

Vive la **NOIX**!

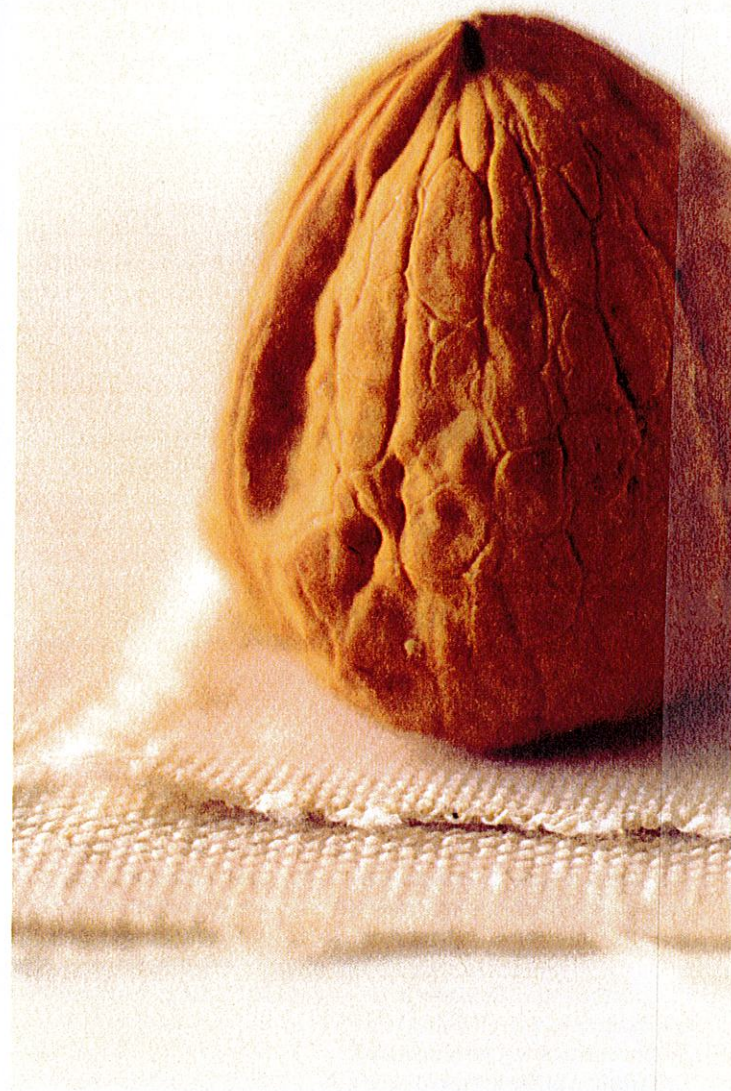
Il suffit d'une poignée par jour pour bénéficier de leurs nombreux atouts. Alors que la saison bat son plein, on fait le point sur ces fruits à coque craquants.

Elles maintiennent **la ligne**

Avec 64,3 % de lipides, soit plus que les amandes (52,5 %), les cacahuètes (50 %) et les pistaches (47,4 %), les noix méritent bien leur réputation d'aliment gras ! Elles sont aussi hypercaloriques : trois suffisent pour apporter autant de calories que deux cuillerées à café d'huile, soit 90 kcal. Et pourtant, en grignoter une poignée en plus de son alimentation quotidienne normale ne remet pas en question notre taille de guêpe ! Les raisons sont multiples. Parce qu'elles regorgent de fibres et de protéines, elles nous calent rapidement, et pour longtemps. Résultat des courses : on ne grignote plus dans la matinée ni l'après-midi et on mange moins aux repas suivants, ce qui limite nos apports caloriques. A cela s'ajoute, selon une étude américaine publiée en 2008 dans le mensuel *International Journal of Obesity*, le fait que ses lipides ne seraient que partiellement absorbés par l'organisme, le reste étant éliminé par les voies naturelles. Dont acte !

Elles protègent **le cœur**

Chaque année en France, 180 000 décès sont imputables à une maladie cardiaque. Or, selon les experts, les trois quarts pourraient être évités en adoptant une meilleure alimentation. Une bonne raison d'inscrire plus souvent les noix à nos menus ! En effet, des chercheurs de l'Imperial College de Londres n'ont pas hésité à éplucher vingt-neuf études afin de connaître les atouts de ces oléagineux sur la santé du cœur. Les conclusions de cette méta-analyse, publiée en décembre 2016 dans la revue *BMC Medicine*, indiquent qu'en consommant 28 g de noix par jour en moyenne, soit une poignée, le risque de maladies coronariennes diminue de 29 % et celui d'accidents vasculaires cérébraux de 7 %. Des effets dus à une composition exceptionnelle : la noix renferme des phytostérols, des fibres et des oméga 6 qui agissent en synergie pour diminuer le taux de cholestérol, facteur de risque de la formation de plaques d'athérome. A ces constituants « antigras » s'ajoutent des oméga 3, du potassium et de la L-arginine – un acide aminé – qui luttent contre l'hypertension artérielle, favorisent la fluidification du sang – ce qui limite la formation de caillots – et améliorent la capacité vasodilatatrice des vaisseaux. Enfin, la noix contient pas moins de six molécules antioxydantes parmi lesquelles des polyphénols – c'est l'oléagineux qui en contient le plus –, du sélénium, du zinc, du cuivre, du manganèse et de la vitamine E. Leur rôle ? Contrecarrer les effets nocifs des radicaux libres, impliqués dans le développement des maladies du cœur.



