



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

## Dossier Nutrition

### Les Noix

Les noix sous toutes leurs formes (notre classique noix de Grenoble, les noix du Brésil, les noix de cajou, les pistaches, les amandes...) font partie des aliments les plus caloriques (entre 600 et 700 calories/100 g).

Cette teneur calorique élevée est en grande partie liée à leur profil lipidique, pourtant souvent très favorable et source d'oméga trois pour les noix de Grenoble, mais elles sont également une excellente source alternative de protéines végétales avec des teneurs variant entre 15 et 20 grammes/100 g !

Leur densité énergétique élevée leur donne à tort une mauvaise réputation et une croyance populaire voudrait qu'une consommation régulière voire quotidienne de noix serait source de calories et participerait à la prise de poids.

« Manger gras, ça fait grossir ! » serait une croyance fréquemment répandue pouvant expliquer une trop faible consommation de noix au quotidien.

Et pourtant, elles semblent bien être à l'honneur au cours des dernières journées de présentation scientifique de l'American Heart Association à Chicago pouvant bouleverser certaines recommandations nutritionnelles et micronutritionnelles pour les cliniciens.

## Une première étude nous dit le contraire !

La première étude a évalué l'influence de la consommation de noix sur le poids à long terme. Cette étude portant sur près de 80 000 adultes, hommes et femmes, sur une période de quatre ans a comparé l'effet d'une consommation quotidienne de noix par un questionnaire alimentaire avec l'évolution du poids de la masse grasse.

Deux éléments importants ressortent de cette étude :

Ajouter une portion quotidienne de n'importe quel type de noix dans ses habitudes alimentaires était associé à une réduction du risque de gain de poids ou d'obésité sur les quatre ans!

Substituer une portion de viande rouge ou de charcuterie, de pommes frites ou de desserts ou de chips par des noix et et également associé à une perte de poids importante au cours des quatre années écoulées.

Cependant, Xiaoran Liu, l'auteur de l'étude met en évidence le fait que ce changement, cet intérêt pour les noix est loin d'être évident.



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Donnons la parole à l'auteur... : "Les gens voient souvent les noix comme des aliments riches en matières grasses et en calories, alors ils hésitent à les considérer comme des collations saines, mais ils sont en fait associés à une perte de poids et à un mieux-être importants"

## Une seconde étude sur les noix du Brésil

Cette étude porte sur les noix du Brésil elle a été menée dans l'État de San Diego depuis 2017 jusqu'à ce jour. Les participants à l'étude devaient consommer au choix des noix du Brésil ou des bretzels ayant la même quantité de calories et de sodium.

L'étude a révélé que les consommateurs de noix du Brésil avaient une plus grande sensation de satiété d'une part mais également que les modifications biologiques de la glycémie et de l'insulinémie n'apparaissaient que chez les consommateurs de bretzels et non pas chez les consommateurs de noix.

Selon l'auteur Hong: "Alors que les noix et les bretzels du Brésil ont augmenté le sentiment de plénitude après avoir été mangés, la consommation de noix du Brésil a stabilisé les niveaux de glucose sanguin et d'insuline postprandiaux (après avoir mangé), ce qui peut être bénéfique pour la prévention du diabète et la prise de poids".

"Notre étude permet aux chercheurs et aux cliniciens d'étudier le rôle potentiellement bénéfique des noix du Brésil pour aider les gens à se sentir rassasiés et à maintenir un taux de glucose satisfaisant, réduisant ainsi le risque d'obésité et de diabète".

Rappelons que les noix du Brésil sont une source majeure de sélénium.

En Micronutrition, chez les patients en déficit d'apport de sélénium ou ayant besoin d'augmenter leurs apports quotidiens, la consommation quotidienne de noix du Brésil est une option fréquemment proposée. Cette étude nous conforte dans cette recommandation tout à fait pertinente.

Ref :

American Heart Association. "Des noix pour des noix? Une portion quotidienne peut aider à contrôler son poids et à améliorer sa santé." , 5 novembre 2018.