

Quelle cote, les fruits À COQUE!

Longtemps accusées de faire grossir, amandes, noix, pistaches... reprennent en fanfare le chemin de nos assiettes. Et c'est tant mieux, vu leurs nombreux bénéfices! On fait le point.

C'est surtout à travers la noix et l'amande que les scientifiques se sont intéressés aux fruits à coque et à leurs bienfaits pour la santé. Ce qui ne signifie pas que les noisettes, noix de cajou, pistaches et autres noix du Brésil en soient dépourvues. Plusieurs travaux montrent qu'une consommation journalière d'environ 30 g de ces fruits contribuerait à limiter de nombreuses maladies tout en apportant énergie et vitalité. Dans la plus grande étude* jamais consacrée à ce thème (118 000 hommes et femmes suivis pendant vingt ans), les chercheurs ont constaté, chez ceux qui en mangeaient sept fois par semaine ou plus, un taux de mortalité inférieur de 20 %, toutes causes de décès confondues. Autant dire qu'en grignoter régulièrement, intégrés dans une salade, un gâteau, un yaourt ou pour un en-cas sain, est des plus conseillé. A deux conditions : les varier et surtout les choisir nature, crus, non salés et non enrobés de sucre ou de caramel. Pensez aussi à faire tremper vos amandes, noisettes et noix toute la nuit, car elles contiennent des substances qui limitent l'assimilation de certains minéraux, or celles-ci sont éliminées dans l'eau.

ILS AIDENT à mincir

Eh oui ! même si on pourrait croire le contraire, tant leur apport énergétique – lié en partie à leur forte teneur en graisses – est important (environ 650 kcal/100 g). Une étude conduite sur plus de 800 personnes a montré que la consommation de 16 g par jour de fruits à coque réduisait la prévalence de l'obésité de 37 %. Parmi les raisons invoquées, leur richesse en protéines et en fibres, deux nutriments qui jouent sur la satiété. Une étude, parue dans l'*European Journal of Clinical Nutrition* en octobre 2013, montre que manger 43 g d'amandes en collation entraîne dans l'heure une diminution de la sensation de faim et de l'envie de manger, permettant de diminuer les apports caloriques du soir. De plus, ces fruits nécessitent de bien les mâcher. Or il a été prouvé que le *crunch effect*, expression des chercheurs pour désigner le son généré par leur mastication, favorise le rassasiement et inciterait à moins manger. **CHAMPIONNE L'amande** Avec 25,4 g/100 g de protéines, deux belles poignées en fournissent autant qu'un œuf et couvrent près du quart des apports recommandés en fibres (12,6 g/100 g). Lesquelles, insolubles, ne sont pas digérées et emportent avec elles environ 20 % des graisses...

ILS PROTÈGENT notre cœur

Leur richesse exceptionnelle en oméga 3 en fait des alliés incontournables de notre santé cardiaque. En effet, ces acides gras polyinsaturés sont connus pour rendre plus élastiques les parois des vaisseaux, prévenant ainsi les accidents cardio-vasculaires. Ils



GARE AUX ALLERGIES

Mauvaise nouvelle, les fruits à coque figurent, avec l'œuf, le lait et l'arachide, parmi les premiers allergènes rencontrés par l'enfant, or cette allergie a tendance à persister à l'âge adulte. En général, 63 % des personnes ne sont allergiques qu'à un seul fruit à coque, mais 22 %

le sont à deux, et 15 % à plusieurs. Ces allergies sont liées à la présence de certaines protéines (prolamine, cupine...) et se caractérisent par des réactions cutanées (œdème des lèvres, urticaire...) et respiratoires (asthme allergique) pouvant aller jusqu'au choc ana-

phylactique. En cas d'allergie confirmée par un test pratiqué en milieu hospitalier, l'éviction du ou des coupables est indispensable. C'est la raison pour laquelle ces fruits font partie des aliments à étiquetage obligatoire dans l'Union européenne (Directive 2007/68/EC).