Airelle myrtille

Nom latin: *Vaccinium myrtillus L.*

Famille : Ericaceae
Partie(s) de la plante utilisée(s) : fruit sec

Histoire et tradition : Déjà Dioscoride (1er siècle) recommandait des préparations à base de myrtilles contre les diarrhées.

C'est avant tout un fruit comestible utilisé en cuisine et en pâtisserie. La myrtille est parfois appelée bleuet en Amérique du Nord. Alors que la myrtille (*Vaccinium myrtillus*) provient surtout de l'Europe, le bleuet est le fruit de diverses espèces indigènes du nord-est de l'Amérique du Nord.

Description et habitat :

La myrtille est une plante d'Asie et d'Europe occidentale. C'est un sous-arbrisseau commun des sols siliceux (particulièrement dans les régions montagneuses), forêts à humus et tourbières en voie d'assèchement.

Les tiges sont dressées, anguleuses, hautes de 30 à 60 cm. Les feuilles sont ovales, planes, finement dentées. Les fleurs en grelot sont solitaires ou groupées par 2 à l'aisselle des feuilles.

Le fruit est une baie. Les restes du style et du calice forment un petit disque entouré d'un faible rebord. Les fruits ont une couleur vive qui participe à la pollinisation. Les fruits secs sont des baies noirâtres, ridées par le séchage, elles ont une saveur sucrée, un peu acide et astringente.
Métabolites secondaires d'intérêt :

Fruits :

- **Tanins condensés et hydrolysables** (> 1% exprimé en pyrogallol)
- Proanthocyanidols et catéchol
- Anthocyanines (0,5% exprimé en chlorure de cyanidine)
- Flavonoïdes et acides phénols

Anthocyanes = hétérosides oxygénés appartenant à la famille des polyphénols, composés d'un noyau flavylium :

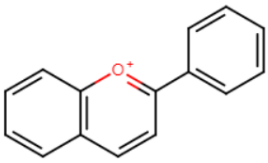

Figure 1: cation flavylium

EMA (HPMC)

Indications :
Fruits secs :
<u>Indication 1</u> : Pour soulager les diarrhées légères
<u>Indication 2</u> : Pour atténuer une inflammation mineure de l'oropharynx

D'autres indications (qui ne sont pas liées aux diarrhées), sont attribuées aux fruits frais.
(*Fiche EMA, myrtille, fruits frais*)

Posologie :
Indication N°1

Adolescents, adultes et personnes âgées :

Tisane : 15-60 g de la substance végétale entière ou broyée en décoction, en plusieurs prises de **5-15 g dans 250 ml d'eau, 3-4 fois/j.**

Précautions d'emploi :
Non recommandé chez l'enfant de moins de 12 ans.
Après 3j d'utilisation, si les symptômes persistent : consulter

Femme enceinte ou allaitante :

Peut être utilisé.

Contre-indication :

Hypersensibilité à la substance active.

Monographie de l'EMA : Vaccinium myrtillus (fruit sec)

Exemple de produits commercialisé : Compléments alimentaires

- Arkogélules baies de myrtilles
- Elusane myrtille
- Anton &Willem
- Calmelia : pour la visionSantane
- SFB
- Blue Berry (new nordic) : pour la vision.

Iconographie :

Figure 2: parties sèches de myrtilles

Figure 5 : Vaccinium myrtillus, plante entière

Figure 4: Fruits frais