



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #09

11/05/2017

Titre

Créé le

À PROPOS DES VRAIES NOIX, DES FAUSSES NOIX ET DES ARACHIDES !

Il semble que nous ayons affaire à pas mal de confusions dans le domaine des noix. Essayons de tracer la voie en faveur de la consommation des noix les plus saines pour chacun d'entre nous.

Premièrement, il faut distinguer les **noix** des **arachides** : ces dernières ne se révèlent pas être aussi bénéfiques pour la santé. En fait, les noix poussent habituellement sur les arbres, à l'exception des arachides qui appartiennent à la même famille que les haricots, soit les *Leguminosae*, ce qui explique que nous pouvons les considérer comme faisant partie des légumineuses.

De toute évidence, les gousses d'arachides se développent sous terre expliquant qu'elles peuvent également être appelées *noix de terre*, un nom que vous trouverez plus souvent sur les étiquettes des bouteilles anglaises d'huile d'arachide. Vous pouvez manger ces « graines » (oui, ce sont de vraies graines mais pas de vraies noix), mais ne vous en empiffrez pas et préférez-leur les noix. En outre, elles peuvent être allergisantes et sont en outre épinglées pour leur forte teneur en lectines.

Parlant des noix, nous trouvons un autre intrus parmi elles, à savoir les noix de cajou qui poussent effectivement sur un arbre, mais le vrai fruit des noix de cajou doit être considéré comme une graine plutôt que comme une noix. Ne confondez pas : nous faisons allusion aux fruits réels en forme de rein appelés *noix de cajou* et pas aux faux fruits appelés « pommes de cajou », certes comestibles mais inadaptés au transport et donc absents de nos étals. En effet, les arbres portant les *pommes de cajou* ne se développent que dans le nord-est du Brésil et dans certains pays africains. Vous ne trouverez donc pas de pommes de cajou en Europe, mais seulement les noix de cajou... désolé !

Pourquoi est-il nécessaire d'expliquer tout cela ? Eh bien, nous ne recommandons pas autant les noix de cajou par rapport aux autres noix poussant sur des arbres (noix de macadamia, noix de pécan, noix du Brésil, pignons, noix de Grenoble, noisettes, amandes et pistaches). Il semble que les noix de cajou contiennent beaucoup plus de lectines, comme c'est souvent le cas pour les graines par rapport aux noix. Vous voudrez peut-être en outre examiner la teneur en graisses et en glucides de toutes ces noix et faire votre choix selon vos conseils individualisés. Ceux-ci ont pu être inspirés par vos analyses de sang et vos tests génomiques (par exemple, par votre génotype apoE).

Téléchargez la liste correspondante qui vous fournira la répartition des macronutriments des noix !

Aide à la traduction : www.medicatrix.be et Christel Heintz