

Les myrtilles et notre santÃ©

Description

default watermark

ParticularitÃ©s du myrtillier

Poussant Ã lâ??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 lâ??on peut obtenir par un apport suffisant de terre de bruyÃ¨re. Il est vivement conseiller de planter des cultivars disponibles dans les jardineries Ã la fin du mois de novembre.

La myrtille prÃ©fÃ¨re un coin ombragÃ© pour se dÃ©velopper Ã lâ??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 lorsquâ??elles sont sauvages, sont connues pour Ãªtres riches en diffÃ©rents antioxydants.
Des chercheurs de lâ??US Department of Agriculture se sont intÃ©ressÃ©s en particulier au

ptÃ©rostilbÃ¨ne, un antioxydant prÃ©sent dans les myrtilles trÃ¨s voisin du resvÃ©ratrol contenu dans les raisins et le vin. Leurs travaux, prÃ©sentÃ©s lors de la 228Ã¨me rencontre nationale de lâ??American Chemical Society, consistaient Ã traiter des cellules hÃ©patiques de rats Ã lâ??aide de diffÃ©rents composÃ©s.

Les chercheurs ont mis en Ã©vidence que le ptÃ©rostilbÃ¨ne possÃ©dait le plus fort potentiel dâ??activation des rÃ©cepteurs cellulaires impliquÃ©s dans la rÃ©duction du cholestÃ©rol et dâ??autres lipides. Cela procure des rÃ©sultats similaires Ã ceux du ciprofibrate, mÃ©dicament utilisÃ© pour rÃ©duire le cholestÃ©rol LDL et les triglycÃ©rides, sans toutefois prÃ©senter les effets secondaires de celui-ci.

Cependant les chercheurs ne nous renseignent pas sur la quantitÃ© de myrtilles Ã consommer pour obtenir un effet hypocholestÃ©rolÃ©miant suffisant mais ils font entrevoir les perspectives dâ??utiliser des extraits Ã base de myrtilles.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

default watermark

Tags

1. fruit
2. mytrille

date crÃ©Ã©e
6 fÃ©vrier 2021
Auteur
srhgx