

ÉTÉ 2024

BULLETIN NUTRITIONNEL

Dans ce numéro d'été, nous mettons à l'honneur des études récentes sur les bienfaits des amandes pour la santé intestinale, mais également de nouvelles ressources professionnelles sur le lien entre les amandes et la santé cardiométabolique.

La collective des amandes de Californie sera également présente en août à l'occasion de l'IUNS-ICN 2025, et organisera un symposium spécial sur la santé cardiométabolique.

PLEINS FEUX SUR LA RECHERCHE

Trois nouvelles études démontrent que les amandes jouent un rôle clé pour la santé intestinale. Riches en fibres, en protéines végétales, en bonnes graisses et en polyphénols, elles soutiennent l'équilibre du microbiote et favorisent son bon fonctionnement.

Laura M. Beaver et al. **Améliorations bénéfiques du cholestérol total, du LDL-C, des biomarqueurs de l'inflammation intestinale et du statut en vitamine E chez des adultes atteints de syndrome métabolique consommant des amandes en collation : un essai clinique randomisé contrôlé.** Revue Nutrition Research, Volume 139, 2025, Pages 50-65, ISSN 0271-5317, <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2025.04.011>.

Une nouvelle **étude** menée par des scientifiques de l'Université d'État de l'Oregon (États-Unis) a révélé que la consommation quotidienne d'amandes améliorerait les marqueurs de la santé intestinale et cardiovasculaire chez les adultes atteints du syndrome métabolique (MetS).

Après un essai clinique de 12 semaines, les analyses de sang ont montré que les participants qui avaient mangé 57 g d'amandes par jour présentaient une amélioration des biomarqueurs de la fonction de la barrière intestinale et de l'inflammation intestinale, une diminution du cholestérol total et du cholestérol LDL, une augmentation de la vitamine E et une diminution modeste du tour de taille. Alors que l'on estime que 12 à 30 % des adultes sont touchés par le MetS dans le monde, ces résultats suggèrent qu'intégrer des amandes à son alimentation pourrait freiner l'évolution de maladies chroniques comme les troubles cardiovasculaires ou les AVC. L'étude met aussi en lumière le rôle de l'inflammation et du stress oxydatif dans le déséquilibre intestinal et le « syndrome de l'intestin perméable », deux facteurs associés au syndrome métabolique.



Tahiri M and Gilbert JA. Analyse du potentiel effet prébiotique des amandes, Journal of Applied Microbiology, Volume 136, Issue 4, April 2025, Ixaf078, <https://doi.org/10.1093/jambio/ixaf078>.

Cet **article de synthèse** s'appuie sur des études in vitro, des essais cliniques et des revues systématiques pour évaluer l'effet prébiotique de la consommation d'amandes. Il en ressort que les amandes favorisent la diversité et l'équilibre du microbiote intestinal, en particulier en augmentant la présence de bonnes bactéries comme les Bifidobacterium et Roseburia, ainsi que la production d'acides gras à chaîne courte (AGCC) tels que le butyrate. Les auteurs soulignent également que les polyphénols présents dans les amandes contribuent à leurs propriétés antioxydantes et antimicrobiennes, renforçant ainsi la santé du microbiote.

L'ensemble de ces résultats conforte l'idée que les amandes peuvent être considérées comme un aliment prébiotique bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

Singar S, Kadyan S, Patoine C, Park G, Arjmandi B, Nagpal R. **Les effets de la consommation d'amandes sur la santé cardiovasculaire et le microbiote intestinal : une revue complète.** Nutrients. 2024 Jun 20;16(12):1964. doi: 10.3390/nu16121964. PMID: 38931317; PMCID: PMC11207051.



Cette **étude exhaustive** a examiné les effets de la consommation d'amandes sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (MCV) et sur la santé intestinale. Les résultats indiquent que les amandes pourraient contribuer à :

- Réduire le cholestérol LDL
- Améliorer la fonctionnalité du cholestérol HDL
- Améliorer le contrôle de la glycémie
- Réduire la pression artérielle
- Atténuer l'inflammation chronique

Les amandes semblent également contribuer à la favorisation d'une composition corporelle plus saine en aidant à réduire le pourcentage de masse grasse et la graisse abdominale, mais aussi en renforçant la sensation de satiété — un atout pour la gestion du poids. La revue s'intéresse également à l'axe émergent intestin-cœur, soulignant la capacité des amandes à moduler positivement le microbiote intestinal.

