

Opter pour une collation saine

Tout le monde aime les collations. Mais elles ne sont pas toutes bonnes pour la santé.

Selon les petits et les grands, la collation idéale est la belle arachide, cette délicieuse légumineuse qui possède son propre emballage écologique.

Bien entendu, les collations ne devraient être consommées que dans le cadre d'une alimentation saine. Il est toutefois préférable qu'elles soient également nutritives. Il vaut mieux éviter de consommer des collations entraînant l'accumulation de cholestérol, le stockage de mauvaises graisses ou l'excès de glucides.

C'est pourquoi les arachides constituent la collation idéale.

« Les arachides constituent une bonne collation, car elles calment votre faim et vous donnent une sensation de satiété qui dure plus longtemps que d'autres collations comme les croustilles », a déclaré Patrick Archer, président de l'American Peanut Council.

Le profil nutritionnel des arachides est impressionnant. Une seule portion d'arachides rôties à sec (30 grammes) fournit des vitamines et des minéraux essentiels et contient 85 % de « bonnes » matières grasses, ou graisses non saturées. Teneur en cholestérol ? Zéro. Teneur en acides gras trans ? Zéro. En outre, selon votre choix, elles ne contiennent que peu, voire pas de sodium.



La teneur en matières grasses des arachides est semblable à celle de l'huile d'olive. Cela contribue à la bonne réputation des arachides dans le cadre de régimes alimentaires de type méditerranéen qui ont acquis une grande popularité parmi les consommateurs canadiens.

Pour une collation à base de craquelins ou de pain grillé, il n'y a pas de meilleur condiment que le beurre d'arachide comme supplément nutritionnel à une alimentation saine. En outre, les mélanges d'arachides et de fruits constituent une solution saine et sont maintenant offerts dans de nouvelles compositions.

Les détaillants avant-gardistes savent que des présentoirs originaux pour les arachides et leurs produits dérivés permettent d'accroître les ventes. Le Bureau canadien de l'arachide tient à travailler avec vous pour vous aider à promouvoir des collations plus saines.



Combattre la faim, une histoire d'arachides



« Peanut Butter for the Hungry » est un programme unique élaboré conjointement par les producteurs et les décortiqueurs d'arachides, les fabricants de produits à base d'arachides et leurs alliés, afin d'aider les enfants victimes de malnutrition dans le monde.

Ingrédient clé : un aliment thérapeutique unique, combinant des arachides et du lait en poudre dans une nouvelle préparation F-100 à base de lait, à longue durée de conservation et transportable. Il remplace les produits laitiers sous forme liquide (souvent contaminés par de l'eau infectée) par une préparation enrichie de protéines, sans bactérie et qui ne nécessite aucune réfrigération.

Les études sur le terrain ont révélé un taux de réussite de 90 % dans le traitement des enfants âgés de six mois à deux ans, le groupe d'âge le plus vulnérable dans les régions pauvres.

Les mères peuvent donner à leurs enfants la préparation F-100 à domicile, évitant ainsi de devoir traiter les enfants victimes de malnutrition à l'hôpital.

L'association du beurre d'arachide et du lait en poudre fournit la quantité de vitamines et de minéraux nécessaire à une croissance saine durant l'enfance.

L'industrie des arachides a apporté des ressources financières et intellectuelles au programme « Peanut Butter for the Hungry ».

Ce dernier fournit du beurre d'arachide cultivée aux États-Unis aux régions qui en ont besoin et encourage la mise en place d'installations de production locales, notamment en Haïti et en Afrique.



Pour en apprendre davantage sur l'utilisation, le goût et les bienfaits sur la santé des arachides Qualité USA, et pour obtenir un choix de délicieuses recettes, consultez le site www.peanutbureau.ca ou envoyez un courriel à info@peanutbureau.ca



Adopter le régime alimentaire méditerranéen

Les produits à base d'arachides sont des aliments importants pour les Canadiens qui ont adopté une alimentation de « type méditerranéen » composée de fruits et de légumes, de grains entiers, de légumineuses, de noix, de poisson et d'une petite quantité de viande rouge et de produits laitiers.

