

# TOUT SAVOIR SUR LES PISTACHES AMÉRICAINES

Un certain nombre de personnes s'inquiètent qu'un ajout de pistaches à leur alimentation leur fasse prendre du poids. Des récentes études scientifiques sur les pistaches démontrent le contraire.

## DES RECHERCHES APPROFONDIES SUR LES PISTACHES



Les scientifiques ont récemment montré qu'une consommation de pistaches à hauteur de 20% de l'apport journalier en calories n'avait pas d'impact significatif sur la prise de poids, lorsque celles-ci étaient incorporées à une alimentation variée et équilibrée en complément d'un mode de vie sain.<sup>1</sup>

Les chercheurs ont invité un groupe de 20 femmes à ajouter une quantité de pistaches dans leur alimentation journalière. Quantité équivalente à 1/5<sup>e</sup> de leurs apports caloriques quotidiens.



Après 10 semaines de test aucune femme n'a enregistré de hausse de poids, ni d'augmentation de leur indice de masse corporelle.



De précédentes études ont démontré que la vue des coques vides de pistaches aidait à réguler leur consommation.<sup>2</sup>



Des recherches montrent qu'il est conseillé de consommer des pistaches lorsque l'on cherche à garder la ligne. Sur une période de 12 semaines on constate que les personnes qui ont mangé des pistaches à raison de 53 g par jour dans le cadre d'un régime suivi notent une perte de poids contrairement à celles qui ont mangé des bretzels.<sup>4</sup>



Par ailleurs, une étude menée par le Ministère de l'Agriculture américain montrait que les pistaches sont moins caloriques que ce qu'on pensait. Le fait qu'une partie des graisses contenues dans les pistaches ne soient pas entièrement métabolisées dans le corps étaye cette analyse.<sup>3</sup>



## LA PISTACHE, UNE NOIX MOINS GRASSE QUE LES AUTRES

Le tableau ci-dessous permet de vérifier les apports nutritionnels des pistaches comparés aux autres fruits à coques<sup>5</sup>.

### LES PISTACHES

font partie des fruits à coques  
LES MOINS CALORIQUES

LA PORTION QUOTIDIENNE  
RECOMMANDÉE CONTIENT

# 165 CALORIES

ce qui équivaut à



# PISTACHES.

**Saviez-vous que**  
les pistaches sont extrêmement riches en  
**FIBRES ET PROTÉINES**  
?

Apports nutritionnels pour 100g	Pistaches grillées salées	Noix de Cajou grillées salées	Amandes grillées salées	Noix de Pécan grillées salées	Noix du Brésil non grillées	Noix de Macadamia grillées salées	Noix grillées salées	Noisette grillées sans sel
Quantité	163	56.6	73	33	20	36	23	66
Calories (Kcal)	533	570	586.6	700	650	710	650	636.6
Protéines (g)	20	14.3	20	9	13.6	7.33	14.3	14.3
Graisses (g)	42	43.6	46.6	70.3	62.6	72	61.6	59
Acides gras saturés (g)	5.3	8.6	5.3	6	14.3	11.3	5.6	4.3
Fibres (g)	10	3	10.3	9	7	7.6	6.33	9

Pour plus d'information :  
[www.americanpistachios.fr](http://www.americanpistachios.fr)

Contact presse  
American Pistachio Growers :  
Agence Ketchum  
Christelle Lepietre – 01 53 32 56 17  
christelle.lepietre@ketchum.fr

#### Références:

- Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. Effects of pistachio on body composition and blood lipids in healthy young women. FASEB J. 2014.
- Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. Appetite. 2011;57(2):418-20.
- David J, Baer, Sarah K, Gebauer and Janet A. Novotny Measured energy value of pistachios in the human diet. British Journal of Nutrition, Available on CJO 2011 doi:10.1017/S0007114511002649.
- Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. Pistachio nuts reduce triglycerides and body weight by comparison to refined carbohydrate snack in obese subjects on a 12-week weight loss program. J Am Coll Nutr. 2010;29(3):198-203.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/todcomp/search/>.

