



Au menu de cette onzième newsletter, vous allez profiter de cette jolie saison estivale et de ses températures ... Vous découvrirez les algues et que vous pouvez les manger, vous aurez la possibilité de vous essayer à la gym suédoise, bref que de bonnes choses pour passer de bons moments.

Côté science, nous vous emmenons du côté des oléagineux, des fruits à coques. Nouvelles recommandations obligent, il fallait apporter un éclairage sur ces fruits noyés jusqu'à présent dans la masse de leurs congénères. Nous nous efforcerons d'être le plus clair possible pour vous permettre de vous y retrouver.

Bonne lecture à tous et belles vacances !

- *Edito*

- *A vos agendas !*

- *Retour sur l'action:*

Soirée conférence "Nous sommes omnivores", mardi 11 juin 2019

- *Du côté de la science :*

- *Que disent les recommandations nationales ?*
- *Les effets bénéfiques des fruits à coque*
- *Les oléagineux, une solution pour éviter les blessures chez les sportifs ?*

- *En cuisine : recette des Energy Ball*

- *En Bref !*

A vos agendas !



Le vendredi 2 août, à partir de 14h30



Sortie animée par Escale Bretagne.

Ensemble, parcourons le bas de l'eau et fauflions-nous à travers les cailloux à la recherche des algues qui se consomment. Nous échangerons sur le métier de récoltant d'algues et nous détaillerons l'intérêt gustatif et bénéfique de ce produit nouveau. Nous tenterons de les reconnaître puis nous dégusterons des recettes à base d'algues « made in St Lu » pour oser les mettre en bouche.

<https://www.sortir-en-bretagne.fr/99383/saint-briac-sur-mer/decouverte-des-algues.html>



Mardi 6 août à partir de 19h30

La Gym Suédoise® Dinard, association sportive, prendra ses quartiers d'été dans le Parc de Port Breton chaque mardi du mois d'août à 19h30, avec le soutien de la Ville de Dinard. Notre association invite les Dinardais et les estivants à découvrir le bienfait de bouger au grand air dans des cadres uniques et inhabituels.

<https://www.sortir-en-bretagne.fr/198460/dinard/gym-suedoise-en-plein-air.html>



Organisées pour la première fois à Rennes, les Journées Francophones de Nutrition (JFN) auront lieu dans le tout nouveau palais des congrès, en plein cœur médiéval de la capitale bretonne du 27 au 29 novembre 2019.

<https://www.lesjfn.fr/>

Retour sur action



La Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire a toujours souhaité permettre à l'équipe de bénévoles, professionnels et salariés de rester informés sur les recommandations nationales et les sujets qui peuvent faire débat en matière d'alimentation dans notre société. C'est dans ce cadre qu'elle a invité le Professeur Philippe LEGRAND ce mardi 11 juin 2019, en soirée pour apporter un éclairage scientifique sur l'alimentation aujourd'hui. M. LEGRAND a donc proposé une conférence sur le thème "Nous sommes omnivores" puis a répondu aux diverses questions de la salle.

Cette soirée a permis à l'équipe de la MNDRV de se recentrer sur des messages clairs et authentiques pour répondre aux mieux aux besoins du public qu'elle est amenée à rencontrer.

Du côté de la science...



Croquer une petite poignée de noix, d'amandes, de noisettes ou d'autres fruits à coque, chaque jour, ferait diminuer le risque de contracter de nombreuses maladies.

3 articles nous éclairent sur ces fruits à coque, aussi appelés fruits oléagineux.



Les recommandations nationales et les fruits oléagineux

Les nouvelles recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé) préconisent d'augmenter la consommation de **fruits à coque**. Cette catégorie regroupe les noix, noisettes, amandes, pistaches non salées.... Idéalement il faudrait en consommer **une petite poignée par jour**.