Certaines recherches ont confirmé les bienfaits d'un tel régime alimentaire, qui repose sur les graisses non saturées, présentes en abondance dans les produits tels que les arachides et l'huile d'olive.

Il s'agit d'une solution de rechange pratique et saine au régime occidental traditionnel, qui repose sur des aliments contenant des glucides et des sucres raffinés ainsi que des graisses saturées provenant de viandes rouges et de produits laitiers à teneur élevée en matières grasses.

Selon les nutritionnistes, l'ajout d'arachides au régime méditerranéen, consommées sous forme de collation ou de beurre, ou mélangées à des salades et d'autres plats, constitue une façon efficace d'éviter la charge glycémique (quantité de glucides) élevée de notre régime traditionnel.

L'Université McMaster au Canada a examiné plus de 200 études sur la santé et a découvert une relation de cause à effet entre le régime alimentaire, les maladies coronariennes et le diabète de type 2. De nombreuses autres études ont mené à des conclusions similaires.

Le rapport de l'Université McMaster confirme le fait que les arachides font partie d'une alimentation saine, au même titre que le régime méditerranéen.

Beaucoup d'autres études ont déterminé le rôle des arachides comme facteur favorisant la santé. Une étude sur la santé des médecins de Harvard a révélé une plus faible incidence d'hypertension chez les médecins américains déclarant consommer fréquemment des noix.

La popularité du régime alimentaire méditerranéen ainsi que ses effets positifs sur la santé soulignent l'importance des arachides dans le cadre d'une alimentation nutritive et d'un mode de vie sain.



Arachides et sel? Voici la réponse.



Selon une coalition d'organisations prestigieuses dans le domaine de la santé, les Canadiens consomment trop de sodium.

Elle en a averti les consommateurs de l'ensemble du pays et enjoint l'industrie alimentaire de réduire les taux de sodium de leurs produits.

D'après Statistique Canada, le Canadien moyen consomme plus de 3 000 milligrammes de sodium par jour. Cela représente 30 % de plus que l'apport en sodium recommandé quotidiennement, soit 2 300 milligrammes.

Toutefois, les arachides et les produits à base d'arachides ne devraient pas être la cible de la campagne visant à réduire la consommation de sodium.

« Un préjugé courant veut que les arachides et le beurre d'arachide aient une teneur élevée en sodium », déclare Patrick Archer, président de l'American Peanut Council. « En réalité, une portion du Guide alimentaire (60 ml ou une petite poignée) d'arachides non salées ne contient pas de sodium. Et le beurre d'arachide contient moins de sodium que vous ne le pensez. »

Faits concernant les arachides et le sodium :

- Dans la plupart des cas, le beurre d'arachide contient moins de 140 milligrammes de sodium par portion et est considéré comme « faible en sodium » par l'Agence canadienne d'inspection des aliments.
- Les arachides salées et rôties à l'huile contiennent 117 milligrammes de sodium par portion du Guide alimentaire, soit moins qu'une tranche de pain ou qu'un bagel.
- Les arachides sans sodium peuvent être utilisées pour cuisiner ou comme collation et devraient être vendues par tous les détaillants.

Sur une note positive, les arachides et le beurre d'arachide fournissent plus d'une dizaine d'éléments nutritifs essentiels incluant des protéines, des vitamines B, de l'acide folique, des fibres, de la vitamine E et du magnésium. De plus, ils sont sans cholestérol et sans gluten.

Les Canadiens qui se préoccupent de leur consommation de sel peuvent choisir les versions faibles en sodium de tous les aliments et privilégier les légumes, les fruits, les arachides et le beurre d'arachide non salés.



