

AUTOMNE 2024

BULLETIN NUTRITIONNEL

Cet automne, nous vous proposons une nouvelle étude qui montre les bénéfiques de la consommation régulière d'amandes sur la récupération après un exercice physique, ainsi que le replay d'un webinaire qui explique davantage ces bienfaits. Pour vous inspirer et accompagner vos patients, vous retrouverez également des recettes d'automne et une nouvelle rubrique qui fait le point sur un nutriment contenu dans les amandes.



UNE NOUVELLE ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Les résultats de recherches récemment publiées confirment encore une fois que la consommation régulière d'amandes peut améliorer la récupération après un exercice physique.

Une nouvelle étude¹ a révélé que la consommation régulière d'amandes peut favoriser la récupération après l'exercice en réduisant la douleur et les lésions musculaires, tout en améliorant les performances musculaires. Une meilleure récupération après un exercice physique favorise une meilleure assiduité et une régularité accrue dans la pratique sportive.



Ces derniers résultats viennent enrichir une nouvelle fois le corpus scientifique suggérant que la consommation d'amandes peut améliorer la récupération après une activité physique. Des études antérieures ont examiné comment les amandes peuvent réduire la sensation de fatigue et améliorer le métabolisme de la performance² et ont exploré l'impact de la consommation d'amandes sur la sensation de courbatures et la capacité musculaire³.

Dans cette nouvelle étude, publiée dans *Current Developments in Nutrition* et soutenue par la Collective des Amandes de Californie, 26 adultes pratiquant une activité sportive une à quatre heures par semaine et ayant un poids de santé ou un léger surpoids ont mangé quotidiennement 57g d'amandes crues entières pendant huit semaines. Le groupe de contrôle a consommé un en-cas isocalorique (86 g) de bretzels non salés. Après avoir consommé des amandes ou des aliments de contrôle pendant huit semaines, les participants ont effectué une séance de 30 minutes sur tapis roulant pour provoquer des lésions musculaires, puis ont immédiatement reçu leur portion quotidienne d'amandes ou de bretzels. Les participants ont continué à manger des portions quotidiennes d'amandes ou de bretzels pendant trois jours après leur course. Les chercheurs ont mesuré la douleur musculaire perçue par les participants, leur performance musculaire (évaluée par un test de contraction musculaire et un saut vertical) et les marqueurs sanguins de dommages musculaires/inflammation (créatine kinase, protéine C-réactive, myoglobine et capacité antioxydante) avant la course sur tapis roulant et 24, 48 et 72 heures après celle-ci.

LES RÉSULTATS :

Pendant la période de récupération (jusqu'à 72 heures après la course sur tapis roulant), le « groupe amandes » présentait :

- Une diminution du taux de créatine kinase (CK), un marqueur de lésions musculaires.
- Une diminution plus rapide des niveaux de CK après 72 heures, ce qui peut indiquer un taux de récupération plus rapide.
- Une meilleure performance musculaire à 24 et 72 heures.
- Une amélioration de l'évaluation de la douleur lors des tests de contraction musculaire 24 et 48 heures après l'exercice.

Les chercheurs n'ont pas constaté de différences dans d'autres marqueurs biochimiques des lésions musculaires et de l'inflammation (comme la protéine C-réactive, les concentrations de myoglobine et la capacité antioxydante totale).

LIMITES :

La taille de l'échantillon était relativement réduite, bien que comparable à celle d'études similaires. Les résultats concernaient des adultes modérément actifs (une à quatre heures d'exercice par semaine) et ayant un poids de santé ou un léger surpoids. Les résultats ne peuvent donc pas être généralisés à une population plus large, comme les sportifs plus assidus ou les athlètes professionnels. Des marqueurs relevés sur une période de récupération plus longue devraient être envisagés au cours de recherches complémentaires.

CONCLUSION :

La consommation de 57g d'amandes pendant huit semaines a permis la réduction la douleur ressentie, contribué au maintien de la force musculaire et favorisé la diminution des lésions musculaires après l'exercice physique.

¹ Rayo,V.U., Cervantes, M., Hong, M.Y., Hooshmand, S., Jason, N., Liu, C., North, E., Okamoto, L., Storm, S., Witard, O.C., Kern, M. (2024). Almond consumption modestly improves pain ratings, muscle force production, and biochemical markers of muscle damage following downhill running in mildly overweight, middle-aged

² Nieman, D. C., Omar, A. M., Kay, C. D., Kasote, D. M., Sakaguchi, C. A., Lkhagva, A., Weldermariam, M. M., & Zhang, Q. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DHOME) response to eccentric exercise. *Frontiers in Nutrition*. DOI: 10.3389/fnut.2022.1042719.

³ 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: 10.3389/fnut.2023.1298868.

LE COIN DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ

Vous souhaitez en savoir plus sur la récupération musculaire et les amandes ? [Retrouvez le replay](#) du webinaire du Dr David Nieman qui présente les résultats d'une étude complémentaire qu'il a conduite, suggérant que la consommation d'amandes peut favoriser la récupération musculaire et réduire la fatigue après une activité physique pour des personnes n'ayant pas une pratique sportive régulière.



PLUS D'INSPIRATION AVEC LES AMANDES

Les amandes peuvent être incorporées dans toutes sortes de repas et de collations qui aident à faire le plein d'énergie ou à récupérer après l'exercice :

- Ajoutez une cuillerée de beurre d'amande ou une poignée d'amandes effilées à vos flocons d'avoine.
- Créez un **muesli équilibré** à base d'amandes entières, pour un petit déjeuner équilibré et fait maison.
- Ajoutez des amandes entières à un mélange de fruits secs ou de céréales pour créer son propre mélange à emporter.
- Faites vos petites collations à emporter à base de beurre d'amandes **comme ces petits coeurs délicieux** et nutritifs à prendre pour vos déplacements.
- Ajoutez du lait d'amande à votre smoothie préféré, comme ce **smoothie épicé aux amandes et à la banane**.



AMANDES & NUTRIMENTS COUP DE PROJECTEUR SUR LES FIBRES

Ce mois-ci, nous mettons en avant les fibres, un nutriment rassasiant présent dans les amandes. Une portion quotidienne d'amandes (30g) grammes de fibres, sous forme soluble et insoluble. Comme vous le savez sans doute, les fibres insolubles ajoutent du volume à notre alimentation et facilitent le transit. Les fibres solubles, quant à elles, peuvent contribuer à réduire le cholestérol LDL et à contrôler la glycémie. Les deux types de fibres ont fait la preuve dans leur utilité dans le maintien du poids en favorisant la satiété ; cela conduit à une réduction des prises alimentaires tout en évitant les sensations de faim.

