

# Les oméga-3 améliorent sensiblement les performances de la mémoire

Par *mogirard*

Créé le 09/11/2012 - 22:27

## Les oméga-3 améliorent sensiblement les performances de la mémoire

Vendredi, 09/11/2012 - 21:27 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

- 
- [Tweeter](#)
- 
- 

0 avis :



[zoom](#)

Une étude américaine dirigée par Bita Moghaddam, Professeur à l'université de Pittsburg, vient de montrer que la prise régulière d'oméga-3 pendant au moins six mois améliorerait de manière sensible les performances de la mémoire de travail chez les jeunes adultes.

Cette étude qui a duré six mois a notamment montré une corrélation entre les taux sanguins d'oméga-3 et la mémoire de travail mais les mécanismes biochimiques impliqués dans ces bénéfiques cognitifs restent peu clairs. L'étude n'a en effet pas confirmé l'hypothèse d'une augmentation de la neurotransmission de dopamine par le biais du transporteur vésiculaire de monoamines (VMAT2).

Au cours de l'étude, onze jeunes adultes de 18 à 25 ans ont reçu 2g/j de Lovaza contenant 750 mg/j d'acide docosahexaénoïque (DHA) et 930 mg/j d'acide eicosapentaénoïque (EPA).

Plusieurs types d'examens ont été réalisés pendant l'étude, dont un PET scan utilisant un traceur sélectif du VMAT2 mais également des prélèvements sanguins afin de déterminer la composition en acide gras des membranes cellulaires des globules rouges. Les performances de la mémoire de travail

ont été évaluées par des tests de mémorisation rapide de plusieurs séries de lettres et de nombres.

Les chercheurs ont confirmé l'existence, avant le début de l'étude, d'une corrélation nette entre le taux d'oméga-3 et les performances cognitives, ce qui montre que les oméga-3 contenus dans l'alimentation avaient déjà un impact bénéfique sur la mémoire de travail des participants à l'étude.

Au terme des six mois de supplémentation en oméga-3, cette corrélation entre performances de la mémoire de travail et taux d'oméga-3 dans le sang s'était sensiblement accrue.

De manière logique, l'étude souligne que d'autres travaux ont montré qu'une carence prolongée en oméga-3 était associée à une diminution des performances cognitives mais également à des troubles de l'humeur et à une augmentation de l'anxiété. Par ailleurs, plusieurs études préconisent une supplémentation en oméga-3, en complément avec les neuroleptiques et anxiolytiques, dans la prévention et la prise en charge des troubles de l'humeur, de la schizophrénie et des troubles de l'attention.

Stephen Manuck, Professeur de psychologie à l'Université de Pittsburg, précise que cette étude "est l'une des premières qui montre un lien puissant entre alimentation des jeunes et capacités mentales". Selon lui, "Il faut poursuivre ces recherches pour déterminer si les bénéfices observés en matière de performances de la mémoire de travail persistent dans le temps ou si une supplémentation permanente en oméga-3 est nécessaire pour maintenir ce gain cognitif".

Article rédigé par Mark FURNESS pour RTFlash

[Université de Pittsburgh](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
- **Nombre de consultations :** 189
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [acides gras adultes](#) [cerveau jeunes neurones oméga-3](#) [santé](#) [Université de Pittsburg](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/omega-3-ameliovent-sensiblement-performances-memoire/article>