

EDITION SPÉCIALE : AMANDES ET SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE

Une nouvelle publication de consensus¹ analysant 30 ans de recherche sur la nutrition et le rôle des amandes, a conclu que la consommation quotidienne d’amandes peut améliorer la santé cardiométabolique, c’est-à-dire la santé cardiaque, le microbiote intestinal, la régulation de la glycémie (chez certains sujets) et la gestion du poids. Cette édition spéciale du bulletin nutritionnel vous invite à découvrir en détail les résultats de cette étude revue par des pairs, qui démontrent pourquoi les amandes devraient être recommandées pour améliorer plusieurs facteurs de risque cardiométabolique.

LES PRINCIPALES CONCLUSIONS DU RAPPORT DE CONSENSUS

A la suite de la revue complète du corpus d’études et recherches portant sur les amandes et la santé cardiométabolique, un collectif de onze scientifiques et médecins sont parvenus à un consensus sur les bénéfices des amandes dans plusieurs domaines de la santé. **Le document de consensus** a été publié dans la revue *Current Developments in Nutrition*, à la suite d’une table ronde scientifique de plusieurs jours soutenue par la collective des amandes de Californie.



Les experts ont conclu que la consommation quotidienne d’amandes :

- Peut permettre une réduction du cholestérol LDL** (5,1 mg soit ~5 % de réduction moyenne sur l’ensemble des données agrégées)
- Contribue à une diminution faible mais significative de la pression artérielle diastolique** (de 0,17 à 1,3 mmHg sur l’ensemble des données agrégées)
- N’entraîne pas de prise de poids** ; une consommation plus élevée d’amandes (au moins 50 g par jour) **peut être associée à une légère perte de poids chez certains participants à ces études**
- Peut accroître le nombre de bactéries intestinales bénéfiques**, contribuant potentiellement à la santé métabolique.
- Peut conduire à une **réduction de la glycémie à jeun et de l’HbA1C**, qui a pu être constatée au terme de recherches conduites au sein d’une population d’Inde souffrant de prédiabète.

“Les amandes présentent un profil nutritionnel unique comportant de multiples nutriments et sont l’un des aliments ayant fait l’objet du plus grand nombre d’études et recherches au monde”, a déclaré le **Dr Adam Drewnowski, co-auteur de l’article**, professeur d’épidémiologie à l’Université de Washington et expert mondial en nutrition. “Cette table-ronde amandes et santé cardiométabolique a réuni des chercheurs issus du monde entier, rassemblant des points de vue divers et une expertise éprouvée. Le collectif a conclu à l’unanimité à un impact positif de la consommation d’amandes sur la santé cardiométabolique. Ces effets potentiels comprennent une réduction du cholestérol LDL et une diminution modeste de la pression artérielle diastolique, une contribution à la gestion d’un poids de santé et à la santé du microbiote.”

L’IMPORTANCE DE CES RÉSULTATS POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

Ce rapport de consensus arrive à point nommé. Une alimentation et des modes de vie inadaptés ont fait exploser les maladies cardiométaboliques telles que les maladies cardiaques, l’obésité et le diabète à travers le monde. Il est donc crucial d’examiner le rôle des aliments sains et naturels tels que les amandes dans notre santé.



Une adaptation des modes de vie et une alimentation plus saine peuvent exercer une influence directe sur les facteurs de risque cardiométabolique. Le rapport de consensus a montré que la consommation quotidienne d’amandes améliore le taux de LDL-cholestérol, la pression artérielle diastolique, le poids et, surtout, favorise le microbiome intestinal, qui joue un rôle clé dans la régulation de ces risques.

30 % de la population mondiale, soit 2,1 milliards de personnes, sont en surpoids ou obèses (Ng et al., **2014**), et les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde (Organisation mondiale de la santé, **2015**). D’ici 2035, le nombre de personnes diabétiques devrait atteindre 592 millions (Guariguata et al., **2014**).

RÉSULTATS DÉTAILLÉS

Gestion du poids

- La consommation d’amandes n’entraîne pas de prise de poids. Une consommation plus élevée de 50 g par jour ou plus peut même entraîner une légère perte de poids.
- Les amandes contiennent des nutriments comme des protéines, des fibres et des graisses, qui favorisent les sensations de rassasiement et de satiété, et peuvent potentiellement conduire à une réduction de la prise calorique.



« Ce qui est remarquable, c’est la cohérence des preuves dans la littérature publiée : ajouter 50 grammes d’amandes par jour à l’alimentation ne mène pas à une prise de poids — en fait, certaines études montrent même une légère réduction du poids. La compréhension des mécanismes à l’œuvre — que ce soit par une satiété accrue, des facteurs digestifs ou des effets sur le microbiote — constitue une prochaine étape en vue de l’élaboration de recommandations nutritionnelles plus pertinentes et plus ciblées. » conclut le Dr France Bellisle.



Santé cardiaque

- La consommation quotidienne d’amandes peut conduire à une réduction faible mais significative du cholestérol LDL et de la pression artérielle diastolique.
- Bien que ces réductions soient cliniquement faibles, la consommation d’amandes peut avoir des bénéfices significatifs en termes de santé publique lorsqu’elle est associée à une alimentation favorable à la santé cardiaque ou une alimentation équilibrée telle que les régimes DASH ou Portfolio.
- Les amandes contiennent 13 g de graisses insaturées par portion. Il a été solidement prouvé que le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées peut réduire le risque de maladies cardiaques.

