

LE MYRTILLER

Noms : Myrtiller

Nom latin : *Vaccinium myrtillus*

Famille : Éricacées

Où et quand cueillir le Myrtiller ?

Le Myrtiller pousse généralement dans les bois et les forêts aux **sols acides et siliceux**, où il forme des **tapis denses**.

Ses feuilles se cueillent lorsqu'elles sont encore vertes et ses fruits, les myrtilles, de juillet à septembre.

Comment reconnaître le Myrtiller ?

- **Sous-arbrisseau** de 20 à 60 cm ;
- Nombreux rameaux, ligneux pour les anciens et verts pour les plus jeunes, **dressés, divariqués et anguleux** ;
- **Petites feuilles caduques**, vertes, larges et ovales, luisantes et **très finement dentées** sur les bords ;
- **Fleurs en grelot**, verdâtres à rougeâtres ;
- **Fruits globuleux**, verts, violets puis **bleu foncé** à la **chair pourpre** « myrtilles ».



113. *Vacciniaceae.*

VIII, 4.



Heidelbeere.

Preißelbeere.

468. A. B. *Vaccinium Myrtillus* L. C. *Vaccinium Vitis Idaea* L.



Quelques photos pour vous aider



Tapis de Myrtillers (*Vaccinium myrtillus*) © Alain Bigou via Tela Botanica

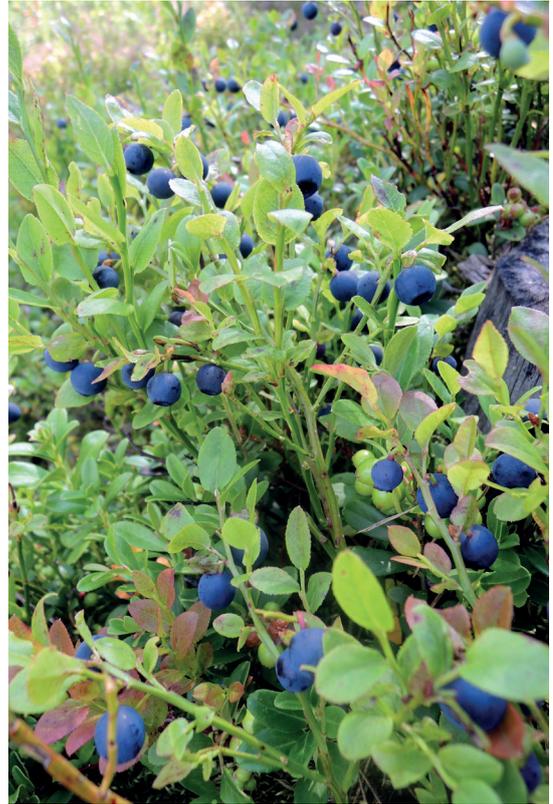


Rameaux de Myrtiller (*Vaccinium myrtillus*) © Liliane Roubaudi via Tela Botanica





Fleurs de Myrtiller (*Vaccinium myrtillus*)



Myrtiller (*Vaccinium myrtillus*) en fruits



Myrtilles, fruits de Myrtiller (*Vaccinium myrtillus*)



Confusions et critères de distinction

Les Airelles

Les myrtilles pourraient être confondues, sans danger, avec deux autres Airelles comestibles : l'**Airelle des marais** (*Vaccinium uliginosum*) et l'**Airelle rouge** (*Vaccinium vitis-idaea* subsp. *vitis-idaea*).

Pour distinguer le Myrtiller de l'Airelle des marais, notez que cette dernière a :

- Des **fleurs verdâtres à blanchâtres**, contrairement à celles verdâtres à rougeâtres du Myrtiller ;
- Des fruits bleu pâle à la **pulpe blanche**, contrairement à la pulpe pourpre des myrtilles.



En haut, une myrtille (*Vaccinium myrtillus*) ; en bas, une airelle des marais (*Vaccinium uliginosum*), © B.navez

Pour distinguer le Myrtiller de l'Airelle rouge, notez que cette dernière a :

- Des **fleurs blanchâtres**, contrairement à celles verdâtres à rougeâtres du Myrtiller ;
- Des **fruits rouges**, contrairement aux fruits bleus du Myrtiller.





Airelle rouge (*Vaccinium vitis-idaea* subsp. *vitis-idaea*)

Les feuilles d'Airelle rouge ont les mêmes propriétés que celles du Myrtiller.