Pour en apprendre davantage sur l'utilisation, le goût et les bienfaits sur la santé des arachides Qualité USA, et pour obtenir un choix de délicieuses recettes, consultez le site www.peanutbureau.ca ou envoyez un courriel à info@peanutbureau.ca



Des partenaires alimentaires de qualité : arachides, vitamines et produits faibles en matières grasses

Apport nutritionnel des arachides. Les arachides et les produits à base d'arachides fournissent les meilleures vitamines et minéraux essentiels. Comme les arachides contiennent des matières grasses majoritairement « bonnes », soit monoinsaturées et polyinsaturées, elles font donc partie d'une alimentation saine.

Les consommateurs sont habitués à examiner l'étiquette nutritionnelle plus détaillée figurant maintenant sur les produits alimentaires canadiens, notamment le beurre d'arachide. Les arachides n'ont pas d'étiquette, mais elles renferment un bon nombre des nutriments essentiels à une alimentation saine.

Vitamines et minéraux essentiels

Les arachides sont riches en :

- **Vitamine B1 (thiamine)** – Aide à transformer les glucides en énergie, favorise les fonctions cardiaque et musculaire. La vitamine B1 renforce la vue, la capacité de réaction mentale et la coordination physique.
- **Vitamine B3 (niacine)** – Maintient une bonne circulation sanguine et une peau saine, et stimule le système nerveux central.
- **Magnésium** – Essentiel à la croissance et à la formation des os et des muscles. Aide l'organisme à absorber le calcium et le potassium. Deux cuillerées à soupe de beurre d'arachide fournissent 15 % de l'apport quotidien nécessaire.
- **Acide folique** – Essentiel à la production de globules rouges normaux. Aide à maintenir le cœur et les vaisseaux sanguins en bonne santé. Particulièrement important durant la grossesse.
- **Vitamine E** – Antioxydant indispensable qui protège la vitamine A et d'autres acides gras essentiels et prévient les catabolismes tissulaires. Les antioxydants protègent contre les maladies cardiaques, certains cancers notamment le cancer de la prostate et l'arthrite.

Les bonnes et les mauvaises matières grasses

Le Guide alimentaire canadien indique qu'il faut limiter notre consommation de matières grasses à 30 % de notre apport calorique. Mais le type de matières grasses que nous consommons est tout aussi important que la quantité.

Les graisses saturées sont mauvaises pour la santé. En revanche, les matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées sont bonnes pour la santé. Quelque 85 % des matières grasses présentes dans les arachides appartiennent à la « bonne » catégorie, elles favorisent la santé cardiovasculaire et permettent de maîtriser le taux de cholestérol. En outre, les arachides ne contiennent pratiquement pas de gras trans! Les arachides sont vraiment de merveilleux aliments naturels.



Faits sur les allergies alimentaires

Selon l'incidence des cas signalés, on estime qu'entre 1 % et 5 % de la population canadienne pensent être atteints d'allergies alimentaires. Les aliments couramment associés aux allergies comprennent le lait, les œufs, les arachides, les noix, le poisson, les mollusques et crustacés, le blé et le soja.

La recherche médicale actuelle porte sur l'élaboration de tests permettant de repérer avec précision les personnes les plus susceptibles de présenter un risque d'allergie. Cela facilitera l'élaboration de stratégies visant à prévenir ces allergies. Le Journal of Allergy and Clinical Immunology a signalé que des scientifiques de l'Université de Manchester ont mis au point un test permettant de repérer 97 % des personnes à risque de présenter une réaction anaphylactique en réponse à une exposition aux arachides.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Une allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire à un aliment ou à un ingrédient alimentaire habituellement sans danger. Une réaction se produit lorsque le système immunitaire répond anormalement à une ou plusieurs protéines contenues dans un aliment particulier. L'organisme réagit en libérant une grande quantité d'histamines et d'autres substances chimiques dans le système afin de combattre ce qui a été perçu comme un intrus par l'organisme.

