MYRTILLE

VACCINIUM MYRTILLUS

Noms populaires	Raisin des bois Brimbelle Airelle noire	Allemand Anglais Italien	Heidelbeeren Bilberry Mirtillo
Famille	Ericacées		
Parties utilisées	Feuilles et fruits		

Historique	Dioscoride dit que le fruit resserre les tissus et recommande la myrtille contre les diarrhées. Cazin au 19e : Les fruits sont astringents ; anti-inflammatoire, diarrhée, dysenterie. Les feuilles font baisser le taux de glucose dans le sang
Caractéristiques Habitat	Plante ligneuse, petit arbrisseau bien connu des régions montagneuses En plaine, les tiges ligneuses atteignent jusqu'à 80 cm de haut. **Rameaux** verts garnis de petites feuilles Les **feuilles** alternes sont courtement pétiolées, finement dentées. Les **fleurs**, d'un beau rose tendre, retombent et s'ouvrent solitaire à l'aisselle des feuilles. Elles donneront naissance à une baie comestible bleu-noir Les **baies** givrées d'un bleu sombre mûrissent en juillet-août. Récolte des feuilles en juin-juillet; des baies en juillet-septembre
Constituants	**FRUITS :** Tanin, acides malique, citrique et benzoïque, pectine, glucides
	Anthocyanosides (pigments bleus) ; Flavonoïdes, antioxydants
	Vitamines A, B et C (15mg pour 100gr de pulpe environ)
	Calcium, potassium, fer, phosphore
	FEUILLES : Tanin, sels minéraux, une essence aromatique
	Glucoside: arbutine (antiseptique des voies urinaires)
	Myrtilline (principe glucosidique) : insuline végétale, hormone antidiabétique
Propriétés	**FEUILLES :** légèrement hypoglycémiantes (diminue taux de glucose sanguin) **BAIES :** astringentes, antiseptiques Anti-diarrhéique (7% de tanin dans le fruit), astringent
Indications	**FEUILLES :** Insuffisance veineuse, hémorroïdes, diabète (baisse taux de sucre dans sang) Troubles capillaires et veineux (jambes lourdes, hémorroïdes) **FRUITS :** Pour améliorer la vision nocturne (pilotes de la RAF en 1942) Modifie la perception des distances Troubles circulatoires de l'œil (anthocyanosides), troubles vasculaires de la rétine Antiseptique : collibacillose ; troubles digestifs après traitement aux antibiotiques
Contre-Indications	Eventuellement constipation chronique
Effets secondaires	Intoxication due à un surdosage (de prise ou de durée)
Interactions	Avec les glucophages
Usages	**FRUITS FRAIS :** légèrement laxatifs **FRUITS SECS :** traitent les diarrhées FRUITS en décoction FEUILLES en infusion