

Bleuet



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [L'avis de notre pharmacien](#)
- [Références](#)

Noms communs : bleuet, myrtille.

Noms botaniques : *Vaccinium myrtillus* (myrtille), *Vaccinium myrtilloides* (bleuet), *Vaccinium angustifolium* (bleuet), famille des éricacées.


Noms anglais : *blueberry* (bleuet), *bilberry* (myrtille).

Parties utilisées : fruits et feuilles.


Habitat et origine : plantes vivaces arbustives originaires du nord de l'Europe et de l'Amérique, la myrtille et le bleuet préfèrent les sols acides et bien drainés. Ces plantes colonisent souvent les sites où des feux de forêts se sont produits. On pratique d'ailleurs la technique des brûlis en guise de taille printanière dans les bleuetières.

Au cours des dernières années, de nombreuses recherches ont été publiées sur les liens entre la consommation de petits fruits, dont le bleuet, et une réduction du risque de cancer et de maladies cardiovasculaires et dégénératives. Pour en savoir plus sur les vertus antioxydantes et neuroprotectrices de cette baie, consulter la fiche Bleuet dans la section Nutrition.

Indications

 *Fruits séchés de la myrtille* - Contrer la diarrhée, traiter les inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge (usage topique).

Fruits séchés du bleuet - Contrer la diarrhée, traiter les inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge (usage topique).

 *Feuilles de la myrtille et du bleuet* - Abaisser le taux de glucose sanguin.

Fruits ou extrait des fruits de la myrtille et du bleuet - Prévenir les maladies de l'oeil, traiter les troubles de la circulation veineuse.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

Posologie

Par voie interne

Diarrhée

- **Décoction.** Plonger de 30 g à 60 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau froide. Amener à ébullition et laisser mijoter doucement durant dix minutes. Filtrer pendant que la préparation est encore chaude. Laisser refroidir et garder au réfrigérateur. Boire jusqu'à six tasses par jour au besoin. Consulter un médecin si la diarrhée persiste plus de trois ou quatre jours.

Contrairement aux baies séchées, myrtilles et bleuets frais ont une action laxative si on les consomme en grandes quantités.

Maladies de l'oeil (prévention) et troubles de la circulation veineuse

Bien que l'efficacité de ces usages thérapeutiques traditionnels n'ait pas été démontrée au cours d'essais sur des humains et qu'aucune autorité compétente n'ait reconnu leur valeur, les cliniciens, européens surtout, y ont beaucoup recours dans ces cas.

- **Fruits frais.** Prendre de 55 g à 115 g, trois fois par jour.
- **Extrait normalisé (25 % d'anthocyanosides).** Prendre de 80 mg à 160 mg, trois fois par jour.
- **Extrait fluide (1:1, g/ml).** Prendre de 2 ml à 4 ml trois fois par jour.

Diabète

- L'usage des feuilles de bleuet (myrtille) pour cette maladie n'a pas fait l'objet d'essais sur les humains. Les praticiens recommandent d'infuser 10 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante et de prendre de deux à trois tasses de cette infusion par jour.

Avertissement. L'automédication en cas de diabète peut entraîner de graves problèmes. Lorsqu'on entreprend un traitement ayant pour effet de modifier son taux de glucose sanguin, il faut surveiller sa glycémie de très près. Il est aussi nécessaire d'avertir son médecin, afin qu'il puisse, au besoin, revoir la posologie des médicaments hypoglycémisants classiques.

Par voie externe

Inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge

- Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation suivante : faire une décoction en plongeant 100 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau froide. Amener à

ébullition et laisser mijoter doucement durant dix minutes. Filtrer pendant que la préparation est encore chaude. Laisser refroidir et garder au réfrigérateur.


Historique

Le terme anglais *bilberry*, qui désigne la myrtille européenne, vient du danois *bollebar*, « petit fruit foncé ». Le bleuet et la myrtille renferment un pigment bleu foncé, parfois presque noir, qui caractérise ce type d'[airelles](#). C'est à ce pigment, qui appartient à la famille des [anthocyanosides](#), qu'on attribue certaines des propriétés médicinales de ces baies. D'autres composés comme les flavonols (dont la quercétine fait partie) ont aussi des effets et les tannins que contiennent les bleuets sont probablement responsables de leur effet antidiarrhée.