Leur(s) intérêt(s) ? Premièrement, ils sont riches en acides gras mono et polyinsaturés : La noix par exemple, est un bon pourvoyeur d'**acides gras oméga 3** (nécessaires au développement et au bon fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux, diminution du risque cardiovasculaire). Les noisettes, les amandes et les noix de pécan quant à elles, sont riches en **oméga 9**, acides gras ayant également un effet bénéfique sur le plan cardiovasculaire.

La consommation de fruits à coque contribue à nos apports en vitamines et minéraux. La **vitamine E**, présente en quantité importante dans les amandes et les noisettes, joue un rôle dans la prévention du vieillissement de nos cellules. En ce qui concerne les minéraux et oligo-éléments, ils sont présents en proportions variables en fonction des oléagineux consommés :

- Le **calcium** est retrouvé en quantité importante dans les amandes (cependant moins bien assimilé que le calcium des produits laitiers). Il contribue à la formation des os et des dents.
- Le **magnésium** est présent dans les noix du Brésil, les noix de cajou et l'amande (essentiel à la transmission neuro-musculaire de l'influx nerveux et à la régulation du rythme cardiaque)
- Les amandes contiennent également du **potassium** en quantité non négligeable (régulation de la teneur en eau de la cellule, rôle dans la transmission de l'influx nerveux...)
- La noix du Brésil est connue pour sa richesse en **Sélénium**, qui a un rôle antioxydant comme la vitamine E....

Les fruits oléagineux représentent également une bonne source de **fibres** (insolubles), ce qui permet de faciliter le transit intestinal.



Depuis quelques années de nombreuses études, surtout méditerranéennes, ont montré l'intérêt de ces fruits dans l'alimentation ayant conduit leur inscription dans les recommandations nationales (PNNS) et internationales

Quelles conséquences sur la santé ?

- Aide à la perte de poids et efficacité sur le syndrome métabolique
Malgré leur teneur lipidique élevée, ces fruits n'entraînent pas de prise de poids. Cela a été montré dans différentes études.

Une vaste étude (PREDIMED) a évalué les effets d'un régime méditerranéen associé à des fruits à coques : 3 groupes de participants : gr 1 = régime méditerranéen + 50ml d'huile d'olive/jour , gr 2 = régime méditerranéen + 30g d'oléagineux (15 g de noix , 7,5g d'amandes , 7,5g de noisettes) gr 3 = contrôle (pauvre en graisses) On constate une diminution du tour de taille plus importante dans le gr 1 que dans le gr 2 (5 cms de différence) et une réduction plus nette du syndrome métabolique (13,7% dans le gr1 , 6,7% dans le gr 2 , 2% dans le gr 3)

Une autre étude réalisée chez des personnes âgées a comparé 2 régimes, l'un incluant des fruits à coques ((28-56g/j). Dans celui-ci, le poids a diminué de 0,6kg montrant ainsi qu'il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes alimentaires

Comment peut-on expliquer cet effet sur le poids ? D'une part par la plus grande satiété qu'apportent ces fruits et d'autre part par leur absorption incomplète (une partie des lipides reste piégée dans la paroi fibreuse lors de la digestion)

- Effet sur les glycémies
Une étude réalisée avec des amandes (84g/j chez 65 obèses) a montré une diminution de la prise d'antidiabétiques oraux chez les diabétiques

Dans l'étude PREDIMED, on constate une réduction de 50% de l'incidence du diabète dans les gr 1 et 2 par rapport au gr 3.

Dans 3 méta analyses une diminution des glycémies à jeun a été notée (allant de 0,08 à 0,15 mmoles/l)

- Protection cardio vasculaire
La dyslipidémie est un facteur de risque cardio vasculaire important

Des études scientifiques montrent que les fruits à coques ont des effets impressionnants sur les taux de cholestérol et triglycérides en raison de leur teneur élevée en acides gras mono et polyinsaturés. Dans une étude de 12 semaines, les personnes obèses qui ont mangé des pistaches (53g/j) avaient une réduction de 33% de leur taux de triglycérides

La consommation d'amandes (40g/j) ou de noix de macadamia entraîne une diminution du LDL et une augmentation du HDL.

