



## Menthe verte et concentration

### Etude

*Falcone PH et al., The attention-enhancing effects of spearmint extract supplementation in healthy men and women: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel trial. Nutrition Research 64, 2019 : 24-38.*

### Résumé

Chez des personnes jeunes et actives, la supplémentation avec un extrait de menthe améliore les performances cognitives.

Les plantes de la famille des lamiacées à laquelle appartient la menthe verte auraient des effets bénéfiques sur les performances cognitives, effets dus à la présence de polyphénols comme les acides rosmarinique et salvianolique. Des travaux *in vitro* et *in vivo* ont en effet montré que ces polyphénols possèdent des effets antioxydants, anti-inflammatoires, anticholinestérasiques et neuroprotecteurs.

Une menthe verte (*Mentha spicata*) a été développée, en utilisant des techniques traditionnelles de croisements, pour qu'elle produise des niveaux significativement plus élevés de polyphénols afin d'étudier leurs effets sur le fonctionnement cognitif.

Une étude a récemment montré que, chez des personnes âgées, la consommation régulière d'un extrait de menthe verte riche en polyphénols améliorerait leur **mémoire de travail** et leur **capacité d'endormissement**.

Une nouvelle étude randomisée a été définie pour déterminer si la supplémentation régulière avec un extrait de menthe verte riche en polyphénols avait également des effets bénéfiques sur la cognition de personnes plus jeunes. Cent-quarante-deux hommes et femmes en bonne santé et âgés de 18 à 50 ans ont été enrôlés, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Pendant 90 jours, ils ont consommé quotidiennement 900 mg d'un extrait de menthe verte ou un placebo. Cet extrait contenait au minimum 14,5 % d'acide rosmarinique et 24 % de contenu phénolique total.

La cognition des participants a été évaluée en utilisant une batterie de tests couvrant dix domaines. Leur sommeil, leur humeur et leur qualité de vie ont été mesurés à l'aide d'un questionnaire adapté.

Les résultats indiquent que la supplémentation avec l'extrait de menthe verte a amélioré, dès le 30e jour, l'attention soutenue et que cette amélioration s'est maintenue jusqu'à la fin de l'étude. L'attention complexe, la faculté à répondre à des stimuli multiples, a été améliorée dès le 7e jour de consommation de l'extrait.

Aucun changement significatif n'a été observé concernant le sommeil, l'humeur ou les mesures de la qualité de vie.