

MYRTILLE



FAMILLE : Éricacées (*Ericaceae*).

HABITAT : abondante dans le sous-bois au sol siliceux et donc acide de moyenne montagne, dans tout l'hémisphère nord.

PARTIE UTILISÉE : les feuilles et les baies récoltées en été.

PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE CONSEILLÉE : extrait sec nébulisé et titré en anthocyanes totaux exprimés sous la forme d'anthocyanidines min. 23,8 % et max. 26,2 % (Pharmacopée italienne, X^e édition). La posologie journalière utilisée dans les études publiées dans la littérature est de 2-3 mg/kg/jour, divisés en deux ou trois administrations de préférence éloignées des repas. Étant donné que ces études ont été menées avec des extraits différents à des concentrations différentes, la valeur posologique indiquée ci-dessus représente une valeur moyenne indicative.

COMPOSITION CHIMIQUE : il s'agit d'une substance riche en anthocyanines, dont au moins sept ont été identifiées : cyanidine, delphinidine, pelargonidine, malvidine, péonidine, hirsutidine et pétunidine. On y trouve également des flavonoïdes, des sucres simples et complexes, des acides organiques et des acides phénoliques. Les tanins sont également abondants.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES :

Action antiradicalaire, cardioprotectrice et vasoprotectrice. Études *in vitro* et chez l'animal : les polyphénols de myrtille inhibent efficacement les radicaux libres, étant en mesure de piéger toutes les espèces radicalaires connues dans des modèles de peroxydation lipidique membranaire. Ils protègent également les membranes cellulaires de la peroxydation lipidique à la fois en piégeant les radicaux qui se sont formés et en constituant des chélates qui rendent les structures cellulaires indisponibles aux réactions d'oxydation.

L'extrait sec de myrtille est capable de réduire notablement, *in vitro*, l'oxydation des LDL induite par le cuivre, comme le montre la réduction marquée de la formation de lipoperoxydes et d'autres produits d'oxydation. Cette action devient maximale après environ 60 minutes et persiste à des niveaux significatifs pendant environ 6 heures, et elle est très importante puisque l'importance de l'oxydation des LDL dans la genèse de l'athérosclérose vasculaire est désormais bien démontrée. En outre, l'extrait de myrtille contrecarre également les dommages causés par les radicaux libres au niveau du système nerveux central et améliore les défenses antioxydantes de l'organisme entier.

Au niveau du cœur et des vaisseaux, l'extrait de myrtille protège la paroi des vaisseaux sanguins et du cœur des dommages provoqués par les radicaux libres. Il favorise en outre la vasodilatation et par conséquent le passage du sang dans les capillaires, améliorant ainsi l'approvisionnement en oxygène. Il fait également obstacle à la formation des plaques athérosclérotiques dans les vaisseaux sanguins et favorise ainsi la robustesse et l'élasticité de ces derniers.

Action antiradicalaire, cardioprotectrice et vasoprotectrice. Études cliniques : Une étude clinique a évalué l'effet de l'extrait sec de myrtille sur les niveaux plasmatiques des lipoprotéines et sur l'oxydation des LDL. Vingt-et-un sujets apparemment sains ont été recrutés et devaient boire 7 ml/kg de poids corporel par jour de jus de myrtille pendant 2 semaines. L'administration du jus de myrtille entraînait, au bout de 2 semaines, une baisse significative des LDL oxydées et une augmentation significative de la capacité antioxydante plasmatique totale. Aucune variation significative du cholestérol et des triglycérides n'a été observée. L'étude confirme que le jus de myrtille réduit les LDL oxydés et améliore les défenses antioxydantes totales chez l'homme.

Une étude clinique a évalué si la consommation de myrtille dans l'alimentation pouvait réduire l'oxydation après le repas provoquée par un régime riche en glucides et en lipides. Quatorze volontaires sains qui suivaient le régime précité supplémenté avec 75 ou 35 g/jour de myrtilles fraîches ou un placebo pendant 3 semaines ont été recrutés et l'oxydation des LDL ainsi que les taux d'urates et de glucose dans le sang ont été mesurés 1, 2 et 3 heures après le repas. Une réduction significative de l'oxydation des LDL a également été observée 3 heures après le repas dans le groupe traité avec 75 g de myrtilles. Aucune altération significative des taux d'urée et de glucose n'a été constatée. L'étude indique qu'une dose journalière de myrtilles de 75 g dans l'alimentation a une action antioxydante postprandiale significative chez l'homme.

Action sur l'œil. Études *in vitro* et chez l'animal : il est connu depuis longtemps que les extraits de myrtille sont capables d'améliorer l'acuité visuelle nocturne. Ils facilitent en effet la régénération de la rhodopsine, qui est le pigment rétinien essentiel à la vision en conditions de faible luminosité. Leur utilité au niveau oculaire ne se limite toutefois pas à cela ; ils se sont en effet montrés capables de combattre la fragilité et l'hyperperméabilité des vaisseaux, montrant ainsi une action anti-œdémateuse et protectrice des capillaires, désormais bien démontrée aussi bien au niveau de la microcirculation rétinienne que de celle périphérique.

Action sur l'œil. Études cliniques :

Des études cliniques contrôlées démontrent que les anthocyanes de la myrtille réduisent les dommages à la microcirculation rétinienne de manière statistiquement significative par rapport au placebo chez les patients atteints de rétinopathie hypertensive et/ou diabétique. Les recherches effectuées sur des sujets adultes diabétiques ont montré que l'administration par voie orale de 600 mg par jour d'extrait sec de myrtille provoquait une réduction significative de la synthèse du tissu conjonctif. L'une des causes principales de la rétinopathie diabétique étant l'augmentation de la production de tissu conjonctif, les anthocyanes peuvent être utiles pour prévenir la rétinopathie diabétique.

Une étude a recueilli les résultats des études cliniques sur l'effet protecteur oculaire de la myrtille. Trente études de qualité acceptable ont été sélectionnées. Ces études indiquaient une supériorité de l'extrait de myrtille en ce qui concerne l'amélioration de la vision nocturne et de la circulation du sang dans les capillaires de la rétine.

Indications principales : fragilité capillaire, en particulier au niveau de la microcirculation rétinienne, insuffisance veineuse, infection des voies urinaires inférieures en particulier vésicales, diarrhée.

Action principale : protectrice des capillaires et antioxydante.

Autres actions : antiagrégante plaquettaire, cardioprotectrice.

EFFETS SECONDAIRES : aucun digne d'être remarqué.

CONTRE-INDICATIONS : aucune significative.

INTERACTIONS PHARMACOLOGIQUES : aucune connue à ce jour.

TOXICOLOGIE : dans les études effectuées chez les animaux, il n'a jusqu'à présent pas été possible d'atteindre la DL50 par voie orale.

Découvrez le complément alimentaire qui contient des extraits de myrtille : [Ristabil](#)