Tandis 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 dont les principales sont *Vaccinium myrtilloides* et *Vaccinium angustifolium*. L'État du Maine et la province de Québec en sont les principaux producteurs. La production et la transformation du bleuet occupent une place de choix dans l'industrie agroalimentaire nord-américaine (fruits frais ou congelés, confitures, gelées et sirops, etc.).

En Europe, on connaît les propriétés médicinales de la myrtille depuis près de 1 000 ans. On s'en servait notamment pour traiter la diarrhée et la dysenterie, pour interrompre la lactation et pour soulager les symptômes du scorbut et de la [dysurie](#). On a également employé les feuilles pour faire baisser les taux de glucose sanguin chez les diabétiques. De plus, la tradition veut que les fruits permettent de traiter les troubles de la circulation veineuse et certaines maladies de l'oeil, notamment la [rétinopathie](#) diabétique, le glaucome et la cataracte, usages thérapeutiques qui sont encore populaires auprès des médecins européens. Au cours de la colonisation de l'Amérique du Nord, les colons européens ont naturellement attribué au bleuet les mêmes propriétés qu'à la myrtille. Quant aux Amérindiens, bien qu'on sache qu'ils raffolaient des baies, on dispose de peu de documentation concernant les usages médicaux qu'ils en auraient faits. On sait tout de même que les Ojibwés et les Algonquins utilisaient, contre la folie, les fleurs de l'espèce *Vaccinium angustifolium* et employaient les feuilles pour la purification du sang, la colique infantile, après une fausse couche ainsi que pour induire le travail chez la femme enceinte. Il faut dire que les grandes bleuetières sauvages d'Amérique ne se sont vraiment étendues qu'après le déboisement systématique ou à cause des grands incendies qui ont décimé les anciennes pinèdes, notamment au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Recherches

 **Diarrhée.** La [Commission E](#) approuve l'usage médicinal de la myrtille séchée pour soigner la diarrhée. On pense généralement que cet effet est causé par l'astringence naturelle des pigments ([anthocyanosides](#)) et des tannins que la baie renferme. On suppose que ces propriétés valent aussi pour le bleuet, qui renferme le même type de pigments.

🍃 **Diabète.** Des recherches récentes tendent à confirmer cet usage traditionnel. Des essais menés sur des chiens ont démontré que la feuille de myrtille pouvait faire baisser les taux de glucose sanguin, même chez les animaux ayant subi l'ablation du pancréas et auxquels on injectait du glucose durant le traitement¹. Bien que ces effets n'aient pas été confirmés par des essais cliniques chez les humains, on pense généralement que l'action de la feuille est en partie attribuable aux [anthocyanosides](#)². Ces pigments antioxydants pourraient se révéler utiles pour le traitement des complications du diabète, d'après des études récentes³. Les anthocyanosides contribueraient à la protection vasculaire, ce qui permettrait de prévenir ou de ralentir la progression de la [rétinopathie](#) et de l'[angiopathie](#) diabétiques. Selon les résultats d'essais menés sur des animaux de laboratoire, il semble que les feuilles exerceraient cet effet par leur action sur le collagène de la paroi des vaisseaux² et parce qu'elle ferait diminuer les taux de lipides sanguins⁴.

On ne sait pas encore avec certitude si les anthocyanosides sont responsables de l'effet hypoglycémiant de la plante, ni quelle est sa partie la plus active. Selon des travaux expérimentaux menés à l'Université de Montréal, ce sont les tiges et les racines qui ont l'effet antidiabétique (sensibilisation à l'insuline) le plus puissant, suivies par les feuilles, les baies ayant un effet plus léger.

🍃 **Troubles de la circulation et protection vasculaire.** De 1979 à 1985, plusieurs études non contrôlées (569 sujets en tout) portant sur des extraits de myrtille normalisés ont aussi donné des résultats positifs pour le soulagement et le traitement de l'insuffisance veineuse^{1,5}.

Les résultats d'une étude à simple insu avec placebo portant sur 181 sujets indiquent qu'un extrait normalisé de myrtille pris durant les dix jours précédant une opération [oto-rhino-laryngologique](#) a réduit les saignements durant et après l'intervention et a prévenu les hémorragies subséquentes⁶.

