



## Amandes et risque cardiovasculaire

### Etude

*Dikariyanto V et al., Snacking on whole almonds for six week increases rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. Nutrients, 2020, 12,1828.*

### Résumé

**Grignoter des amandes aide à réduire le risque cardiovasculaire en partie en améliorant la baisse de variabilité de la fréquence cardiaque au cours de périodes de stress mental.**

Le stress est reconnu comme contribuant au risque de développer des maladies cardiovasculaires. Les personnes atteintes de stress mental stimulent les réponses cardiovasculaires évaluées indirectement par la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Celle-ci est définie comme le degré de fluctuation de la durée des contractions du cœur ou de l'intervalle entre deux contractions. Elle est également considérée comme une mesure de la fonction du système nerveux autonome. Une baisse de la VFC pourrait être un indicateur de l'état de santé. Ainsi, des changements de la VFC dus à des éléments constitutifs du style de vie précèderaient le développement de troubles cardiovasculaires.

Des éléments du style de vie tels que l'alimentation ou le niveau d'activité physique pourraient effectivement influencer sur la VFC. Cependant, la compréhension scientifique de l'impact de modifications alimentaires sur la VFC tout comme des mécanismes en jeu est encore très limitée.

En période de stress, les gens sont plus enclins à chercher des récompenses sous formes d'en-cas ayant un profil nutritionnel peu favorable, par exemple riches en graisses saturées, en sel, en sucre... Remplacer ces en-cas habituels par une nourriture plus saine augmenterait la VFC après un stress, en renforçant le fonctionnement neurologique et en ayant également un effet indirect bénéfique en améliorant la santé mentale et réduisant le stress psychologique, diminuant ainsi l'activité excessive du système nerveux sympathique.

Les amandes font globalement partie des fruits à coque les plus consommées, notamment comme en-cas. Elles sont riches en acides gras insaturés, en fibres, en potassium, en magnésium et en vitamine E. elles sont pauvres acides gras saturés, en sucre et en sel. Leur consommation montre des effets cardioprotecteurs en améliorant certains facteurs de risques tels que le LDL-cholestérol (baisse), la pression sanguine ou l'adiposité.

Une étude randomisée contrôlée a évalué l'impact de remplacer les en-cas habituels par des amandes sur la réponse de la VFC au stress chez des personnes en bonne santé. Cent-cinq personnes, âgées de 30 à 70 ans, avec un risque modéré de développer une maladie cardiovasculaire et ayant l'habitude de consommer des en-cas (un à deux par jour) ont pris part à cette étude. Pendant six semaines, les participants ont consommé chaque jour des amandes ou des en-cas classiques de même valeur énergétique. Ils ont ensuite été soumis à un stress mental.

Les résultats montrent, chez les personnes ayant consommé des amandes, une augmentation de la VFC, des paramètres de l'activité parasympathique pendant le stress mental, indiquant une amélioration de la fonction cardiaque autonome. Remplacer les en-cas habituels par des fruits à coque a donc des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.