Tout le monde peut-il développer une allergie alimentaire ?

Bien que tout le monde puisse développer une allergie alimentaire, les réactions allergiques sont principalement héréditaires. En présence d'antécédents de troubles atopiques (tels que l'asthme ou l'eczéma) ou d'autres allergies, les enfants peuvent être de deux à quatre fois plus susceptibles de développer une allergie.

Dans quelle mesure est-il facile de déceler les symptômes d'une allergie alimentaire ?

La plupart des personnes allergiques présentent de légers symptômes. Ceux-ci sont d'intensité variée et peuvent comprendre de l'urticaire, une enflure de la gorge, des difficultés respiratoires et des vomissements. Une petite proportion de personnes sensibles peut présenter un choc anaphylactique grave, voire potentiellement mortel.

L'anaphylaxie est une réaction menaçant le pronostic vital provoquée par de graves allergies, pouvant notamment comprimer les voies aériennes dans les poumons, réduire gravement la tension artérielle, faire enfler la langue ou la gorge. L'anaphylaxie se produit rarement, mais elle peut être mortelle si elle n'est pas immédiatement traitée. Elle peut être causée par des aliments, des piqûres d'insectes et des médicaments.



Pour en apprendre davantage sur l'utilisation, le goût et les bienfaits sur la santé des arachides Qualité USA, et pour obtenir un choix de délicieuses recettes, consultez le site www.peanutbureau.ca ou envoyez un courriel à info@peanutbureau.ca

Principales personnes-ressources

Si vous avez des questions concernant l'industrie américaine de l'arachide, le Bureau canadien de l'arachide ou l'American Peanut Council, veuillez communiquer avec les personnes suivantes :

Personne-ressource :	Rôle
<p>Brad Brownsey Brownsey & Associates Délégué commercial, Canada American Peanut Council 931 Streamway Crescent Mississauga (Ontario) L4Y 2P3 Tél. : 905-272-8006 Télé. : 905-279-5916 BBrownsey@bell.net Brownsey@idirect.com</p>	<p>En partenariat avec les intervenants concernés (p. ex. détaillants, grossistes, distributeurs et exploitants de services alimentaires, fabricants de produits alimentaires et transformateurs alimentaires/rôtisseries au Canada), élaborer, gérer et mettre en œuvre avec succès des campagnes personnalisées d'information, de marketing ou de merchandising afin d'accroître la sensibilisation et la demande des professionnels et des consommateurs à l'égard des arachides Qualité USA.</p>
<p>Alison George Vice-présidente Argyle Communications 175, rue Bloor Est Tour sud, bureau 1007 Toronto (Ontario) M4W 3R8 Tél. : 416-968-7311, poste 230 Télé. : 416-968-6281 ageorge@argylecommunications.com</p>	<p>Superviser l'ensemble des relations publiques/avec les médias et des programmes de communications faisant la promotion des bienfaits en matière de santé et de nutrition des arachides cultivées aux États-Unis et du beurre d'arachide auprès des consommateurs et des principaux influenceurs au Canada, tels que les diététistes, les conseillers en économie domestique et les représentants du gouvernement.</p>
<p>Stephanie Grunfelder Vice-présidente, Marketing international American Peanut Council 1500 King Street, Suite 301 Alexandria, VA 22314 703-838-9500 sgrunfelder@peanutsusa.com</p>	<p>Superviser l'intégralité de la commercialisation internationale et des programmes de marketing qui soutiennent l'exportation d'arachides cultivées aux États-Unis dans les principaux marchés mondiaux, notamment au Canada, au Mexique, au Japon, en Afrique et en Europe.</p>



Pour en apprendre davantage sur l'utilisation, le goût et les bienfaits sur la santé des arachides Qualité USA, et pour obtenir un choix de délicieuses recettes, consultez le site www.peanutbureau.ca ou envoyez un courriel à info@peanutbureau.ca