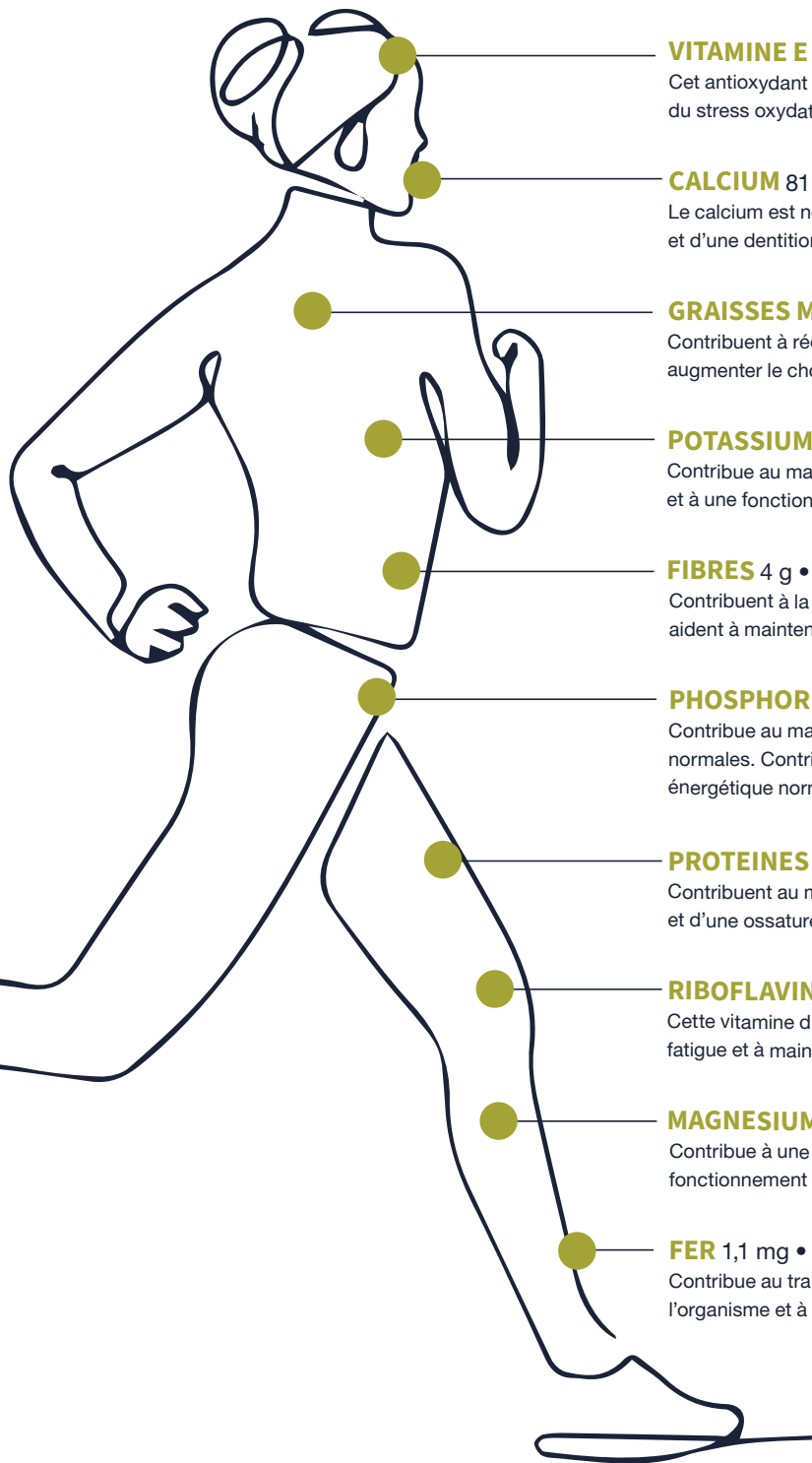


DES BIENFAITS NUTRITIONNELS DE LA TÊTE AUX PIEDS DANS UNE PORTION DE 30 G D'AMANDES

30 G =
23 AMANDES*



VITAMINE E 7,7 mg • 60% des VNR
Cet antioxydant contribue à protéger les cellules du stress oxydatif.

CALCIUM 81 mg • 10% des VNR
Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.

GRAISSES MONOINSATUREES 9,5 g
Contribuent à réduire le cholestérol LDL nocif et à augmenter le cholestérol HDL protecteur.

POTASSIUM 220 mg
Contribue au maintien d'une pression sanguine et à une fonction musculaire normales.

FIBRES 4 g • 13% des VNR
Contribuent à la satiété et la santé digestive et aident à maintenir une glycémie normale.

PHOSPHORE 144 mg • 21% des VNR
Contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. Contribue également à un métabolisme énergétique normal.

PROTEINES 6 g
Contribuent au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normales.

RIBOFLAVINE 0,3 mg • 24% des VNR
Cette vitamine du groupe B contribue à réduire la fatigue et à maintenir des globules rouges normaux.

MAGNESIUM 81 mg • 22% des VNR
Contribue à une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système nerveux.

FER 1,1 mg • 8% des VNR
Contribue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme et à réduire la fatigue.

* Source des valeurs nutritionnelles : USDA Nutrient Database for Standard Reference, FoodData Central Survey (FNDDS) database.



