

# La Maison du YOGA



**Noix, amandes et noisettes, des atouts cœur**

**Les noix sont de véritables concentrés d'énergie. En plus d'être savoureuses, elles se révèlent être de puissants antioxydants et aideraient ainsi à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers.**

Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, pistaches, noisettes... Les fruits à coque sont consommés partout dans le monde et ils sont aussi savoureux que leur utilisation est variée. Souvent boudées parce qu'elles sont grasses et parce qu'elles peuvent causer des allergies, les noix devraient pourtant être intégrées dans notre alimentation car elles sont un véritable atout santé.

### **Noix, noisettes, amandes et tutti quanti : que se cache-t-il sous les coques ?**

Dans le langage commun, on emploie volontiers le terme de noix pour désigner toute la famille des fruits à coque ou fruits à écales, dans laquelle on retrouve les noix, fruits du noyer, mais aussi :

- les fruits secs akènes ou indéhiscents : noisette, noix de cajou...
- les drupes : noix, amande, pistache...
- les gousses : arachide, cacahuète...

Amandes, noix, noisettes, pistaches... : mettre tous ces fruits au menu tous les jours a des effets très bénéfiques reconnus pour la santé : baisse du risque de mortalité, du risque de cancer du pancréas, amélioration nutritionnelle.

Ces fruits ont pour point commun d'être riches en graisses mono et poly-insaturées, ce qui fait d'eux des aliments perçus comme presque « interdits » pour beaucoup car ils sont caloriques, mais à tort ! Il s'agit là de « bon gras », celui qui permet de diminuer le taux de cholestérol. Et comme les fruits à coque sont riches en fibres, une petite poignée suffit à contenter son appétit.

En moyenne, 85 % des matières grasses des fruits à coque sont non saturées.

Les fruits à coque contiennent également des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux: calcium, magnésium, phosphore et potassium, et des oligo-éléments : zinc, cuivre. Les noix contiennent de la vitamine E, un antioxydant puissant combattant les radicaux libres responsables de l'oxydation des cellules. Elles renferment aussi des stérols végétaux (ou phytostérols) qui réduisent eux-aussi le taux de cholestérol.

Plusieurs études mettent en avant qu'une consommation régulière de fruits à coque a des bienfaits sur la santé:

- diminution du taux de mauvais cholestérol ;
- diminution du risque de maladies cardiovasculaires ;
- diminution du diabète de type 2 ;
- diminution du risque de calculs biliaires ;
- diminution du risque de certains cancers, et notamment du cancer du côlon chez les femmes.

Toutes ces vertus en inciteront plus d'un à intégrer les fruits à coque dans son alimentation, sans en abuser bien sûr. Attention toutefois : les noix constituent l'une des principales sources d'allergie alimentaire, au même titre que le lait, les œufs, le soja, les crustacés ou encore les fruits et le blé.

L'allergie aux fruits à coque se déclare souvent dès le plus jeune âge et peut être extrêmement dangereuse à l'âge adulte. Ces fruits contiennent en effet des allergènes, et principalement de l'albumine 2 S et la viciline. Dans les formes modérées d'allergie, les noix peuvent entraîner des rougeurs, maux de tête ou gonflement des lèvres ou de la langue. Mais la réaction allergique peut être beaucoup plus violente et entraîner un choc anaphylactique.

### **Le saviez-vous ?**

Lorsque vous achetez des fruits à coque entiers, veillez à ce que les coques soient propres et surtout sans fissures. Une fois décortiqués, ils doivent être de taille et de couleur homogène.

Ces précautions étant prises, faisons un tour d'horizon des noix avec en premier lieu : la noix de Grenoble. 30 g de fruits à coque par jour font moins grossir. De récentes études en apportent de nouveaux : les mangeurs de fruits à coque ont moins d'obésité et de maladies associées (hypercholestérolémie, diabète, hypertension, etc.).

Les portions recommandées sont celles du régime méditerranéen – qui inclut les fruits à coque : 30g/jour. Ils contiennent 15 nutriments essentiels, des graisses insaturées bonnes pour le cœur et des fibres pour une sensation de satiété satisfaisante.

Petits mais costauds, les fruits à coque ! Source : [www.contextualscience.org](http://www.contextualscience.org)