Dans l'ensemble, ces effets confirment les propriétés anti-inflammatoires et cardioprotectrices des amandes, renforçant leur place dans les recommandations nutritionnelles et les stratégies de santé publique visant à réduire les risques cardiovasculaires.

Ces nouvelles études viennent appuyer les conclusions du **consensus scientifique¹** sur les effets cardiométaboliques des amandes, selon lequel une consommation régulière pourrait modifier favorablement le microbiote intestinal en stimulant la croissance de bonnes bactéries et en augmentant la production d'acides gras à chaîne courte, notamment le butyrate.

EN SAVOIR PLUS SUR LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE

La Collective des amandes de Californie a réuni un panel international de scientifiques et de médecins afin d'analyser l'ensemble des recherches sur les amandes. Cette table ronde a donné lieu à la publication d'un article de consensus. Les experts ont conclu qu'une consommation quotidienne d'amandes :

- Diminue le taux de mauvais cholestérol (LDL) d'environ 5 mg/dL en moyenne
- Fait baisser la pression artérielle diastolique de manière modeste mais significative (entre 0,17 et 1,3 mmHg)
- Ne provoque pas de prise de poids ; des quantités plus élevées (au moins 50 g/jour) pourraient même favoriser une perte de poids
- Soutient la santé intestinale en augmentant la présence de bonnes bactéries, ce qui peut améliorer la santé métabolique
- Peut faire baisser la glycémie à jeun et le taux d'HbA1c chez certains groupes de personnes



Un symposium sponsorisé par la Collective des amandes de Californie aura lieu dans le cadre du congrès IUNS-ICN 2025. Il réunira des spécialistes de premier plan dans le domaine de la recherche sur la santé cardiométabolique.

Mardi 26 août 2025, de 16h45 à 18h15

Une occasion à ne pas manquer pour découvrir les dernières avancées scientifiques en nutrition et santé métabolique.

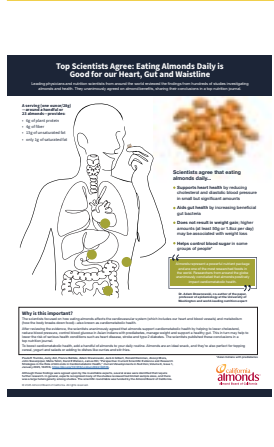
Des preuves à l'action : consensus d'experts sur les stratégies pour la santé cardiométabolique



Cette session dirigée par des experts fera le lien entre plusieurs décennies de recherches et des stratégies concrètes pour soutenir la santé cardio-métabolique, et plus largement la santé publique. En s'appuyant sur un large corpus d'études et un consensus scientifique, elle présentera les amandes, intégrées à une alimentation équilibrée, favorisent la gestion du poids, la santé cardiaque et l'équilibre du microbiote intestinal.

Pour celles et ceux qui ne participeront pas au congrès IUNS-ICN, de nouvelles ressources en ligne sont disponibles afin de mieux communiquer sur les bienfaits d'une consommation régulière d'amandes sur les marqueurs cardio-métaboliques :

- Une infographie claire et attrayante présentant les résultats des études, idéale pour les patients et les clients
- Un résumé détaillé du consensus scientifique, de sa méthodologie à ses implications dans la santé publique, destiné aux professionnels de santé
- Le **replay de notre webinaire** « Santé cardio-métabolique : découvrez pourquoi des experts internationaux ont unanimement reconnu les bienfaits des amandes » animé par le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste.



LES AMANDES, SOURCE IMPORTANTE DE VITAMINE E

Parmi les nutriments les plus remarquables, les antioxydants se distinguent par leur capacité à neutraliser les radicaux libres, limitant ainsi les dommages cellulaires liés au stress oxydatif. La vitamine E fait partie des antioxydants les plus puissants : elle agit à l'échelle de l'ensemble du corps, protège la peau contre divers stress environnementaux, et soutient la santé cardiovasculaire grâce à ses effets sur la vasodilatation et la réduction de l'agrégation plaquettaire.

Une portion de 30 g d'amandes fournit à elle seule 7,7mg de vitamine E, soit 65% des VNR recommandés, un véritable atout santé dans une simple poignée.



1. Paula R Trumbo, Jany Ard, France Bellisle, Adam Drewnowski, Jack A Gilbert, Ronald Kleinman, Anoop Misra, John Sievenpiper, Maha Tahiri, Karol E Watson, James Hill, Perspective: Current Scientific Evidence and Research Strategies in the Role of Almonds in Cardiometabolic Health, Current Developments in Nutrition, Volume 9, Issue 1, 2025, 104516, <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516>.