LES AMANDES SONT L'UN DES ALIMENTS AYANT FAIT L'OBJET DU PLUS GRAND NOMBRE DE PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES

Depuis une vingtaine d'années les amandes ont fait l'objet de plus de 200 publications scientifiques revues par des pairs, portant sur leur profil nutritionnel et leurs bénéfices santé. Les recherches menées par des scientifiques et des universités de premier plan à travers le monde ont révélé que les amandes peuvent contribuer à la santé cardiaque, de l'intestin et de la peau, à la gestion du poids, à la récupération sportive et au-delà.

PLUS DE 200 ÉTUDES SCIENTIFIQUES ONT DÉMONTRÉ UNE CORRÉLATION ENTRE LES AMANDES ET DIFFÉRENTS BÉNÉFICES SANTÉ.

SANTÉ CARDIAQUE



La recherche scientifique suggère sans en apporter la preuve formelle, que la consommation quotidienne de 42 g d'oléagineux tels que les amandes pourrait réduire le risque de maladies cardiaques. Dans le cadre d'une méta-analyse (837 participants, 18 études) portant sur différents profils génétiques et d'IMC, la consommation d'amandes a été associée à une réduction du cholestérol total et du LDL-cholestérol (nocif) sans affecter le cholestérol HDL (bénéfique).¹⁻⁴

GESTION DU POIDS



De nombreuses études ont exploré les effets des amandes sur la gestion du poids⁵⁻⁸ dans le cadre d'une alimentation équilibrée. D'autres études se sont attachées au rôle des amandes dans la perte de poids et la stabilisation de celui-ci parmi des sujets souffrant de surpoids ou d'obésité.⁹ De plus les nutriments qu'elles contiennent contribuent au sentiment de satiété ce qui aide à tenir le coup toute la journée.

UNE BONNE GLYCEMIE



Grâce à leur profil nutritionnel unique - dont 4 g de fibres, 6 g de protéines végétales, 9 g de bonnes graisses mono-insaturées, 1 g de graisses saturées et zéro sucres pour une portion de 30 g - les amandes sont une bonne astuce pour gérer sa glycémie. Une étude suggère que la consommation d'une petite portion d'amandes (20 g) avant chacun des principaux repas peut contribuer au contrôle de la glycémie. Cette étude réalisée en Inde auprès de sujets âgés de 18 à 60 ans souffrant de prédiabète et de surpoids ou obésité a permis de constater une réversion du diabète pour un quart de l'échantillon.¹⁰

RECUPERATION SPORTIVE



Trois études conduites à ce jour ont exploré l'impact de la consommation d'amandes sur différents aspects de la récupération sportive tels que les douleurs musculaires, les lésions musculaires et la performance musculaire suivant l'exercice. La recherche en nutrition sportive¹¹ a révélé que la consommation quotidienne de 57 g d'amandes durant un mois était associée à une meilleure récupération et notamment une réduction des sensations de fatigue et de tensions, une force musculaire accrue dans les jambes et le bas du dos après les séances sportives, une amélioration de l'humeur et la diminution des lésions musculaires au premier jour de récupération. L'étude a été réalisée auprès de 46 sujets adultes en bonne santé, pratiquant une activité sportive moins de 3 fois par semaine.

SANTÉ DE LA PEAU



Des recherches récentes ont étudié l'effet de la consommation d'amandes sur la profondeur des rides, l'uniformité du teint et la résistance aux UV auprès de certaines populations*. Dans le cadre de cette étude clinique, les chercheurs ont conclu que la consommation d'amandes pouvait contribuer à réduire les rides du visage parmi des femmes ménopausées aux phototypes sensibles au soleil (types I et II selon la classification de Fitzpatrick)¹²⁻¹³ Ils ont également mis en évidence le lien entre la consommation d'amandes et une résistance accrue aux rayons UVB nocifs parmi des jeunes femmes asiatiques aux phototypes sensibles au soleil (Types I et II selon la classification de Fitzpatrick).¹⁴

DEVENEZ INCOLLABLE SUR LES PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES ET LA RECHERCHE SUR **AMANDES.FR**

- Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015;4:e000993.
- Musa-Veloso, K., et al. (2016). The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci vol.* 5 e34. 16.
- Dikariyanto, V., et al. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020 Jun 19;12(6):1828.
- Dikariyanto V., et al. Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *Amer J of Clin Nutr* 2020;111(6): 1178-1189.
- Fraser, G.E., et al. (2002). Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr*, 21(3), 275-283.
- Jaceldo-Siegl, K., et al. (2004). Long-term almond supplementation without advice on food replacement induces favourable nutrient modifications to the habitual diets of free-living individuals. *Br J Nutr*, 92(3), 533-540.
- Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr*, 98(3), 651-656.
- Tan, S.Y., & Mattes, R.D. (2013). Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr*, 67(11), 1205-1214.
- Carter S., et al. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2467-2481.
- Gulati, S., et al. (2023). Premeal almond load decreases postprandial glycaemia, adiposity and reversed prediabetes to normoglycemia: A randomized controlled trial. *Clin Nutr ESPEN*, 54, 12-22.
- Nieman, D.C., et al. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise. *Front Nutr*, 9, 1042719.
- Foolad, N., et al. (2019). Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytother Res*, 33(12), 3212-3217.
- Rybak, I., et al. (2021). Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. *Nutrients*, 13(3), 785.
- Li, J.N., et al. (2021). Almond consumption increased UVB resistance in healthy Asian women. *J Cosmet Dermatol*, 20(9), 2975-2980.

* Toutes les études mentionnées dans ces domaines de recherche ont été soutenues par la Collective des amandes de Californie.

** Ces résultats ont une portée limitée. Des études complémentaires seraient nécessaires afin de les confirmer. Cependant, cette étude suggère le rôle potentiel des amandes dans la santé de la peau.