Mais attention aux confusions toxiques avec :

La Belladone (*Atropa belladonna*)

Les myrtilles ne doivent pas être confondues avec les fruits toxiques de Belladone (*Atropa belladonna*), **noirs et luisants, avec un petit « chapeau » vert de forme étoilée.**

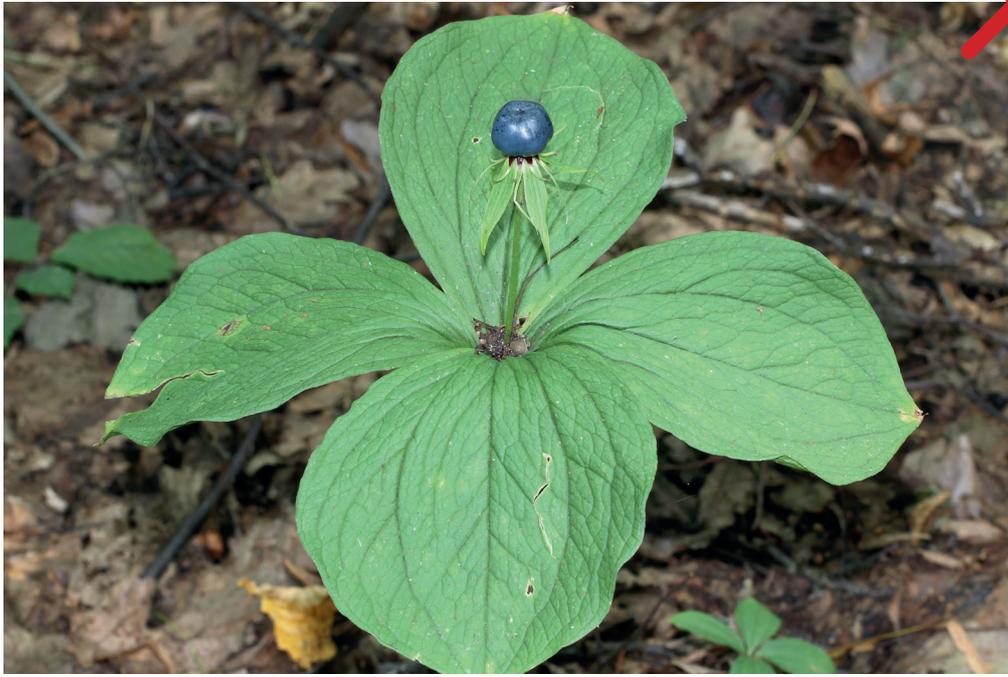


Fruits de Belladone (*Atropa belladonna*)



La Parisette (*Paris quadrifolia*)

Les myrtilles ne doivent pas non plus être confondues avec les fruits toxiques de Parisette (*Paris quadrifolia*), qui se caractérise par ses **4 feuilles en verticille** (plus rarement 5 ou 6) et sa fleur, puis son **fruit, solitaire et dressé**.



Parisette en fruit (*Paris quadrifolia*)

Les propriétés médicinales du Myrtiller

Le Myrtiller est reconnu pour lutter contre les infections urinaires... et favoriser la vision nocturne.

Principaux constituants

Les feuilles contiennent des acides-phénols, des flavonoïdes, de l'arbutine...

Les fruits contiennent des glucides, des acides organiques, des tanins, des vitamines B et C, des anthocyanes...

Propriétés médicinales

Les feuilles et les fruits de Myrtiller ont des propriétés :

- **Antiseptiques**, des voies urinaires en particulier ;



- **Antioxydantes**, ils luttent contre les radicaux libres et ralentissent le vieillissement de l'organisme ;
- **Tonifiantes**, sur les vaisseaux sanguins ;
- **Sur la vision nocturne**, les myrtilles amélioreraient la vision en basse lumière ;
- **Hypoglycémiantes**, les feuilles aident à réguler le taux de sucre dans le sang ;
- **Anti-inflammatoires** ;
- Etc.

Les fruits et les feuilles de Myrtiller sont préconisés pour **lutter contre et prévenir les infections urinaires**. Les myrtilles peuvent être utilisées séchées ou fraîches, auquel cas elles auront aussi un léger effet laxatif.

Les fruits sont aussi efficace pour tonifier les vaisseaux sanguins et lutter contre les jambes lourdes, les troubles capillaires, les varices, les hémorroïdes... Mais aussi pour **améliorer la vision nocturne**.

Les feuilles, elles, aideraient à **réguler la glycémie** et peuvent être utiles dans certains diabètes.

Remèdes, par voie interne

Par voie interne, les myrtilles se mangent fraîches, en jus, ou se préparent en coulis, en confitures, en compotes...

Mais on peut aussi les sécher et les préparer en **décoctions**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Décoction d'écorce de Saule ».

Dosage : 2 c. à s. de fruits pour 1 L d'eau, bouillir 3 minutes, infuser 10 minutes.

Boire 2 à 3 bols dans la journée.

Les feuilles, elles, se préparent en **infusion**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Infusion de fleurs de Sureau ».

Dosage : 1 poignée de feuilles fraîches pour 1 L d'eau.

Boire dès l'apparition des symptômes, 2 à 3 bols dans la journée.

Contre-indications et précautions

L'arbutine présente dans le Myrtiller n'est efficace sur les infections urinaires qu'**à condition que l'urine soit alcaline**.

De plus, l'arbutine ne doit pas être prise en trop grandes quantités et doit résoudre rapidement le problème. **Si l'infection urinaire ne passe pas au bout d'1 ou 2 jours, consultez un médecin** pour éviter la propagation au niveau des reins, qui pourrait entraîner des complications sérieuses.