Elles aident à prévenir **le cancer et le diabète de type 2**

La méta-analyse citée précédemment rapporte que, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la consommation journalière de noix permet de diminuer de 15 % le risque de cancers du côlon, du sein et de la prostate. Si ces bienfaits sont en partie imputables aux nombreux antioxydants présents, ces derniers ne sont pas seuls en cause : les fibres contenues dans ce fruit apportent aussi leur pierre à l'édifice. En particulier en ce qui concerne le cancer colorectal car, en fermentant dans le côlon, ces fibres génèrent des acides gras capables d'inhiber la prolifération des cellules cancéreuses. Par ailleurs, en accélérant

COMMENT BIEN LES CONSERVER

Pour choisir de belles noix fraîches, préférez-les plus lourdes, sans traces de séparation entre les deux coques, et secouez-les : si vous entendez le fruit bouger, passez votre chemin, c'est le signe qu'il est desséché. De retour de vos courses, stockez-les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur et consommez-les dans les trois jours afin de profiter de leur saveur. A contrario, les noix sèches, en cerneaux, se conservent à température ambiante, à l'abri de l'air, sans limitation de durée. Elles se consomment ensuite directement, mélangées à du muesli, concassées en chapelure pour apporter du croquant à des escalopes de volaille ou des galettes de légumes, additionnées à une salade de mâche ou d'endives, mariées à du fromage (chèvre, roquefort ou comté), ou encore ajoutées dans un gâteau, des biscuits, un crumble ou une mousse au chocolat. Régalez-vous !

le transit intestinal, elles diminuent le temps de contact des cellules procarcinogènes présentes dans les selles avec la muqueuse colorectale. Concernant la prévention des autres cancers, le mécanisme d'action des fibres n'est pas encore clairement établi : les chercheurs étudient plusieurs pistes, comme leur impact sur la diminution de l'obésité. Mais, quoi qu'il en soit, les résultats sont là ! Autre grand intérêt de ces fibres : elles réduisent la vitesse de digestion des glucides, ce qui permet d'abaisser l'index glycémique du repas et diminue d'autant la sécrétion d'insuline, l'hormone pancréatique chargée de réguler le taux de glucose dans le sang. La noix est donc une alliée de choc pour lutter contre cette véritable épidémie que représente le diabète de type 2 à l'échelon mondial. Selon une étude américaine publiée en 2013 dans *Journal of Nutrition*, douze noix consommées par mois diminuent le risque de diabète de type 2 de 4 %, quatre chaque semaine le réduisent de 13 %, et huit de 24 % !

Elles font du bien **au cerveau**

Autres conclusions d'une étude menée sur des souris atteintes d'Alzheimer, publiée en octobre 2014 dans *Journal of Alzheimer's Disease*, le grignotage d'une poignée de noix par jour pourrait aussi aider à limiter cette maladie neurodégénérative. Les chercheurs ont séparé en deux groupes les souris malades : l'un bénéficiait d'une supplémentation quotidienne en noix, l'autre non. Au bout d'un an, les souris Alzheimer sans noix ont montré un déficit d'attention, de mémoire, de coordination et d'apprentissage plus important, tandis que l'autre groupe a vu ses capacités cognitives s'améliorer. Selon les experts, la teneur élevée en antioxydants et en oméga 3 des noix protégerait le cerveau des dommages oxydatifs et inflammatoires causés par la protéine bêta-amyloïde, en cause dans la maladie d'Alzheimer. Autre bienfait : les acides gras essentiels dont elles regorgent préservent la souplesse des membranes des neurones, un plus dans le maintien d'un cerveau en pleine santé.

Elles dopent **la forme et les défenses immunitaires**

Un coup de fatigue en ce moment ? Vite, ruez-vous sur les noix. Rien de tel que ces petits fruits oléagineux pour recharger vos batteries tant ils sont riches en nutriments essentiels à votre organisme. Parmi eux, le magnésium, un minéral indispensable pour chasser irritabilité et stress, le fer antifatigue, le phosphore, véritable booster d'énergie, ainsi que les vitamines du groupe B, en particulier les B1, B6 et B9 qui ont la réputation de redonner du peps aux organismes les plus flapis et de réveiller les cellules grises. A ce cocktail 100 % forme s'ajoutent également du zinc, du sélénium et du cuivre aux propriétés immunostimulantes. Un coup de pouce bienvenu pour renforcer nos défenses immunitaires et passer sans encombre au travers des rhumes et des angines, fréquents en automne.

Par Ingrid Haberkfeld
Merci à Nathalie Negro, diététicienne
aux thermes de Brides-les-Bains.