Boire du thé à la menthe pour améliorer sa mémoire

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-05-03 12:47:29 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude britannique qui a été présentée à la réunion annuelle de la Société britannique de psychologie (British Psychological Society, BPS) à Nottingham (Royaume-Uni), a révélé que boire du thé à la menthe peut améliorer la mémoire, du moins chez les adultes en bonne santé.

L'étude a été menée par l'Université de Northumbria à Newcastle et a inclus 180 personnes. Elles ont été affectées de façon aléatoire à l'un des trois groupes et ont reçu du thé à la menthe, du thé à la camomille ou de l'eau chaude. Avant de consommer la boisson, on leur a demandé de remplir un questionnaire portant sur leur humeur ; après avoir consommé le thé, on leur a octroyé vingt minutes de repos. Les participants ont fait l'objet d'une série de tests pour évaluer leurs fonctions mnésiques et cognitives, ainsi qu'une deuxième évaluation de leur humeur.

Les résultats ont montré que le thé à la menthe améliorait la mémoire à long terme, la mémoire de travail et la vigilance par rapport aux deux autres boissons. Contrairement à l'eau chaude et au thé à la menthe, le thé à la camomille ralentissait la mémoire et l'attention.

L'étude illustre clairement les effets différents des deux tisanes, a déclaré l'auteur de l'étude, Mark Moss. « Les effets favorables et stimulants de la menthe ainsi que les effets calmants et sédatifs de la camomille observés dans cette étude sont en accord avec les propriétés attribuées à ces plantes et suggèrent qu'il est possible de retirer des effets bénéfiques de leur utilisation. »