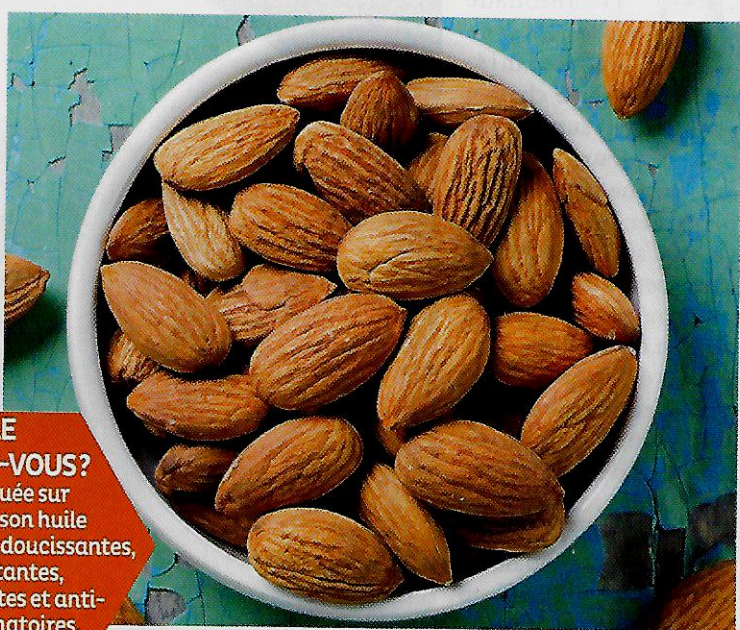


Mettez-vous À L'AMANDE!

Selon une récente étude, une consommation quotidienne de cet oléagineux permet de rassasier sainement l'organisme tout en régulant l'appétit. *Par Élise Chevillard*

Ce fruit à coque est une graine oléagineuse charnue et sèche, douce et croquante, qui se mange facilement. Riche en vitamine E, en minéraux, elle est aussi source de nutriments, fibres et protéines. Une étude américaine, publiée dans le numéro d'octobre 2013 de l'« European Journal of Clinical Nutrition », a examiné ses effets sur l'appétit et le poids corporel.



LE SAVIEZ-VOUS?
Appliquée sur la peau, son huile a des vertus adoucissantes, hydratantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires.

Un coupe-faim naturel

On y apprend que l'amande contient un taux élevé de fibres mais aussi de protéines permettant de bloquer la digestion et l'absorption d'une partie des matières grasses (lipides) qu'elle contient. L'amande est donc un aliment moins calorique qu'on ne le croit, mais surtout, plus sain. Mieux, sa teneur en fibres en fait un excellent coupe-faim : celles-ci gonflent dans l'estomac, d'où une impression rapide de satiété. Une petite poignée suffit à calmer les fringales. Pour limiter la prise de poids, l'amande constitue, en outre, le complément alimentaire idéal. En dissipant la sensation de faim, elle réduit la consommation d'autres aliments plus gras et sucrés. Le manque est compensé

grâce à l'apport calorique et énergétique de l'amande. Dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et varié, manger des amandes peut donc aider à maintenir la ligne.

Stabilise le taux de cholestérol

L'étude montre aussi que la consommation quotidienne d'amandes contribue à stabiliser le niveau de cholestérol et à protéger des maladies cardio-vasculaires, grâce à un taux élevé de magnésium. Par ailleurs, sa forte teneur en minéraux (calcium) favorise la bonne santé des os. Quant à sa concentration en vitamine E, elle

confère aux amandes des propriétés antioxydantes.

Trente grammes par jour

Privilégiez les amandes entières : la mastication ne permet pas de les broyer finement, certaines de ses parois cellulaires restent alors intactes et, de fait, tous les lipides ne sont pas assimilés par le corps. Pensez aussi à les choisir nature et sans sel.

Jetez-en quelques-unes dans vos plats de poisson et de volaille, mais aussi sur vos salades. Grignotez-les à l'heure du goûter ou en collation. Avec modération, toutefois : 30 grammes par jour, conseillent les nutritionnistes. ■