



Thé vert, stress et cognition

Etude

Hidese S et al., Effects of L-theanine administration on stress-related symptoms and cognitive functions in healthy adults: a randomized controlled trial. Nutrients 2019 ; 11 ; 2362.

Résumé

La L-théanine, acide aminé présent dans les feuilles du thé vert, pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'état mental de personnes en bonne santé.

La théanine est un acide aminé que l'on trouve dans le thé et qui a des effets calmants. La L-théanine exerce une influence sur la libération et la concentration de différents neurotransmetteurs dans le cerveau. Elle augmente les niveaux de la dopamine, peut soit élever soit abaisser ceux de sérotonine et augmente ceux de l'acide gamma-amino-butérique (le GABA) dans le cerveau. C'est en agissant sur les niveaux de ces neurotransmetteurs que la L-théanine influe sur l'humeur. En induisant une relaxation, elle favorise l'apparition d'une sensation de bien-être. Elle augmente la concentration et la détermination, en particulier, chez les personnes soumises à un stress important et améliore leur capacité d'apprendre et de se souvenir.

Une étude a examiné l'effet de l'administration de 200 mg par jour de L-théanine pendant 4 semaines dans une population en bonne santé n'ayant pas de troubles psychiatriques majeurs. En fait, les individus enrôlés dans cette étude randomisée, croisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle souffraient de symptômes non cliniques incluant notamment des problèmes émotionnels, des perturbations du sommeil ou des problèmes cognitifs.

Trente personnes, 9 hommes et 21 femmes ont été enrôlés dans cette étude.

Les résultats montrent que par rapport au placebo, la prise de L-théanine a diminué les symptômes liés au stress (dépression, anxiété) et amélioré la qualité du sommeil (problèmes d'endormissement, troubles du sommeil, consommation de médicaments pour dormir) des participants. Il en a été de même pour les fonctions cognitives, l'aisance verbale et la fonction exécutive. En particulier, par rapport au placebo les scores d'aisance verbale ont augmenté chez les personnes ayant pris de la L-théanine et qui avaient, au début de l'étude les fonctions cognitives les plus perturbées.

Ces résultats suggèrent que la consommation de L-théanine a des effets bénéfiques sur les symptômes liés au stress et les fonctions cognitives de personnes en bonne santé.