“La bonne nouvelle, c’est que de petits changements alimentaires réguliers peuvent vraiment faire la différence. Les études montrent que la consommation d’environ 50 g d’amandes par jour peut améliorer plusieurs aspects de la santé cardiométabolique, comme le profil lipidique, la régulation de la glycémie et la réduction de l’inflammation. C’est une solution simple et prouvée scientifiquement, qui s’intègre facilement dans un mode de vie sain pour le cœur.” – John L. Sievenpiper, MD, PhD, Université de Toronto et Hôpital St. Michael

Microbiote intestinal

- La consommation régulière d’amandes fait apparaître une modification positive du microbiote intestinal, favorisant la croissance de bactéries intestinales saines et de la production d’acides gras à chaîne courte tels que le butyrate, ce qui peut avoir des effets positifs sur l’excès de graisse corporelle et la santé métabolique.



« Les études révèlent que les amandes peuvent améliorer le microbiote intestinal en augmentant les niveaux de bonnes bactéries et de butyrate, grâce à leurs composants prébiotiques comme les fibres et les polyphénols. Ces résultats confirment le rôle des amandes sur la santé digestive et métabolique. Des recherches complémentaires sont cependant nécessaires pour mieux comprendre à comment ces effets sur l’intestin influencent la santé cardiométabolique. » -- Jack Gilbert, PhD à l’Université de Californie à San Diego.

Régulation de la glycémie

- Les amandes peuvent également être bénéfiques sur le prédiabète comme cela a pu être constaté en Inde auprès de sujets atteints de prédiabète, cette étude ayant fait apparaître une réduction significative de la glycémie à jeun et de l’HbA1C auprès des participants ayant consommé des amandes quotidiennement
- Dans la mesure où le prédiabète évolue souvent en diabète, des modifications dans les habitudes alimentaires et l’intégration des amandes à une alimentation plus saine permet d’empêcher ou de freiner cette évolution.

LES AMANDES, UN ALLIÉ POUR TOUS LES MODES DE VIE

Les conclusions de la publication de consensus sont spécifiques aux bénéfices cardiométaboliques des amandes et ne sont pas généralisables à tous les fruits à coque. Une portion de 30 g d’amandes apporte 6 g de protéines, 4 g de fibres, 13 g de graisses insaturées, 1 g de graisses saturées et 15 nutriments essentiels, dont 81 mg de magnésium (22 % des VNR), 220 mg de potassium (11% des VNR) et 7,7 mg de vitamine E (60 % des VNR).

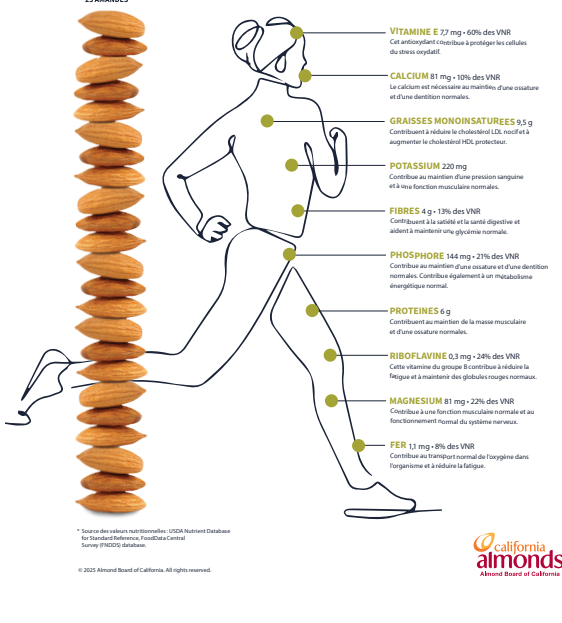
Les amandes sont naturelles, polyvalentes et délicieuses. Elles sont idéales en collation, parsemées sur du yaourt ou du muesli, ajoutées à une salade ou intégrées à des plats comme des pâtes ou des sautés. Découvrez ici des idées savoureuses et saines pour profiter des amandes.

INFORMER VOS PATIENTS SUR LES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

Pour vous aider à montrer à vos patients les bénéfices santé des amandes, nous avons créé des ressources adaptées avec des diététiciens. Découvrez **notre infographie** sur les bienfaits des amandes pour inspirer vos patients et leur faciliter l’adoption de comportements alimentaires favorables à leur santé cardiométabolique.

Les amandes sont naturelles, polyvalentes et délicieuses. Elles sont idéales en collation, parsemées sur du yaourt ou du muesli, ajoutées à une salade ou intégrées à des plats comme des pâtes ou des sautés. Découvrez ici des idées savoureuses et saines pour profiter des amandes.

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



À PROPOS DE LA TABLE RONDE

Jamy D. Ard,
M.D.

Wake Forest
Baptist Medical Center

Anoop Misra,
M.D.

Wake Forest
Baptist Medical Center

France Bellisle,
Ph.D.

Université
Sorbonne
Paris Nord

John L. Sievenpiper,
M.D.

UNIVERSITY OF
TORONTO

Adam Drewnowski,
Ph.D.

UNIVERSITY of
WASHINGTON

Maha Tahiri,
Ph.D.

Tufts
UNIVERSITY

Jack Gilbert,
Ph.D.

UC San Diego

Paula Trumbo,
Ph.D.

LIBERTY
UNIVERSITY

James O. Hill,
Ph.D.

UAB
THE UNIVERSITY OF
ALABAMA AT BIRMINGHAM

Karol E. Watson,
M.D., Ph.D.

UCLA

Ronald Kleinman,
M.D.

MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

1. Paula R Trumbo, Jamy 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>.