



Des chercheurs Américains, ont voulu évaluer les **effets de la consommation d'acides gras trans (AGT) sur la mémoire.**

*Les AGT sont présents dans de nombreuses préparations de l'industrie alimentaire : plats préparés, bonbons, céréales du petit-déjeuner, etc. Leur rôle principal est d'améliorer le goût, la texture et la conservation des aliments. Il a déjà été démontré qu'en petite quantité ils ne sont pas dangereux pour l'organisme, mais en trop grande quantité ils augmentent les risques de maladies cardiovasculaires, et ont même une action sur les troubles du comportement et de l'humeur.*

La consommation d'AGT (acides gras monoinsaturés et polyinsaturés  $\omega 6$ ) a donc été évaluée, chez 1018 hommes et femmes âgés de 20 ans ou plus, par un questionnaire alimentaire analysé ensuite avec une base de donnée spécifique le « Nutrient Data System for Research software version 4.03 » (développée par l'Université du Minnesota).

Pour leur étude, les chercheurs ont recruté 1.018 hommes et femmes. Ensuite, un test de mémoire a été effectué grâce à un jeu de 104 cartes. Chaque carte portait un mot. Les participants se sont vu présenter successivement toutes les cartes et devaient indiquer si chaque mot était nouveau (présenté pour la première fois) ou récurrent (présenté antérieurement). Sur les 104 cartes, 82 cartes étaient présentées une seule fois, tandis que les 22 restantes revenaient deux fois.

Résultats :

La consommation moyenne d'AGT était de 3,8 g/j. Les hommes âgés de **moins de 45 ans consommaient plus d'AGT (4,1 g/j)** que les hommes âgés de **plus de 45 ans (3,7 g/j)**.

Les résultats montrent qu'en moyenne, 85 mots étaient correctement identifiés, comme nouveau ou récurrent sur une possibilité de 104, et **qu'une grande consommation d'AGT a un effet négatif sur la performance de la mémoire chez les adultes âgés de moins de 45 ans**, c'est-à-dire dans la population qui consomme le plus d'AGT et indépendamment de leurs données biologiques. En revanche, une bonne hygiène de vie (exercice physique, non surcharge pondérale...) permet d'atténuer les effets des AGT sur la mémorisation. Avec une **diminution de 0,76 mots par gramme d'AGT consommé par jour.**

**Dans des précédentes études, les AGT ont été négativement liés au comportement, à l'humeur et aux maladies cardiovasculaires. Les résultats présentés par ces chercheurs apportent des preuves concernant un nouvel effet néfaste sur la fonction cérébrale, et plus précisément sur la mémoire.**