

MYRTILLE

La Myrtille [*Vaccinium myrtillus*] est très semblable au bleuet que nous connaissons bien. Les deux appartiennent à la famille des éricacées. La canneberge appartient aussi à cette famille. La Myrtille est cependant un peu différente du bleuet, sa couleur étant un peu plus foncée.

Quelle est la principale propriété de la Myrtille?

C'est sa capacité d'améliorer la vision.

Comment s'est-on rendu compte de cette propriété?

Il semble que ce soient les pilotes de la British Royal Air Force qui ont découvert cette propriété, lors de la Deuxième Guerre mondiale. Comme ils devaient surtout voler la nuit pour échapper aux Allemands, ils avaient pris l'habitude de consommer de la confiture de Myrtille pour améliorer leur vision dans l'obscurité. Cette pratique s'est avérée très efficace. Elle a ensuite suscité l'intérêt des chercheurs qui ont confirmé le bien-fondé de cette pratique.

Quelle est la substance qui confère à la Myrtille cette capacité d'améliorer la vision ?

Il s'agit de ses bioflavonoïdes, plus particulièrement ses anthocyanidines. Ces dernières agissent de deux façons particulières. Elles présentent d'abord des propriétés antioxydantes, elles ont ensuite la capacité de stimuler la production d'une substance appelée "rhodopsine" ou pourpre rétinien. Cette substance est essentielle à la vision nocturne.

Quels sont les autres avantages de la Myrtille?

Les anthocyanidines peuvent également prévenir la dégénérescence maculaire, de même que les cataractes.

Les anthocyanidines préviennent également la détérioration des fonctions motrices. Elles accélèrent notamment la communication entre les neurones et améliorent du même coup l'équilibre, ce qui confère à l'individu une caractéristique importante de la jeunesse.

Les anthocyanidines ont également la propriété de protéger les tissus du cerveau en empêchant les substances indésirables contenues dans le sang d'atteindre le cerveau. Elles améliorent donc la barrière sanguine qui protège normalement les tissus du cerveau.

Les anthocyanidines présentent-elles d'autres propriétés intéressantes?

Oui. Ce sont des substances très précieuses qui peuvent aussi renforcer les capillaires, prévenir l'athérosclérose, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Les anthocyanidines sont également impliquées dans la prévention du cancer.

Est-il vrai que l'extrait de Myrtille peut prévenir les dommages aux yeux chez les personnes atteintes de diabète?

C'est exact. On sait que les diabétiques peuvent développer des troubles visuels. L'extrait de

MYRTILLE

Myrtille peut prévenir ces troubles en favorisant la production de rhodopsine, en améliorant les capillaires et en exerçant son action antioxydante protectrice.

Existe-t-il des études montrant les bienfaits de la Myrtille?

Il en existe plusieurs. Elles ont principalement été réalisées en Europe. Elles ont surtout montré que l'extrait de Myrtille réduit la fatigue visuelle et que son action antioxydante protège les tissus de l'œil contre l'oxydation.

En Allemagne, des études ont montré que la Myrtille peut prévenir et même corriger les cataractes.

Qui a avantage à consommer un supplément d'extrait de Myrtille?

D'abord tous ceux et celles qui présentent des problèmes de vision. Ensuite, tous ceux et celles qui ont besoin d'antioxydants. À vrai dire, les antioxydants sont nécessaires à tous puisqu'ils contribuent à combattre le vieillissement prématuré. Il ne faut pas oublier non plus que les antioxydants contribuent à prévenir l'oxydation des LDL. Une telle protection assure la santé des artères et cette condition est essentielle à tous.

Quel supplément de Myrtille faut-il choisir?

Un bon supplément de Myrtille doit apporter suffisamment d'anthocyanidines. Pour ce faire, il faut d'abord choisir un extrait de Myrtille. Il faut ensuite que cet extrait soit standardisé. Normalement la standardisation doit atteindre 25% en anthocyanidines.

Quelle quantité d'extrait de Myrtille faut-il consommer chaque jour?

Selon ce qu'indique la recherche, un apport quotidien de 120 milligrammes d'un extrait de Myrtille, standardisé à 25% d'anthocyanidines, convient très bien. Une telle concentration d'anthocyanidines permet d'obtenir les résultats escomptés.

Les bienfaits de la Myrtille sont les suivants :

- Amélioration de la vision.
- Capacité de mieux voir dans l'obscurité
- Prévention des cataractes.
- Prévention de la dégénérescence de la macula
- Amélioration des fonctions motrices.
- Protection des tissus du cerveau.
- Diminution de la perméabilité des capillaires.
- Renforcement des capillaires.
- Prévention du cancer.
- Prévention de l'athérosclérose, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.