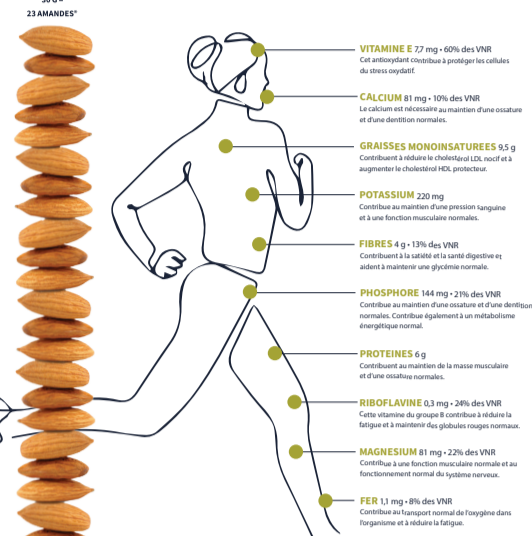


HIVER 2025

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEL ÉTAT D'ESPRIT

En février, l'hiver est toujours bien installé, mais les jours s'allongent peu à peu, apportant une nouvelle énergie. C'est une période charnière où l'on cherche à concilier réconfort et équilibre au quotidien, moment idéal pour développer des habitudes pour un mode de vie plus sain. Les amandes, grâce à leur polyvalence, peuvent contribuer à atteindre de nombreux objectifs : intégrer davantage d'aliments végétaux à son régime alimentaire, réduire sa consommation de sucre au quotidien ou encore optimiser sa pratique sportive. Les amandes s'adaptent à une grande variété de régimes alimentaires, notamment le régime méditerranéen, élu « Meilleur régime 2025 » par le magazine U.S. News and World Reports pour sa durabilité à long terme. Cette nouvelle édition vous propose également un nouveau guide pour vous aider à maintenir la motivation de vos patients tout au long de l'année.

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



COUP DE PROJECTEUR SUR LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Nouveauté 2025 : les bienfaits des amandes de la tête au pied en synthèse. Très concise, [cette infographie](#) liste les principaux nutriments contenus dans les amandes et leur contribution au bon fonctionnement de l'organisme. Elle présente également l'état actuel des connaissances issues de la recherche validées par des scientifiques sur le rôle des amandes dans la gestion du poids, la santé cardiovasculaire et d'autres domaines.

LE COIN DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

En complément de ce guide sur les bienfaits des amandes pour la santé, découvrez ces autres ressources pratiques :

- **Recourir à un langage émotionnel et des visuels percutants : un guide** pour communiquer les messages nutritionnels de manière simple et impactante.
- **Aussi simple que 1, 2, 3 : un guide visuel simple** pour vous aider à maîtriser les portions.

RECHERCHE SCIENTIFIQUE, QUOI DE NEUF ?

Un système de notation nutritionnelle des aliments, appelé **Food Compass**, a été développé par des chercheurs de l'université de Tufts aux États-Unis. En octobre 2024, Food Compass 2.0, une version actualisée classant 9 000 aliments a été publiée. Les oléagineux restent parmi les aliments les plus sains, avec un score de 89 sur 100.

Dans la version initiale, le système indiquait que les amandes salées figuraient parmi les aliments les plus sains de toute la base de données, avec un score de 91 sur 100.

Le Food Compass se veut un outil simple et efficace pour orienter les consommateurs vers un meilleur équilibre alimentaire. Il repose sur les dernières avancées scientifiques et évalue l'impact positif ou négatif des différentes caractéristiques des aliments sur la santé. Le système Food Compass 2.0 note les aliments en s'appuyant sur les principes suivants :

- Une évaluation équilibrée entre les facteurs bénéfiques et nocifs des aliments (contrairement à de nombreux systèmes qui se concentrent uniquement sur les aspects négatifs) ;
- L'intégration des données les plus récentes sur les nutriments, les ingrédients, les processus de transformation, les substances phytochimiques et les additifs (là où d'autres systèmes se limitent souvent à quelques nutriments) ;
- Une notation objective et cohérente de tous les aliments, boissons, plats et repas mixtes sur la base d'un classement unique (les systèmes existants regroupent et notent subjectivement les aliments de manière différente) ;
- Des mises à jour régulières fondées sur de nouvelles données, preuves et informations scientifiques.



PLUS D'INSPIRATION AVEC LES AMANDES

Riches en nutriments, les amandes constituent un ingrédient incontournable aux possibilités infinies en termes de texture et de saveur grâce à leurs différentes formes. Entières, transformées en beurre, en farine ou en lait, elles s'adaptent à toutes vos envies. Découvrez comment les utiliser et les intégrer dans vos menus quotidiens :

- **Le matin** : préparez votre porridge avec du lait d'amande pour une texture onctueuse et moins de calories
- **En milieu de matinée** : une collation pour tenir le coup : essayez les amandes entières avec une saveur originale grâce aux [amandes épicées au paprika](#), faciles à préparer
- **Pour le déjeuner** : ajoutez des amandes effilées à une salade verte ou à une soupe chaude pour plus de croquant et de protéines
- **Au dîner** : incorporez du beurre d'amande riche en fibres à votre repas du soir avec ce [bol de nouilles asiatiques à la sauce épicée aux amandes](#)



COUP DE PROJECTEUR SUR UN NUTRIMENT CONTENU DANS LES AMANDES : FAITES LE PLEIN DE PROTÉINES.

Une portion de 30 g d'amandes apporte 6 grammes de protéines végétales de haute qualité, dont la lysine est le premier acide aminé. Les connaissances sur les acides aminés ont évolué, et il est désormais admis que l'on peut combler ses besoins en acides aminés essentiels sur l'ensemble de la journée, en consommant une variété d'aliments, plutôt qu'en un seul repas. Polyvalentes, rassasiantes et savoureuses, les amandes sont une excellente source de protéines végétales adaptées à tout moment de la journée.