

Les myrtilles et notre santé

Particularités du myrtillier



Poussant à l'état naturel en sous-bois dans les sols acides, le myrtillier (*Vaccinium myrtillus*) est un arbuste rampant produisant un petit fruit bleu mûrissant en été ou en automne.

On peut cependant cultiver la myrtille dans son jardin mais elle exige un sol acide que l'on peut obtenir par un apport suffisant de terre de bruyère. Il est vivement conseillé de planter des cultivars disponibles dans les jardinerie à la fin du mois de novembre.

La myrtille préfère un coin ombragé pour se développer à l'abri des vents. Les cultivars peuvent atteindre un mètre de hauteur. On conseille de placer plusieurs pieds afin de favoriser la pollinisation croisée et la fructification.

Recherches entreprises sur les effets antioxydants des myrtilles

Les myrtilles, surtout lorsqu'elles sont sauvages, sont connues pour être riches en différents antioxydants.

Des chercheurs de l'US Department of Agriculture se sont intéressés en particulier au ptérostilbène, un antioxydant présent dans les myrtilles très voisin du resvératrol contenu dans les raisins et le vin. Leurs travaux, présentés lors de la 228^{ème} rencontre nationale de l'American Chemical Society, consistaient à traiter des cellules hépatiques de rats à l'aide de différents composés.

Les chercheurs ont mis en évidence que le ptérostilbène possédait le plus fort potentiel d'activation des récepteurs cellulaires impliqués dans la réduction du cholestérol et d'autres lipides. Cela procure des résultats similaires à ceux du ciprofibrate, médicament utilisé pour réduire le cholestérol LDL et les triglycérides, sans toutefois présenter les effets secondaires de celui-ci.

Cependant les chercheurs ne nous renseignent pas sur la quantité de myrtilles à consommer pour obtenir un effet hypocholestérolémiant suffisant mais ils font entrevoir les perspectives d'utiliser des extraits à base de myrtilles.