



# Valeur de la noix pour la santé et le sommeil

Emilie Barrère

La noix est un fruit oléagineux très riche en nutriments, qui apportent de nombreux bienfaits pour la santé<sup>6</sup>. Mais combien faut-il en manger pour profiter de ces qualités ?

## Valeur nutritionnelle et composition

La noix est très appréciée pour son goût et sa valeur nutritionnelle. Elle est, en effet, riche en **acides gras** (oméga 9 et oméga 3), qui lui donnent un potentiel protecteur contre les maladies cardiovasculaires et métaboliques (diabète, hypercholestérolémie et cancer du côlon).

Sa teneur importante en **vitamines** du groupe B, en sélénium, en zinc et en cuivre stimule le système immunitaire et réduit la fatigue.

La noix est également riche en **fibres** efficaces pour favoriser le transit et elle contient des **antioxydants**, notamment des polyphénols et de la **vitamine E**, qui permettent d'entretenir les capacités cognitives et d'éviter la maladie d'Alzheimer. Mais, sa valeur calorique élevée (65 % de lipides), impose de ne pas en consommer plus de **8 chaque jour**.



## Composition pour 100 grammes de cerneaux de noix

Nutriments	Pour 100 g	Minéraux : 1,2 g en tout		Vitamines en mg	
Calories	680	Cuivre	1 mg	Vit. A (U.I)	0 mg
Protides	15 g	Manganèse	3 mg	Vit. B	2 mg
Lipides	65 g	Calcium	82 mg	Vit. C	0 mg
Glucides	14 g	Magnésium	134 mg	Vit. E	2 mg
Fibres	1,5 g	Phosphore	390 mg	Vit. PP	2,1 mg
Eau	3,3 g	Fer	2,4 mg	Polyphénols	3 mg

## Valeur des noix pour la pratique sportive et les activités cérébrales



Avec une forte teneur en **protéines** et en **lipides** (acides gras poly-insaturés), la noix est un aliment très énergétique, qui peut permettre de soutenir des efforts importants au cours d'une activité sportive (vélo, jogging...).

De plus, la noix possède **du fer** pour favoriser l'oxygénation du sang et une bonne proportion d'**oméga 3** (7,5 %), réputés pour fluidifier le sang et être impliqués dans la reconstitution quotidienne des membranes des cellules notamment celles du cerveau et de tous les muscles.

Pensez-y également pendant les périodes d'examen car elle favorise la **concentration mentale**. Vous pouvez même l'ajouter tous les matins dans votre déjeuner de fruits crus, pour stimuler votre énergie toute la journée.

## Valeur des noix pour améliorer le sommeil

Les noix contiennent **des anti-oxydants** (cuivre, manganèse) qui protègent les cellules contre les dommages oxydatifs apportés par les pollutions lors de la phase d'éveil. De plus les noix sont riches en **magnésium**, qui favorise la relaxation du système nerveux et la détente musculaire et elles contiennent des **protéines** capables d'augmenter la sécrétion de l'hormone du sommeil, la mélatonine, et de diminuer le taux de l'hormone du stress, le cortisol.

Une poignée de **noix hachées** ajoutées au repas du soir pris léger et de bonne heure, permettra donc de favoriser le sommeil. Ce repas peut se faire avec une salade (mâche...), un demi-avocat, du chou lacto-fermenté, 4 tomates cerises, un oeuf mollet et **les noix hachées** avec du curcuma et une gousse d'ail.

Pour améliorer l'efficacité, veillez à pratiquer une activité sportive à la lumière du jour, à respecter le besoin de sommeil (se coucher dès les premiers signes de fatigue) et à un rejeter les perturbateurs (excitants, alcool, électricité proche du lit, écran ou tablette après 21 heures).



Repas digeste, favorable au sommeil.

## La noix : un trésor de santé

**Dans l'Antiquité**, on pensait qu'en raison de la forme du cerneau comparable à un cerveau, la noix était surtout bonne pour cet organe important. Cette supposition est désormais confirmée de manière scientifique, mais en élargissant sa valeur à tous les organes. Consommées de manière raisonnable, les noix peuvent donc contribuer à **préserver efficacement la santé**.

<sup>6</sup> <https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/noix/>.