

Collection dirigée par CAROLE MINKER  
DOCTEUR EN PHARMACIE

# MYRTILLE

## ET AUTRES FRUITS ROUGES

CAROLE MINKER



Un concentré **de bienfaits**  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

# MYRTILLE ET AUTRES FRUITS ROUGES

Un concentré **de bienfaits**  
pour des aliments  
100% santé/beauté.



La myrtille et les fruits rouges ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : vous protéger des infections, prévenir le développement de maladies dégénératives (cancers, cardiovasculaires, neurodégénératives...), préserver la santé de vos yeux...
- **Pour votre beauté** : atténuer les effets du vieillissement, vous aider à mincir, embellir votre peau, vos cheveux, vos ongles...

Cet ouvrage combine **astuces, recettes santé/beauté, conseils et modes d'emploi testés et validés.**

---

**Carole Minker** est Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie. Elle a réalisé sa thèse de Doctorat en Pharmacognosie sur les propriétés de prévention du cancer colorectal de la myrtille et d'autres fruits rouges. Elle dirige l'ensemble de la collection « Concentré de bienfaits ».

---

# **Myrtille et autres fruits rouges**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire  
intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support  
que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de  
copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-55208-9

Carole Minker

# Myrtille et autres fruits rouges

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.



*À tous ceux que j'aime, et tout spécialement à Samuël,  
Et à tous les amoureux des fruits rouges qui liront ce livre.*



# Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de fruits rouges doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.



# Introduction

Fraises, framboises, myrtilles, mûres, cassis, groseilles, cerises, griottes... Les fruits rouges sont parfois mystérieux. Ils ont en effet un statut un peu particulier, à la frontière entre gourmandise et santé.

La famille des fruits rouges est grande : certaines espèces sont très connues et facilement disponibles ; d'autres ne se trouveront que sur certains marchés de nos campagnes ou dans votre jardin !

Présents de façon éphémère sur les étals, ils sont synonymes de soleil et de vacances. Mais savez-vous que ces petits bijoux sont un concentré de bienfaits pour votre santé et votre beauté ? C'est ce que je vous propose de découvrir dans la suite de cet ouvrage.



# À la découverte des fruits rouges

Le terme « fruits rouges » désigne de petits fruits aussi appelés « baies » (terme plus parlant en anglais : *berries*), de couleur intense d'une palette allant du rouge au noir en passant par le rose, le jaune, le bleu ou le violet. Ils sont appréciés depuis longtemps pour leurs saveurs, mais également pour leurs vertus bénéfiques pour la santé. Ainsi, nous savons que le régime alimentaire des hommes préhistoriques contenait des baies sauvages, qui leur fournissaient l'apport de vitamines, minéraux, glucides et autres composés indispensables pour une bonne santé.

Les fruits rouges sont délicieux et peuvent se manger tels quels ou s'intégrer dans diverses recettes. Au niveau du grand public, ils portent une double connotation plaisir et santé.

Ils paraissent également un peu désuets : ces fruits, parfois difficiles à trouver dans le commerce ou les jardins, nous rappellent un peu nos grands-mères qui avaient l'habitude, chaque été, de confectionner des dizaines de pots de confitures de fruits rouges. Mais derrière leur aspect « bon enfant » se cachent de puissants alliés de votre santé :

ce n'est pas sans raison que les fruits rouges sont conseillés par les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise qui recommandent fortement leur consommation !

## Un peu de botanique

Les fruits rouges, et les baies en général, appartiennent à plusieurs familles botaniques. Les espèces les plus connues sont :

- ◆ **Les Éricacées** : myrtilles sauvages (*Vaccinium myrtillus*, *V. angustifolium*, *V. myrtilloides*), myrtilles de culture (*V. corymbosum*, *V. ashei*), airelle rouge (*V. vitis-idaea*), canneberge (*V. macrocarpon*).
- ◆ **Les Grossulariacées** : cassis (*Ribes nigrum*), groseille à grappe (*R. rubrum*), groseille à maquereaux (*R. uva-crispa*).
- ◆ **Les Rosacées** : framboise rouge (*Rubus idaeus*), mûre sauvage ou ronce (*R. fruticosus*), plaquebrière ou ronce petit-mûrier (*R. chamaemorus*), framboise noire (*R. occidentalis*) ; mais aussi fraise (*Fragaria x ananassa*) et fraise des bois (*F. vesca*) ainsi que certaines cerises comme les cerises acides et griottes (*Prunus cerasus*) et les cerises douces telles que guignes ou bigarreaux (*P. avium*). N'oublions pas les Rosacées sauvages telles que l'églantine (*Rosa canina*) ainsi que l'aronie noire (*Aronia melanocarpa*) ou rouge (*Aronia arbutifolia*), par exemple.

## Fruit sauvage VS fruit cultivé

**La myrtille** sauvage et la myrtille cultivée, dénommées «bleuet» au Québec, présentent quelques différences notables : la myrtille sauvage (*lowbush blueberry*) pousse sur de tout petits buissons en montagne (jusqu'à 2 500 m d'altitude) ou en forêt sur sol granitique, ses baies sont petites, à peau et chair très colorées et tachantes ; la myrtille de culture (*highbush blueberry*) pousse en champs (au Québec : bleuetières) sur de hauts buissons, ses baies peuvent être deux à quatre fois plus grosses que la myrtille sauvage, elles présentent une peau bleu-violet foncé et une chair blanche et sont beaucoup moins tachantes.

**La mûre sauvage** (*blackberry*), issue de la ronce, est très goûteuse et plus petite que la mûre cultivée. Elle pousse dans les sous-bois des forêts tempérées et dans les haies en bordure des chemins. Il existe un grand nombre de variétés de mûre cultivée : elles sont issues de ronces sans épines et sont de taille et de goût variables.

**La framboise** (*raspberry*) est principalement issue de cultures, mais il existe encore des framboisiers sauvages dans les forêts des zones montagneuses (Alpes, Vosges, Massif Central), dont le fruit est plus petit et avec plus de goût.

Ne confondez par **l'airelle** (*lingonberry*) et **la canneberge** (*cranberry*). L'airelle est un fruit sauvage, rouge vif, de petite taille (diamètre des baies : 4 à 10 mm) poussant de préférence dans les régions froides d'Amérique du Nord

et d'Eurasie. La canneberge est un fruit cultivé de manière industrielle dans les cannebergières d'Amérique du Nord, rouge foncé et beaucoup plus gros que l'airelle (diamètre des baies : 1 à 2 cm).

**La fraise des bois** est bien sûr la version sauvage de la fraise (*strawberry*); elle est d'ailleurs beaucoup plus petite que la fraise de culture. **La Mara des bois**, par exemple, est une variété de fraise de culture dont le goût se rapproche beaucoup de celui de la fraise des bois.

Nous connaissons bien **les cerises douces** (*sweet cherry*) et **les griottes** (*sour cherry*), toutes cultivées en vergers. Elles proviennent d'espèces de cerises sauvages, comme la merise.

## Les zones de production et de récolte

14

Les Français ne sont pas de gros producteurs/consommateurs de fruits rouges, hormis en ce qui concerne la fraise et les confitures.

### En France

La myrtille sauvage est surtout récoltée en Ardèche et dans les hauteurs du Massif Central et des Vosges, où on l'appelle «brimbelle». La myrtille de culture est cultivée