

disposent aussi de vertus antioxydantes et anti-inflammatoires protectrices contre l'athérosclérose. Ce n'est pas tout : les fruits à coque renferment du potassium, qui diminue la pression artérielle, et des phytostérols, qui limitent l'absorption intestinale du cholestérol. Enfin, ils contiennent de l'arginine, un acide aminé qui favorise la production d'oxyde nitrique dont l'action vasodilatatrice améliore à son tour la circulation sanguine, prévenant AVC et infarctus.

CHAMPIONNE La noix L'étude espagnole Predimed, qui s'est déroulée de 2003 à 2011, a montré que consommer 30 g de noix par jour permettait de diminuer de 13,7 % la prévalence du syndrome métabolique (obésité abdominale, taux élevé de triglycérides, taux bas de HDL cholestérol, hypertension...), un des principaux facteurs de maladies cardio-vasculaires.

ILS RALENTISSENT le vieillissement

Excellentes sources d'antioxydants (vitamine E, sélénium, polyphénols...), les fruits à coque et leur fine pellicule brune neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré.

CHAMPIONNES L'amande, riche en vitamine E (14,6 mg/100 g), devant **la noisette** (5,65 mg/100 g). **La noix du Brésil**, star incontestée du sélénium (178 microgrammes/100 g), loin devant **la noix** (19 microgrammes/100 g). **La noix**, enfin, palme d'or des polyphénols avec 66,6 mg/100 g d'acide ellagique.

ILS AMÉLIORENT le moral

Leur richesse en oméga 3 fait de ces oléagineux des antidépresseurs naturels. Ces acides gras diminuent efficacement le niveau de cytokines, molécules inflammatoires produites en quantité d'autant plus grande que la dépression est sévère. Ils favorisent aussi de meilleurs échanges entre les neurones. Autre point fort : les fruits à coque sont très bien pourvus en tryptophane, un précurseur de la sérotonine (neuromédiateur du bien-être), qui elle-même se transforme en mélatonine (hormone du sommeil). Enfin, ils sont une importante source de magnésium, dont on connaît l'action antistress.

CHAMPIONNES La pistache et la noix de cajou, toutes deux très riches en tryptophane. **L'amande** pour le magnésium : elle en contient 232 mg/100 g, quand les besoins quotidiens de l'adulte sont en moyenne de 315 mg.

ILS RÉDUISENT le risque de diabète

C'est une étude toujours en cours, la Nurses' Health Study, menée auprès de plus de 200 000 femmes américaines, qui l'a mis en évidence : le risque de souffrir de diabète de type 2 a diminué de 30 % chez celles déclarant avoir consommé au moins 30 g de fruits à coque à raison de 5 fois par semaine ou plus. Il est vrai que les acides gras mono et polyinsaturés dont ils regorgent jouent un rôle positif sur l'insulino-résistance. Mieux : leur faible index glycémique en fait des alliés de choix pour les personnes déjà diabétiques, car ils n'entraînent pas de variations du taux de sucre dans le sang, comme l'a montré une étude canadienne parue dans la revue *Diabetes Care* en août 2011.

CHAMPIONS Tous les fruits à coque A titre indicatif, 30 g d'amandes correspondent à environ 30 amandes, 30 g de noisettes à environ 30 noisettes, 30 g de noix à environ 7 ou 8 noix entières...

Par Caroline Dor

Merci à Stéphanie Mariani, diététicienne-nutritionniste.

* New England Journal of Medicine, novembre 2013.

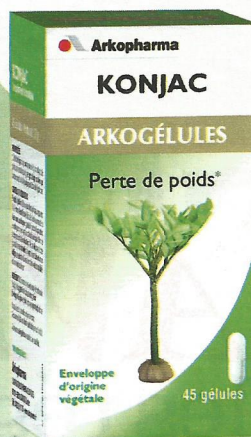
 **Arkopharma**

ARKOGÉLULES®

Préparez-vous pour l'été !

Envie de MINCEUR :

Amorphophallus Konjac !



La racine de **Konjac** contient une substance étonnante, le glucomannane. Cette fibre est capable d'absorber plus de 100 fois son volume d'eau pour former dans l'estomac un gel volumineux qui agit comme un coupe-faim naturel.

ARKOGÉLULES® KONJAC procure ainsi une sensation de satiété et vous aide à perdre du poids en complément d'un régime hypocalorique.

L'effet bénéfique est obtenu par

la consommation de 3g de glucomannane en trois doses de 1g chacune, avant les repas.

De BEAUX ongles

et cheveux :

Saccharomyces cerevisiae !

L'actif naturel pour votre beauté.

La levure de bière est particulièrement recommandée pour maintenir la beauté des ongles et des cheveux. **ARKOGÉLULES®**

LEVURE DE BIÈRE est conseillé

pendant 3 mois, à raison de 3 gélules par jour. La levure de bière "revivifiable" est le supplément conseillé aux femmes après l'accouchement, elle permet de redonner tout leur éclat aux cheveux.



ARKOGÉLULES® – La santé par les plantes

Laboratoires ARKOPHARMA - Compléments alimentaires - En pharmacie
www.arkogelules.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr