

LA MYRTILLE

Vaccinium myrtillus

Elle fait partie de la famille des éricacées. On retrouve cet arbrisseau dans les forêts d'Europe et d'Asie occidentale. On utilise principalement ses fruits mais ses feuilles sont également intéressantes en phytothérapie.

- **Composition chimique :**

Le fruit contient des tanins (environ 10%), des anthocyanosides (cyanidine, delphinidine, pélagonidine, péonidine). Il contient également des proanthocyanidols, des flavonoïdes (quercétol, kaempférol), des acides-phénols (acides malique, citrique, quinique, chlorogénique), des oligosaccharides et des pectines.

- **Généralités :**

Les anthocyanes de la myrtille inhibent ou ralentissent la réaction en chaîne d'oxydation. Ils bloquent l'activité des toxines virales et bactériennes, favorisent l'élimination des radicaux libres, inhibent l'absorption du cholestérol, régulent l'expression des gènes de prolifération cellulaire, réduisent l'agrégation plaquettaire, induisent l'apoptose et stimulent le système immunitaire (BORGES & al, 2010).

- **Amélioration en ophtalmologie :**

Les patients atteints de kérato-conjonctivite sèche sont en inconfort visuel. Ils présentent une diminution de la quantité mais surtout de la qualité de larmes produite. Cela amène à une inflammation de la surface de l'œil, puis à la perte de vision. La prise pendant 4 semaines de myrtilles améliore la quantité de larmes produite chez les patients atteints du syndrome de l'œil sec. Le test de Schirmer des patients traités avec de la myrtille est significativement meilleur que celui des personnes ayant reçu un placebo (RIVA & al, 2017).

Les anthocyanes renforcent la synthèse des précurseurs de la rhodopsine. Ce qui améliore la vision nocturne. De plus, ils diminuent la fatigue oculaire et augmentent le flux sanguin au niveau de la rétine (NAKAISHI & al, 2000; GOTTIKH & al, 2010; SMERIGLIO & al, 2014).

- **Amélioration en neurologie :**

Bien que le mécanisme de perte de fonctions cognitives et/ou motrices liées à l'âge ne soit pas complètement élucidé, il est évident que le stress oxydant et l'inflammation sont impliqués comme facteurs aggravants et/ou déclenchant. La consommation de myrtilles chez le rat renforce les capacités motrices et améliore la cognition, augmente la neurogenèse au niveau de l'hippocampe et le taux d'IGF-1 (SHUKITT-DALE & al, 2015).

En plus de leurs actions antioxydantes et anti-inflammatoires, les polyphénols agissent sur la communication neuronale. Ils protègent de l'excès de calcium et réduisent certains signaux de stress comme le NF- κ B (SHUKITT-DALE, 2012).

Une association de raisins et de myrtilles a été testée sur 35 Beagles pour analyser l'effet de leurs polyphénols sur les pertes de cognition liées à l'âge. Cette supplémentation permet un accroissement de la SOD comme du NRF2. Par conséquent, cela augmente les défenses contre les radicaux libres, grandement impliqués dans les désordres neurodégénératifs. L'étude démontre une amélioration significative de la supplémentation sur les capacités cognitives et sur la mémoire en particulier (FRAGLIA & al, 2017).

- **Amélioration cardio-vasculaire :**

L'activité de la myrtille au niveau cardio-vasculaire est associée à la présence d'anthocyanes. Rodriguez-Mateos et son équipe ont démontré, en 2013, une activité au niveau des fonctions endothéliales des vaisseaux. Chez des patients atteints de syndrome métabolique, la consommation quotidienne de 150 gr de myrtilles améliore les marqueurs de la fonction endothéliale. Le risque de complications cardio-vasculaires est réduit de 13% et la compliance des artères est améliorée. On note également une augmentation de la biodisponibilité du NO, grâce à l'augmentation de l'activité de la SOD induite par les anthocyanes (CURTIS & al, 2019).

- **Amélioration des troubles digestifs :**

La myrtille a des effets positifs aussi bien sur les épisodes de diarrhées aiguës que chroniques. Grâce à ses anthocyanes aux vertus antioxydantes et anti-inflammatoires, elle améliore les symptômes des maladies intestinales chroniques infiltratives. Les anthocyanes réduisent la sécrétion de cytokines et préviennent l'apoptose induite par l'inflammation des cellules épithéliales du colon (PIBERGER & al, 2011).

Lors de colites ulcéraives, les anthocyanes de la myrtille diminuent l'expression du TNF alpha et de l'IFN gamma au niveau des cellules intestinales (ROTH & al, 2016).

La myrtille améliore l'aspect morphologique et histologique de la colite, et cela de façon dose-dépendante. Les bénéfices pour la santé associés à la prise d'anthocyanes ne se limitent pas à une action directe sur le colon puisqu'ils sont aussi bénéfiques pour le microbiote. L'acide gallique par exemple est capable de réduire la croissance de bactéries potentiellement dangereuses comme les Bacteroides spp et les Clostridium histolyticum, sans pour autant être néfaste pour les bactéries bénéfiques (LI & al, 2019).

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

