



## Les myrtilles et notre santÃ©

### Description

#### ParticularitÃ©s du myrtillier

Poussant Ã  l'Ã©tat naturel en sous-bois dans les sols acides, le myrtillier (*Vaccinum myrtillus*) est un arbuste rampant produisant un petit fruit bleu mÃ»rissant en Ã©tÃ© 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 bruyÃ©re. Il est vivement conseiller de planter des cultivars disponibles dans les jardinerie Ã  la fin du mois de novembre.

La myrtille prÃ©fÃ©re un coin ombragÃ© pour se dÃ©velopper Ã  l'abri des vents. Les cultivars peuvent atteindre un mÃ»tre de hauteur. On conseille de placer plusieurs pieds afin de favoriser la pollinisation croisÃ©e et la fructification.

#### Recherches entreprises sur les effets antioxydants des myrtilles

Les myrtilles, surtout lorsqu'elles sont sauvages, sont connues pour Ãªtre riches en diffÃ©rents antioxydants.

Des chercheurs de l'US Department of Agriculture se sont intÃ©ressÃ©s en particulier au

ptâ€rostilbâ€ne, un antioxydant prâ€sent dans les myrtilles trâ€s voisin du resvâ€ratrol contenu dans les raisins et le vin. Leurs travaux, prâ€sentâ€s lors de la 228â€me rencontre nationale de lâ€American Chemical Society, consistaient â€ traiter des cellules hâ€patiques de rats â€ lâ€aide de diffâ€rents composâ€s.

Les chercheurs ont mis en â€vidence que le ptâ€rostilbâ€ne possâ€dait le plus fort potentiel dâ€activation des râ€cepteurs cellulaires impliquâ€s dans la râ€duction du cholestâ€rol et dâ€autres lipides. Cela procure des râ€ultats similaires â€ ceux du ciprofibrate, mâ€dicament utilisâ€ pour râ€duire le cholestâ€rol LDL et les triglycâ€rides, sans toutefois prâ€senter les effets secondaires de celui-ci.

Cependant les chercheurs ne nous renseignent pas sur la quantitâ€ de myrtilles â€ consommer pour obtenir un effet hypocholestâ€rolâ€miant suffisant mais ils font entrevoir les perspectives dâ€utiliser des extraits â€ base de myrtilles.

### Categorie

1. SRHGx
2. to check

### Tags

1. fruit
2. myrtille

### date crâ€â€e

6 fâ€vrier 2021

### Auteur

srhgx

default watermark