



## Extrait d'avoine et cognition

### Etude

*Kennedy DO et al., Acute and chronic effects of green oat (Avena sativa) extract on cognitive function and mood during a laboratory stressor in healthy adults : a randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy humans. Nutrients, 2020,12,1598.*

### Résumé

**La prise d'un extrait d'avoine (*Avena sativa*) apporte des améliorations du fonctionnement cognitif de façon dose-dépendante.**

Les teintures et extraits d'avoine immature ou verte, fabriqués à partir des parties aériennes de la plante sont utilisés en médecine notamment dans la prise en charge de l'insomnie et de l'anxiété.

Les extraits d'avoine (*Avena sativa*) contiennent un large éventail de métabolites secondaires potentiellement bioactifs. En particulier, ils renferment une série de terpènes incluant des saponosides triterpéniques spécifiques, des avénacosides, ainsi que des acides phénoliques et des polyphénols. Un certain nombre de ces composés ont montré des effets cellulaires et physiologiques et la capacité de moduler les fonctions cérébrales de l'Homme.

Plusieurs études croisées contrôlées contre placebo ont évalué les effets d'une dose unique d'extrait d'avoine. Dans l'une d'entre elle, la plus forte dose des deux, 2500 mg a entraîné une modulation de l'activité électrique cérébrale qui a été interprétée comme le reflet d'une amélioration du fonctionnement du cerveau.

Une étude randomisée, en double aveugle contre placebo a évalué les effets sur le fonctionnement cognitif et les réponses physiologiques déclenchées par un stress de la prise unique de trois doses différentes d'un extrait d'avoine et de leur consommation quotidienne pendant 4 semaines.

Cent-trente-deux personnes, âgées de 35 à 65 ans reçoivent quotidiennement pendant 29 jours 430, 860 ou 1290 mg d'un extrait d'avoine verte ou un placebo. Une évaluation du fonctionnement cognitif, de l'humeur et des changements de l'état psychologique au cours d'un stress de laboratoire a été effectuée, le premier jour, avant la prise de la première dose, puis 2 et 4 heures après et, ensuite, à la fin de la supplémentation.

Les résultats montrent que la dose de 1290 mg d'extrait d'avoine verte, et, dans une plus large mesure, la supplémentation quotidienne pendant quatre semaines avec 430 et 1290 mg d'extrait entraînent une amélioration significative des performances de mémoire de travail et de double tâche (mémoire de travail, mémoire exécutive et suivi). L'extrait d'avoine n'a pas d'effet sur l'humeur. Cependant, la consommation pendant quatre semaines de la dose la plus élevée a atténué la réponse électrodermale au stress.