Dans l'ensemble, cependant, la méthodologie de la plupart des études cliniques effectuées jusqu'à maintenant est faible, ce qui ne permet pas de conclure à l'efficacité du bleuet pour cet usage. Des essais en laboratoire indiquent tout de même que les extraits de bleuet renforcent les capillaires et améliorent les fonctions contractiles des vaisseaux.

🍃 **Maladies de l'oeil.** Dans les années 1980, une série d'études d'observation au cours desquelles on avait traité des patients atteints de [rétinopathie](#) diabétique ont donné des résultats positifs⁵. Au cours d'un essai publié en 1989, des chercheurs italiens rapportaient avoir freiné, chez 48 des 50 sujets traités, la progression de la cataracte à l'aide d'un extrait de myrtille normalisé et de vitamine E⁵. Ces données ne permettent pas de confirmer l'efficacité de la myrtille et du bleuet au chapitre de la prévention et du traitement de différents troubles ophtalmologiques.

Les résultats d'essais menés après la Deuxième Guerre mondiale semblaient confirmer les affirmations des pilotes de la British Royal Air Force selon lesquelles la confiture de myrtilles améliorerait leur vision nocturne^{2,5}. Par la suite, trois petites études à double insu avec placebo ont été menées sur des personnes en bonne santé (49 sujets en tout) : les

résultats on contredit l'allégation voulant que l'extrait de myrtille améliore la vision nocturne et diminue les effets de l'éblouissement⁷⁻⁹.

Action antioxydante et neuroprotectrice. De nombreux chercheurs croient que l'activité antioxydante et neuroprotectrice des [bleuets](#) pourrait contribuer à la prévention de certains cancers et maladies dégénératives. Un important corpus de données (études in vitro, études sur les animaux) tend en effet à soutenir cette thèse¹⁰⁻²⁰. Deux synthèses d'études récentes (2005) soutiennent que les bleuets et les extraits de bleuets peuvent contribuer à freiner le déclin des fonctions cérébrales associées au vieillissement et à certaines maladies comme l'Alzheimer^{21,22}.

Précautions

Attention

- Le diabète est une maladie grave dont le traitement nécessite un suivi médical. L'autotraitement avec des plantes réputées antidiabétiques peut entraîner de graves conséquences, notamment en interagissant avec les médicaments hypoglycémifiants classiques.
- Théoriquement, selon les résultats de certains essais menés sur des animaux, le surdosage des préparations à base de feuille pourrait être toxique. Il faut cependant noter que l'intoxication se manifeste à des doses quotidiennes équivalant à 90 g à 120 g pour un être humain, ce qui représente environ dix fois la dose traditionnellement recommandée.
- Contrairement aux fruits séchés, qui peuvent soigner la diarrhée, les fruits frais ont un effet laxatif lorsqu'on les consomme en grandes quantités.

Contre-indications

- Les femmes enceintes devraient s'abstenir de consommer des préparations à base de feuilles de bleuet.
- Théoriquement, les femmes qui allaitent devraient éviter les myrtilles/bleuets parce que ces fruits ont traditionnellement servi, depuis le XII^e siècle, à interrompre la lactation.

Effets indésirables

- Aucun connu.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Les effets des préparations à base de la feuille pourraient s'ajouter à ceux d'autres plantes ou suppléments dont l'action est hypoglycémifiante et hypolipidémifiante.

Avec des médicaments

- Les effets des préparations à base de la feuille de bleuet pourraient s'ajouter à ceux des médicaments qui abaissent le taux de sucre sanguin (hypoglycémiants) et les taux de gras dans le sang (hypolipidémiants).

L'avis de notre pharmacien

[Les produits naturels ont-ils leur place dans le traitement du diabète?, par Jean-Yves Dionne](#)



Réviseur :
Pierre Haddad, Ph.D., chercheur national du Fonds de la
recherche en santé du Québec et professeur titulaire,
Département de pharmacologie, Université de Montréal.

Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de
Jean-Yves Dionne, pharmacien.

Mise à jour : 28 mars 2006

**Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni
une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-
faire d'un professionnel.**