



## 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*