



MYRTILLIER

Vaccinium myrtillus
Ericacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Morphologie

Sous-arbrisseau de 20 à 60 cm, **caducifolié**. Rameaux dressés, petites feuilles vert tendre, alternes, ovales, glabres, finement dentées et nervées en dessous. Fleurs rose-verdâtre, en grappes, poussant à l'aisselle des feuilles et penchées vers le sol. Les fruits, les Myrtilles, sont des **baies** globuleuses, bleu-noirâtre à maturité, douces et juteuses.

Biotope, Habitat

Le Myrtillier est une espèce sauvage, sociable, très à l'aise dans des milieux variables. Commun en **montagne**, de l'étage collinéen à alpin, jusqu'à 2'500m d'altitude où il constitue avec d'autres membres de sa famille la **lande alpine**. Disséminé en plaine, dans les forêts, les sous-bois, les landes et les tourbières. Il affectionne les stations humides, les sols frais, acides et riches en humus, la mi-ombre en plaine et les régions ensoleillées en altitude.

Récolte : Les jeunes pousses de Myrtillier sont récoltées en mai dans les sous-bois d'Ardèche et de Haute-Loire.

Mythologie & Culture

Comme pour les autres petits fruits, le caractère sauvage de la Myrtille relie cette plante à l'époque **paléolithique** des chasseurs-cueilleurs.

Depuis la Préhistoire, les hommes consomment les Myrtilles et les font fermenter pour obtenir du vin. Il s'agirait d'un des premiers

fruits utilisés pour produire de l'alcool.

Les propriétés thérapeutiques du Myrtillier sont connues depuis le Moyen-Âge. La célèbre Hildegarde von Bingen suggérait l'ingestion des fruits pour favoriser les menstruations. Au 16^{ème} siècle ses feuilles et ses fruits étaient déjà réputés pour les **troubles digestifs**, notamment pour soigner la dysenterie, la diarrhée, ou encore les affections biliaires.

Dès lors, ses feuilles et ses fruits sont utilisés pour leurs propriétés médicinales, en infusion, teinture-mère, en gélules et comprimés, ou encore en jus. L'usage des Myrtilles est de nos jours largement répandu et agrémenté de nombreuses douceurs : glaces, tartes, confitures, yoghourts...

Action sur l'Homme

Les fruits, riches en pectine, tanins, acide citrique, anthocyanosides et flavonoïdes, en font un aliment de grande valeur nutritive, intéressant pour les individus **diabétiques**, du fait de leurs **propriétés hypoglycémiantes**. Ils peuvent se consommer frais ou séchés et sont reconnus pour atténuer les **troubles diarrhéiques**, pour soulager les formes légères d'entérite, les **colites** et **colopathies fonctionnelles**. Les pigments bleus de la Myrtille (anthocyanosides) activent la **microcirculation** des capillaires et des veines et captent les radicaux libres (effet **antioxydant**). La Myrtille possède en

outre des **propriétés anti-œdémateuses**.

Le macérat glyciné de jeunes pousses de Myrtillier constitue ainsi un traitement indiqué en cas de **désordres digestifs, d'insuffisance veineuse** (jambes lourdes, varices, hémorroïdes, **phlébites**) et de troubles circulatoires de l'œil pour améliorer la **vision** (surtout nocturne) mais aussi pour prévenir la fatigue oculaire et les affections dégénératives de l'œil.

La Myrtille est également reconnue pour son action **antiseptique des voies urinaires**.

Le Myrtillier s'associe à d'autres plantes pour créer des milieux favorables à la vie et améliorer les conditions de chacun des partenaires. Cet effet associatif le conduit à conjuguer ses efforts dans le but de créer un **ensemble vivant**, à valeur d'organisme.

Cette mise en relation rend compréhensible son action sur le **système circulatoire** de l'Homme. C'est en effet celui-ci qui permet de relier les différents organes entre eux.

Le Myrtillier crée une configuration propice à cet apprentissage réciproque et favorise l'**acuité** et la **clarté du champ de vision**.

Il garantit une bonne **fluidité** en laissant le champ libre à l'information.

Le Myrtillier sera bénéfique pour un **individu risquant de se dévitaliser** en lui mettant à disposition de **nouvelles ressources** pouvant s'avérer fructueuses pour son avenir.



MYRTILLIER

Vaccinium myrtillus
Ericacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Portrait

*Vivre est quelque chose qui vous étreint avec amour
Passion, patience, mansuétude et nostalgie pour le temps
Qui inexorablement s'écoule, sans jamais revenir.
Ce n'est de loin pas un bien acquis une fois pour toutes.
La quête de l'existence se mesure à la valeur de chaque instant.
Et souvent les récompenses à nos durs labeurs ne se décident
Qu'à l'heure tardive du soir où l'ombre s'étend sur les crêtes.
Maintenant que l'heure des jeux est passée,
Que dans le frais azur l'espoir et le désir s'égarant,
Que ton âme se trouble pour d'obscures raisons
Que la fierté de ton esprit et le courage de ton corps
Ne tiennent plus leurs promesses, sache que je suis là,
Eveillant en ta lucide et vigilante prunelle
Et la quémante ardente de ton cœur
Les riches propositions d'un jour nouveau.
Aussi brève et modeste que soit ma réplique
L'exaltant univers se glissera avec elle
Parmi les flots des odeurs du bois
Cherchant dans les souvenirs de tes lointains séjours
Ce qui patiemment attendait sur toi.
Et, les yeux rivés sur le gracieux horizon
T'offrira en prime le rêve ailé de ton goût de l'infini.*



MYRTILLIER

Vaccinium myrtillus

Ericacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Morphologie

Sous-arbrisseau de 20 à 60 cm, **caducifolié**. Rameaux dressés, petites feuilles vert tendre, alternes, ovales, glabres, finement dentées et nervées en dessous. Fleurs rose-verdâtre, en grappes, poussant à l'aisselle des feuilles et penchées vers le sol. Les fruits, les Myrtilles, sont des **baies** globuleuses, bleu-noirâtre à maturité, douces et juteuses.

