

PRINTEMPS 2024

BULLETIN NUTRITIONNEL

Le printemps pointe le bout de son nez, et pour aborder cette nouvelle saison, l'Académie des amandes vous présente les résultats de deux études récemment publiées qui mettent en évidence l'impact favorable de la consommation d'amandes sur la récupération physique après une séance de sport. Vous retrouverez également des informations à partager avec vos patients pour les aider à rester en bonne santé.



SUJET DE RECHERCHE : LES AMANDES ET LA RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

Witard, O., Siegel, L., Rooney, J., Marjoram, L., Mason, L., Bowles, E., Valente, T., Keulen, V., Helander, C., Rayo, V., Hong, M. Y., Liu, C., Hooshmand, S., & Kern, M. **Chronic almond nut snacking alleviates perceived muscle soreness following downhill running but does not improve indices of cardiometabolic health in mildly overweight, middle-aged, adults.** Frontiers in Nutrition. 2024 January 8; doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1298868>



Cette nouvelle étude menée par une équipe de chercheurs du King's College de Londres, et soutenue par la Collective des Amandes de Californie, a porté sur 25 hommes et femmes d'âge moyen et en léger surpoids. Les participants ont dans un premier temps réalisé un test de 30 minutes sur un tapis de course incliné après avoir consommé durant 8 semaines (57 g d'amandes entières par jour. Le groupe contrôle a consommé un encas isocalorique (86 g) de bretzels non salés. Le test du tapis de course a été conçu pour provoquer des lésions musculaires afin d'évaluer l'impact des amandes sur la récupération des muscles. Dans un deuxième temps, au cours de la phase de récupération, les participants ont été invités à réaliser un exercice de haute intensité (sauter à la verticale le plus haut possible).

Les chercheurs ont mesuré le bon fonctionnement des muscles et les marqueurs sanguins des douleurs et inflammations musculaires ; ils ont évalué les courbatures grâce à une échelle visuelle avant, pendant et à trois moments distincts après le test du tapis de course. Ils ont également étudié les indicateurs de santé cardiométabolique, de composition corporelle, et procédé à des évaluations psychosociales de l'humeur, de l'appétit et du bien-être en comparant les données initiales et celles obtenues après avoir consommé des amandes durant 8 semaines.

Résultats de l'étude : Après avoir réalisé l'exercice de haute intensité (sauter à la verticale le plus haut possible) lors de la phase de récupération, les participants de l'étude ayant consommé des amandes ont pu constater **une diminution de 25 % des courbatures** au cours d'une période de 72 heures de récupération. La diminution des courbatures perçue s'est traduite par une **meilleure performance musculaire lors du défi de saut en hauteur** pour le groupe amandes comparé au groupe contrôle. Aucune différence significative n'a été observée dans les indicateurs de santé cardiométabolique, des douleurs/inflammations musculaires, de l'humeur ou de l'appétit entre le groupe amandes et le groupe contrôle.

Limites : Cette étude a porté sur des sujets non-fumeurs en léger surpoids et pratiquant une activité physique occasionnelle, sans être pour autant des athlètes entraînés. Une des limites de cette étude porte sur l'impossibilité de généraliser ces résultats à des populations présentant d'autres caractéristiques démographiques et sanitaires.

Conclusion : La consommation d'amandes pendant 8 semaines a **réduit les sensations de courbature présentes lors de la phase de récupération** suivant un exercice physique causant des dommages musculaires, ce qui a pour effet une meilleure préservation de la capacité fonctionnelle du système musculaire. Cette étude suggère que les amandes sont un en-cas fonctionnel permettant d'améliorer la tolérance à l'exercice physique parmi des adultes d'âges moyens en léger surpoids.

Cette recherche rejoint une autre **étude** récente conduite par une équipe de chercheur de l'université d'État d'Appalachian en Caroline du Nord (USA), portant sur la pratique sportive occasionnelle d'un groupe de personnes ayant consommé 56 g d'amandes par jour pendant quatre semaines, par rapport à un groupe témoin à l'alimentation riche en glucides.

Cette étude a démontré qu'une collation d'amandes permettait de réduire les sensations de fatigue et de tension, d'augmenter la force dans les jambes et dans le bas du dos en phase de récupération. Les chercheurs ont également constaté :

- La baisse du niveau de créatine kinase dans le sérum, un marqueur de lésion musculaire, que ce soit immédiatement après la session, ou le jour suivant ;
- L'augmentation du niveau d'oxylipine 12,13-DiHOME (des molécules qui jouent un rôle dans la fonction et la récupération musculaire, ainsi que le brûlage des graisses) et la baisse du niveau d'oxylipine 9,10-DiHOME;
- L'augmentation du niveau de phénols digestifs du gros intestin dans l'urine (indication de la consommation de polyphénols contenus dans les amandes, un composé végétal naturel qui protège les plantes et pourrait aussi avoir un effet positif sur la santé humaine) ;
- Des améliorations de l'humeur après l'intervention.

Parmi les limites de l'étude figure le fait que tous les participants étaient non-fumeurs, ne souffraient pas d'obésité et pratiquaient une activité physique occasionnelle. Les résultats ne peuvent donc pas être généralisés à d'autres groupes démographiques ou états de santé.

Une portion (30 g) d'amandes contient 6 g de fibres et 15 nutriments essentiels, incluant 81 mg de magnésium (22 % des VNR), 220 mg de potassium (11 % des VNR) et 7,7 mg de vitamine E (64 % des VNR), ce qui en fait une excellente collation pour un mode de vie actif et sain.

LE COIN DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ



- Pour en savoir plus sur la manière dont les amandes peuvent soutenir la fonction musculaire et la récupération, consultez le replay du webinar « **Amandes : l'alimentation au service de la forme physique** » au cours duquel le Dr David Nieman, professeur et directeur du laboratoire de performance humaine de l'université d'État d'Appalachian sur le campus de recherche de Caroline du Nord (États-Unis), revient sur les résultats de son étude qui suggèrent que la consommation d'amandes peut favoriser la fonction musculaire et la récupération après l'activité physique.
- Lorsque les jours rallongent, il est important de choisir des aliments qui aident à tenir le coup. **Ce document** revient sur les secrets d'une énergie durable et recense des conseils pour faire le plein d'énergie, idéal pour vos patients.

PLUS D'INSPIRATION AVEC LES AMANDES



Au printemps, grignotons autrement ! Si elles sont délicieuses consommées à nature, les amandes peuvent également s'associer et s'intégrer à nos encas préférés pour les rendre plus sains. Comment faire ?

- Ajoutez des amandes à des fruits secs, des graines et des céréales pour créer un mélange à emporter, idéal pour vos déplacements !
- Trempez des amandes dans du beurre d'amande pour un en-cas riche en protéines.
- Ajoutez du beurre d'amande à votre smoothie préféré pour plus de douceur.