Qu'en est-il du retentissement sur les maladies cardio vasculaires ? Une méta analyse réalisée en 2018 a montré que la consommation de ces fruits était associée à une réduction de 19% de ces maladies, de 25% de la mortalité, de 20% des maladies coronariennes, de 11% des AVC.

Une étude réalisée chez 21454 hommes aux USA a montré une relation inverse entre la consommation de noix et les morts subites d'origine cardio vasculaire

Dans l'étude PREDIMED, on constate moins d'événements cardio vasculaires dans les gr 1 et 2, une réduction de 50% de l'incidence des maladies artérielles périphériques,

Une diminution de la tension artérielle diastolique. Ces résultats sont les mêmes que ceux obtenus avec les statines.

Conclusion

Toutes ces études montrent :

- Qu'une alimentation riche en acides gras insaturés est meilleure qu'un régime pauvre en graisses
- Que les fruits à coques ne font pas prendre de poids, voire même peuvent aider à en perdre
- Qu'ils sont bien tolérés sur le plan digestif
- Qu'ils sont efficaces sur le syndrome métabolique
- Qu'ils sont protecteurs sur le plan cardio cardiovasculaire

Les sociétés savantes ont ainsi inclus la prise des fruits à coques dans leurs recommandations

Donc évitons de dire : Si la teneur en graisses est élevée, ces aliments sont à proscrire

Essayons de les introduire en petite quantité dans notre alimentation quotidienne



Les oléagineux, une solution pour éviter les blessures chez les sportifs ?

Tendinites à répétition, claquages... est-ce que l'alimentation peut être une solution pour la prévention des blessures ? Une alimentation adaptée aux sportifs ne se limite pas à fournir suffisamment d'énergie au corps et à la consommation d'aliments source de glucides. En effet les minéraux sont aussi nécessaires aux processus physiologiques indispensables à l'effort.

Lorsque l'influx nerveux arrive au muscle, il permet la libération de calcium et ainsi la contraction musculaire. A contrario, le magnésium permettra le relargage du calcium des cellules musculaires et favorise ainsi le relâchement musculaire.

Pour éviter un déséquilibre minéral dont l'impact sur le risque accru de crampe et de blessure sera immédiat, une consommation d'oléagineux très riches en ces deux minéraux sera donc préventive.

De plus, à l'effort la consommation d'oxygène est accentuée, produisant des radicaux libres, le sport a tendance à favoriser le phénomène normal d'oxydation. Produit en trop grande quantité lors d'effort intense, ces molécules auront tendance à abîmer les cellules des muscles, tendons et articulations. On comprendra donc qu'une alimentation riche en aliments antioxydants déjouant le rôle des radicaux libres, permettra aussi de limiter les blessures. Concrètement, des noix du Brésil pour le sélénium, la vitamine E des noisettes et amandes, feront des oléagineux une arme contre le stress oxydatif induit par le sport.

Et aussi la purée de cacahuète (et non en beurre riche en sucre, sel...) ou d'amande, constituée à plus de 20% protéines, aide à reconstruire le muscle suite aux microlésions occasionnés à l'effort. La noisette riche en vitamine B9 et en fer contribue à une bonne oxygénation des cellules.

Intégrés dans une alimentation équilibrée et diversifiée, à une bonne hydratation, et à une hygiène de vie adaptée, les oléagineux contribueront donc à la prévention des blessures et seront un allié de taille pour la performance sportive.

En cuisine...



Energy Ball

Ingrédients :

- 110 g d'amandes hachées grossièrement
- 140 g de flocons d'avoine
- 200 g de dattes dénoyautées
- 65 g de beurre d'arachide
- fleur de sel

Mixer les amandes grossièrement réservez dans un saladier.

Mixer les dattes avec le beurre d'arachide, la vanille et le sel, rajouter l'avoine et mixez de nouveau.

Réalisez vos petites boules et roulez les dans les amandes.

Réserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures

Déguster .

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**
24 rue de la Donelière 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE

Copyright © Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, Tout droits réservés.

Pour se désabonner, [cliquer ici](#).