



Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

VIVEZ LONGTEMPS, EN SANTÉ, MANGEZ DES NOIX

De petites habitudes peuvent avoir un impact énorme sur votre santé. Une simple poignée quotidienne de noix est associée à une vie plus longue et en meilleure santé, selon une importante étude récemment publiée dans le *New England Journal of Medicine*.

En 1970, le scientifique américain Ancel Keys (1904-2004) montrait que les personnes qui consommaient de grandes quantités de gras saturé (beurre, viandes rouges) avaient un risque de maladies du cœur beaucoup plus important que celles qui mangeaient principalement des gras insaturés, d'origine végétale (l'huile d'olive, par exemple)⁽¹⁾.

Curieusement, au lieu de favoriser une transition vers une alimentation qui privilégiait l'utilisation de ces gras végétaux, ces observations ont plutôt servi de prétexte à diaboliser tout aliment riche en matières grasses, quelle que soit sa nature. Cette véritable phobie du gras a fait en sorte que des végétaux comme les avocats ou les noix ont acquis une mauvaise réputation, tandis que la consommation de plusieurs aliments pauvres en gras, mais très riches en sucre était encouragée.

Il s'agissait d'une erreur monumentale, car cette transition du gras vers le sucre est directement corrélée avec une augmentation marquée de l'embonpoint et de l'obésité dans la population, tandis que l'abandon d'aliments comme les noix a privé de nombreuses personnes d'une source exceptionnelle d'éléments essentiels au maintien d'une bonne santé.

DES FRUITS EXCEPTIONNELS

On appelle « noix » un fruit à coque oléagineux, c'est-à-dire qui contient une forte proportion de matières grasses sous forme d'huile. D'un point de vue botanique, les noix, noisettes, châtaignes et noix de pécan sont les

seuls véritables représentants de cette famille, mais en pratique, on élargit cette appellation aux graines qui possèdent une apparence et une composition similaire, comme les amandes, les noix de cajou, les noix du Brésil, les pistaches et les arachides.

Tous ces fruits sont des aliments tout à fait exceptionnels, non seulement parce que leurs matières grasses sont insaturées et donc bénéfiques pour le cœur, mais aussi parce qu'ils représentent une excellente source de plusieurs vitamines et minéraux essentiels (vitamine E, manganèse), de fibres ainsi que de composés antioxydants.

L'importance de consommer régulièrement des noix est bien illustrée par les résultats de la plus grande étude jamais réalisée sur l'impact de ces aliments sur le risque de mort prématurée⁽²⁾. En analysant pendant une période de 30 ans la fréquence de consommation de noix chez 76 464 femmes et 42 498 hommes, une équipe de chercheurs américains a montré que ces aliments avaient un effet très bénéfique sur la santé, surtout lorsqu'ils sont consommés régulièrement. Par exemple, les personnes qui mangent des noix une fois par semaine ont 11% moins de risque de décéder prématurément comparativement à ceux qui n'en mangent jamais, alors que ce risque diminue à 20% avec une portion quotidienne de noix. Cette hausse de longévité associée à la consommation de noix est directement liée à une diminution du risque de mortalité causée par les maladies du cœur, le cancer ainsi que les maladies respiratoires.



ILLUSTRATION COLAGENE.COM, BENOÎT TARDIF

Ces aliments représentent une excellente source de plusieurs vitamines et minéraux essentiels (vitamine E, manganèse), de fibres ainsi que de composés antioxydants

SÉPARER LE BON GRAIN DE L'IVRAIE

Ces résultats montrent qu'il faut absolument faire preuve de discernement et cesser de voir tout ce qui est gras comme un ennemi de la santé.

Tous les gras ne sont pas égaux: une consommation excessive de gras trans ou de gras saturés (viandes rouges, fritures, croustilles) est sans doute dommageable pour la santé, mais des végétaux riches en gras insaturé comme les noix sont à l'inverse parmi les meilleurs aliments disponibles pour réduire le risque de maladies chroniques et aug-

menter la longévité.

Les noix sont consommées par l'homme depuis la préhistoire: ils font partie de notre patrimoine alimentaire. La science moderne confirme leurs extraordinaires bienfaits.

⁽¹⁾ Keys A. Coronary heart disease in seven countries. *Circulation* 1970;41 (suppl 1):1-211.

⁽²⁾ Bao Y et coll. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. *N Engl J Med.*, publié en ligne le 21 novembre 2013.