Biotope, Habitat

Le Myrtillier est une espèce sauvage, sociable, très à l'aise dans des milieux variables. Commun en **montagne**, de l'étage collinéen à alpin, jusqu'à 2'500m d'altitude où il constitue avec d'autres membres de sa famille la **lande alpine**. Disséminé en plaine, dans les forêts, les sous-bois, les landes et les tourbières. Il affectionne les stations humides, les sols frais, acides et riches en humus, la mi-ombre en plaine et les régions ensoleillées en altitude.

Récolte : Les jeunes pousses de Myrtillier sont récoltées en mai dans les sous-bois d'Ardèche et de Haute-Loire.

Mythologie & Culture

Comme pour les autres petits fruits, le caractère sauvage de la Myrtille relie cette plante à l'époque **paléolithique** des chasseurs-cueilleurs.

Depuis la Préhistoire, les hommes consomment les Myrtilles et les font fermenter pour obtenir du vin. Il s'agirait d'un des premiers

fruits utilisés pour produire de l'alcool.

Les propriétés thérapeutiques du Myrtillier sont connues depuis le Moyen-Âge. La célèbre Hildegarde von Bingen suggérait l'ingestion des fruits pour favoriser les menstruations. Au 16^{ème} siècle ses feuilles et ses fruits étaient déjà réputés pour les **troubles digestifs**, notamment pour soigner la dysenterie, la diarrhée, ou encore les affections biliaires.

Dès lors, ses feuilles et ses fruits sont utilisés pour leurs propriétés médicinales, en infusion, teinture-mère, en gélules et comprimés, ou encore en jus. L'usage des Myrtilles est de nos jours largement répandu et agrémenté de nombreuses douceurs : glaces, tartes, confitures, yoghourts...

Action sur l'Homme

Les fruits, riches en pectine, tanins, acide citrique, anthocyanosides et flavonoïdes, en font un aliment de grande valeur nutritive, intéressant pour les individus **diabétiques**, du fait de leurs **propriétés hypoglycémiantes**. Ils peuvent se consommer frais ou séchés et sont reconnus pour atténuer les **troubles diarrhéiques**, pour soulager les formes légères d'entérite, les **colites** et **colopathies fonctionnelles**. Les pigments bleus de la Myrtille (anthocyanosides) activent la **microcirculation** des capillaires et des veines et captent les radicaux libres (effet **antioxydant**). La Myrtille possède en

outre des **propriétés anti-œdémateuses**.

Le macérat glyciné de jeunes pousses de Myrtillier constitue ainsi un traitement indiqué en cas de **désordres digestifs, d'insuffisance veineuse** (jambes lourdes, varices, hémorroïdes, **phlébites**) et de troubles circulatoires de l'œil pour améliorer la **vision** (surtout nocturne) mais aussi pour prévenir la fatigue oculaire et les affections dégénératives de l'œil.

La Myrtille est également reconnue pour son action **antiseptique des voies urinaires**.

Le Myrtillier s'associe à d'autres plantes pour créer des milieux favorables à la vie et améliorer les conditions de chacun des partenaires. Cet effet associatif le conduit à conjuguer ses efforts dans le but de créer un **ensemble vivant**, à valeur d'organisme.

Cette mise en relation rend compréhensible son action sur le **système circulatoire** de l'Homme. C'est en effet celui-ci qui permet de relier les différents organes entre eux.

Le Myrtillier crée une configuration propice à cet apprentissage réciproque et favorise l'**acuité** et la **clarté du champ de vision**.

Il garantit une bonne **fluidité** en laissant le champ libre à l'information.

Le Myrtillier sera bénéfique pour un **individu risquant de se dévitaliser** en lui mettant à disposition de **nouvelles ressources** pouvant s'avérer fructueuses pour son avenir.



MYRTILLIER

Vaccinium myrtillus

Ericacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Portrait

*Vivre est quelque chose qui vous étreint avec amour
Passion, patience, mansuétude et nostalgie pour le temps
Qui inexorablement s'écoule, sans jamais revenir.
Ce n'est de loin pas un bien acquis une fois pour toutes.
La quête de l'existence se mesure à la valeur de chaque instant.
Et souvent les récompenses à nos durs labeurs ne se décident
Qu'à l'heure tardive du soir où l'ombre s'étend sur les crêtes.
Maintenant que l'heure des jeux est passée,
Que dans le frais azur l'espoir et le désir s'égarent,
Que ton âme se trouble pour d'obscures raisons
Que la fierté de ton esprit et le courage de ton corps
Ne tiennent plus leurs promesses, sache que je suis là,
Eveillant en ta lucide et vigilante prunelle
Et la quémande ardente de ton cœur
Les riches propositions d'un jour nouveau.
Aussi brève et modeste que soit ma réplique
L'exaltant univers se glissera avec elle
Parmi les flots des odeurs du bois
Cherchant dans les souvenirs de tes lointains séjours
Ce qui patiemment attendait sur toi.
Et, les yeux rivés sur le gracieux horizon
T'offrira en prime le rêve ailé de ton goût de l'infini.*