

Myrtillier

Vaccinium myrtillus L.

Ericaceae

NOMENCLATURE

Français : myrtillier, raisin des bois, myrtille noire, raisin de bruyère

Brezhoneg : lus, gwez lus, skarbodig

English : blueberry

Español : mirtillo, arándano

BOTANIQUE

Le myrtillier est un sous-arbrisseau caduc rampant pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses tiges aux trois arêtes anguleuses portent des feuilles alternes ovales, dentées, d'un vert vif. Ses fleurs en forme de lanterne, généralement solitaires, sont d'un vert pâle teinté de rose. Elles donnent des baies d'un noir bleuté, les myrtilles comestibles.

Les myrtilliers aiment les sols acides, des bois clairs, landes et tourbières d'Eurasie tempérée.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom latin, *myrtillus*, signifie, petit myrte.

Les Romains rapportent que les Gaulois l'employaient pour teindre les vêtements des esclaves.

On utilisait ses fruits secs contre les putréfactions de l'intestin.

Les feuilles ont été utilisées pour baisser la glycémie des diabétiques, combattre la faiblesse des viscères, les infections urinaires et les incontinences urinaires des enfants.

Lors des bombardements de la seconde guerre mondiale, les aviateurs consommaient des myrtilles pour améliorer leur vision nocturne. Pendant longtemps la France a exporté la quasi-totalité de sa production de myrtilles à destination de la « *Royal air force* ».

Des cataplasmes de feuilles ont été utilisés pour le soin des plaies, ulcères et brûlures.

Les fruits sont très appréciés dans l'alimentation.

Les baies de myrtille teignent les tissus dans les nuances de mauve et de bleu.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des flavonoïdes (1 à 8 % quercétol, kaempférol), des acides organiques, des anthocyanes, de l'hydroquinone (arbutine) et des tanins (catéchol).

Les fruits contiennent des sucres, de la pectine, des acides phénols, des flavonoïdes (quercétol, kaempférol), des anthocyanosides (0,5 % delphinidol, cyanidol), catéchine, épicatechine et des vitamines.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le fruit, veinotonique, augmente la résistance des capillaires. Il est anti-inflammatoire, antibactérien, antidiarrhéique, antidiabétique, draineur urique, il augmente l'acuité visuelle, facilite la régénération de la rétine et améliore la vision nocturne.

Les feuilles augmentent la résistance des capillaires, sont antibactériennes, diurétiques, antidiabétiques et accroissent l'acuité visuelle.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le fruit est utile en cas d'athérosclérose, de troubles de la circulation, varices, hémorroïdes, de gastro-entérite des enfants, d'excès d'urée, d'infection urinaire et de déficience de la vue.

Les feuilles sont utiles en cas d'athérosclérose, de troubles de la circulation, d'excès d'urée, de diabète, de cystite, d'infection urinaire et de déficience de la vue.

Décoction de 20 g de fruits secs par litre.

Une à deux cuillerées à café de baies par tasse.

Boire 1 à 6 tasses par jour.

Les fruits peuvent être consommés sous forme de compote ou de confiture.

Décoction de 20 à 30 g de feuilles par litre.

Une à deux cuillerées à soupe de feuilles par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

Respecter les doses des feuilles (toxicité de l'hydroquinone) et ne pas prolonger au-delà de 15 jours de traitement.

