



Myrtilles et cognition des enfants

Etude

Barfoot KL et al., The effect of acute wild blueberry supplementation on the cognition of 7-10 year-old schoolchildren. European Journal of Nutrition, 2019 ; 58 : 2911-2920.

Résumé

Chez des enfants, la consommation ponctuelle de myrtilles sauvages riches en flavonoïdes a des effets bénéfiques sur la mémoire et l'attention.

Des données suggèrent que la consommation de flavonoïdes, sous-groupe de polyphénols, est associée, tout au long de la vie, à des améliorations du fonctionnement cognitif. En particulier, la consommation ponctuelle, par des enfants âgés de 7 à 10 ans, d'une boisson à base de myrtilles sauvages riches en flavonoïdes a montré qu'elle stimulait la fonction exécutive, la mémoire à court terme et l'humeur 2 à 6 heures après son ingestion.

Des chercheurs ont voulu regarder si ces effets bénéfiques pouvaient être retrouvés dans un environnement d'apprentissage et s'ils pouvaient favoriser les capacités d'apprentissage de la lecture. Celle-ci est un processus complexe qui requière de multiples aspects de la cognition, telles que la mémoire, la fonction exécutive et l'attention. Celles-ci sont également nécessaires pour d'autres activités comme l'apprentissage des mots, la connaissance du vocabulaire et la compréhension de la lecture.

Quarante-quatre enfants âgés de 7 à 10 ans ont été enrôlés dans une nouvelle étude randomisée en simple aveugle. Ils consomment 200 ml d'une boisson à base de myrtilles sauvages et contenant 253 mg d'anthocyanines ou une boisson placebo.

Leur mémoire verbale, leur fonction exécutive et leur efficacité à lire des mots ont été évalués deux heures après l'ingestion de la boisson.

Les résultats montrent, par rapport au groupe témoin, que la réponse des enfants ayant consommé la boisson à base de myrtilles sauvages, était plus rapide aux tests évaluant la fonction exécutive et l'attention. Leur mémoire verbale étaient également meilleure et ils se souvenaient de davantage de mots et dans un laps de temps plus court. Par contre, malgré ces améliorations des performances cognitives, aucun effet n'a été observé dans les capacités de lecture.

Les auteurs de l'étude pensent que ces résultats suggèrent qu'une consommation ponctuelle de myrtilles sauvages riches en flavonoïdes ne suffit pas à déclencher des effets bénéfiques sur la lecture et qu'une supplémentation de plus long terme devrait être envisagée pour examiner son impact sur cette activité complexe.