



Une nouvelle étude éclaire les bienfaits des myrtilles sauvages :

Les myrtilles sauvages peuvent avoir un effet positif sur notre humeur

Une étude a démontré pour la première fois que la consommation de myrtilles sauvages, qui contiennent beaucoup de flavonoïdes, peut améliorer l'humeur des adolescents et des enfants de manière significative, comme le révèle *Nutrients*. Cette étude britannique dirigée par Claire Williams, professeur à la School of Psychology & Clinical Language Sciences de l'université de Reading, se distingue du nombre grandissant de travaux scientifiques s'intéressant à l'influence de l'alimentation sur l'état psychologique.

« Nous savions déjà depuis un certain temps que les flavonoïdes favorisaient le bon fonctionnement du cerveau. Il s'agit néanmoins à notre connaissance de la première étude entièrement contrôlée qui s'intéresse à l'effet des flavonoïdes sur l'humeur des personnes jeunes ».

L'étude, intitulée *Effects of Acute Blueberry Flavonoids on Mood in Children and Young Adults* a été réalisée avec deux groupes de personnes différents. Le premier se composait de 21 jeunes adultes âgés de 18 à 21 ans. Le second, de 50 enfants âgés de 7 à 10 ans. Les participants des deux groupes ont bu soit une boisson riche en flavonoïdes à base de myrtilles sauvages, soit un placebo. On leur a demandé de noter leur humeur sur une échelle d'affectivité positive et d'affectivité négative (PANAS), avant de la boire et deux heures après l'avoir bu. Dans les deux groupes, les participants ont jugé leur humeur bien meilleure après avoir bu la boisson à base de myrtilles sauvages.

« Les myrtilles sauvages sont riches en flavonoïdes. Ces composants sont naturellement contenus dans des aliments tels que les fruits ou les jus ainsi que dans les légumes et le thé. On les associe à toute une série de propriétés ayant un effet bénéfique sur la santé, telles que la prévention des maladies cardiovasculaires. Le fait que cette expérience inédite montre leur influence sur l'humeur est formidable », a expliqué Claire Williams. « Il ne s'agit que d'une étude préliminaire qui doit à présent être recommencée et réalisée avec d'autres groupes de personnes afin de nous permettre de comprendre la manière dont les flavonoïdes agissent de manière positive sur l'humeur. »

La boisson riche en flavonoïdes se composait de 30 g de poudre de myrtilles sauvages lyophilisées (l'équivalent de 165 g de myrtilles sauvages surgelées), de jus d'orange et d'eau. Elle contenait 253 mg d'anthocyanes provenant de myrtilles sauvages. Les anthocyanes font partie de la famille des flavonoïdes et sont contenues en très haute concentration dans les pigments bleus foncés des myrtilles sauvages. Le produit placebo et la boisson aux myrtilles sauvages contenaient la même quantité de glucose et de fructose.



« Beaucoup de personnes, quel que soit leur âge, se sentent d'humeur maussade en permanence, ce qui est le signe d'une dépression », a expliqué Shirley Reynolds, professeur de psychothérapie factuelle, directrice du Charlie Waller Institute à la School of Psychology and Clinical Language Sciences de l'université de Reading et co-auteure de l'étude. « Cette étude est primordiale car elle laisse entendre que les flavonoïdes peuvent prévenir l'épuisement moral et la dépression si elles sont incluses à une alimentation saine et variée. Étant donné que les flavonoïdes sont contenus dans de nombreux fruits et légumes, nous pouvons ainsi améliorer notre santé et notre bien-être de manière simple. »

Shirley Reynolds ajoute : « Nous avons examiné des enfants et de jeunes adolescents car la recherche a montré que les dépressions apparaissant à l'adolescence ou au début de l'âge adulte réapparaissent par la suite. En influençant l'humeur positivement, les flavonoïdes pourraient réduire le risque de dépression chez les enfants et les jeunes adultes à un stade précoce de leur vie, mais aussi plus tard. Nous devons ainsi continuer à faire des recherches pour le démontrer. »

Les flavonoïdes et leur mode d'action possible

Ces dix dernières années, de nombreuses études ont révélé les bienfaits de la consommation de flavonoïdes sur la perception, l'inhibition cognitive, les fonctions cérébrales exécutives ainsi que la mémoire longue et la mémoire visuelle. Ce phénomène est certainement dû aux mécanismes suivants :

- Débit sanguin cérébral accru
- Protection contre le stress neuronal
- Stimulation des signaux neuronaux

« Même si nous n'avons pas encore réussi à identifier le mécanisme qui cause l'effet des flavonoïdes sur l'humeur, une hypothèse suggère qu'il est lié à une augmentation du débit sanguin cérébral dans le cortex préfrontal dorsolatéral du cerveau », a expliqué Claire Williams. « Ceci pourrait renforcer les circuits neuronaux dans le lobe frontal qui est la partie du cerveau responsable du contrôle cognitif et de la régulation des émotions. La consommation de flavonoïdes permet d'autre part de renforcer les fonctions exécutives. Il semblerait que ces dernières soient restreintes chez les adultes en phase de dépression, ce qui à son tour augmente le risque d'une nouvelle dépression. Il est donc plausible qu'un meilleur débit sanguin, et donc l'augmentation résultante des fonctions exécutives, inhibe les fonctions cognitives en rapport avec la dépression. »

En 2015, le *European Journal of Nutrition* avait déjà publié une étude dirigée par Claire Williams. Ce travail intitulé *Cognitive Effects Following Acute Wild Blueberry Supplementation on 7 – 10-Year-Old Children* révélait les bienfaits des myrtilles sauvages sur la mémoire et la concentration des enfants de l'école primaire.



Des idées de recettes simples à base de myrtilles sauvages

On trouve des myrtilles sauvages du Canada toute l'année sous forme surgelée. Les myrtilles canadiennes sont celles qui se conservent particulièrement bien car elles sont d'une qualité exceptionnelle. Pour les préparer, c'est très simple : il suffit de brièvement les décongeler, si c'est nécessaire, pour les ajouter à des salades, des en-cas, des sauces, ou à des pâtisseries qu'elles rendront délicieusement fruitées.

Valeurs nutritionnelles des myrtilles sauvages surgelées

100 g de myrtilles sauvages surgelées contiennent 57 kcal. Elles contiennent 0 g de protéines, 0,16 g de graisses et 13,85 g de glucides. Leur teneur en fibres est de 4,4 g.

Source : USDA Food Composition Database <https://ndb.nal.usda.gov>

Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

La WBANA (Association Nord-Américaine de la myrtille sauvage) est une organisation à but non lucratif qui promeut les ventes et la consommation des myrtilles sauvages dans le monde. Au Canada, la WBANA représente 2 300 producteurs et transformateurs originaires du Québec, du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Écosse, de l'Île-du-Prince-Édouard et de Terre-Neuve.

Vous trouverez des recettes et des informations sur www.myrtillessauvages.fr.