

LA MYRTILLE COMMUNE (*VACCINIUM MYRTILLUS*)

Marie-Jo VANSTIPPEN

- Famille : Éricacées.
- Historique : durant la seconde guerre mondiale, les aviateurs qui consommaient de la confiture de myrtille avaient constaté une amélioration de leur vision nocturne.
- Parties utilisées :
 - fruits (baies) ;
 - feuilles ;
 - bourgeons.
- Principes actifs :
 - vit C, potassium (K), magnésium (Mg), tanins (7 %), flavonoïdes, carotène, anthocyanes, acides organiques, phénols, pectine ;
 - le bourgeon renferme de la silice (Si), des traces de chrome (Cr).
- Composition pour 100 g de fruits : 85 g d'eau, 7 g de fibres, 3 g de sucres, 300 mg de potassium (K), 4 mg de magnésium (Mg), 20 mg de Vit C, 0,5 g de protéines et graisses ; apporte environ 20 calories.
- Propriétés et indications :
 - baie :
 - tonique de la circulation périphérique et des capillaires ; soulage les crampes dues à une mauvaise circulation et douleurs menstruelles ; amélioration des varices, hémorroïdes, hématomes,
 - amélioration de la vision, en particulier chez les myopes, chez les diabétiques et hypertendus,
 - les tanins sont efficaces dans le traitement de la diarrhée ;
 - feuille :
 - antiseptique des voies urinaires,
 - activité hypoglycémiant et antioxydante ;
 - bourgeon :
 - antioxydant,
 - hypoglycémiant,
 - antiseptique des voies urinaires.

➤ Substitution ou complément dans le traitement des infections urinaires : le raisin d'ours commun ou busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*), l'airelle (*Vaccinium vitis-idaea*), la canneberge à gros fruit (*Vaccinium macrocarpon*), la callune ou bruyère commune (*Calluna vulgaris*).

➤ Formes d'utilisation et dosage :

- fruits : consommation ménagère : frais ou séchés, jus, confitures, pâtisseries, sorbets ;
- feuilles :
 - gélules : 500 mg, 3 ou 4 fois/jour,
 - teinture mère (TM) : 3 * 10 à 20 gouttes/jour,
 - décoction : traitement à court terme de la diarrhée ;
- bourgeons : macérat glycéринé : 5 à 15 gouttes/jour.



Contre-indications : aucune mention.