

# Myrtille

## AU FIL DU TEMPS ...

On retient surtout de la myrtille, qu'elle aiguïsait l'acuité visuelle des aviateurs de la Royal Air Force pour les vols de nuit. Pourtant, elle est consommée depuis la préhistoire et ses bénéfices ont été vantés dès l'Antiquité, par Dioscoride, un médecin grec qui la préconisait pour combattre les effets de la diarrhée.

Depuis plus de 1000 ans, de nombreuses propriétés ont été attribuées à la Myrtille : soulager les symptômes du scorbut, faire baisser le taux de glucose sanguin chez les diabétiques... cependant toutes n'ont pas été vérifiées.

## ORIGINE GÉOGRAPHIQUE/ CULTURE

La myrtille est un vigoureux sous-arbrisseau cousin de la bruyère que l'on trouve en Eurasie et en Amérique du Nord.

En France, elle est commune en montagne, mais également présente en Bretagne dans les forêts sur sol granitique.

Elle croît jusqu'à 2500 m d'altitude dans les forêts de conifères, les bois clairs, les landes et les tourbières.

## DESCRIPTION

Avec ses baies d'abord vertes puis rouges, recouvertes d'une fine poussière blanche à maturité, la myrtille est facilement reconnaissable.

Sur sa tige, de 30 à 60 cm de hauteur, se développent des feuilles caduques, alternes, ovales et dentées. Ses fleurs blanches rosées naissent en grelots, isolés ou regroupés par deux.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès le XIII<sup>ème</sup> siècle, l'abbesse bénédictine allemande et médecin Sainte Hildegarde (appelée la Sainte Guérisseuse) conseillait la myrtille pour régulariser les règles



## En infusion

### Partie(s) utilisée(s)

Les feuilles et les baies peuvent être utilisées en infusion.

Elles se récoltent en été.

digestion

drainer

circulation sanguine

### Aspect/ Odeur/ Goût

Les feuilles de myrtille donnent une infusion à la couleur jaune/verdâtre.

### Propriétés

Les feuilles de myrtilles sont riches en **flavonoïdes** et **proanthocyanidol**. Grâce à ces **polyphénols**, elles sont traditionnellement utilisées pour leur action sur les problèmes circulatoires ainsi qu'en cas de diarrhées légères. Les feuilles constituent également un diurétique aseptisant.

Les baies de myrtilles fraîches, sont traditionnellement utilisées en cas de fragilité capillaire, pour leur action sur les sensations de jambes lourdes, ou encore pour calmer les douleurs abdominales d'origine digestive.

Les baies de myrtilles déshydratées sont utilisées pour leur action sur les sensations de jambes lourdes, pour calmer les douleurs abdominales d'origine digestive ainsi qu'en cas de diarrhées légères.

### Contre-indications

Il n'a été rapporté aucun effet indésirable à ce jour.