

# **La confiture de myrtilles améliore-t-elle vraiment la vision nocturne ?**

**Claude Gagnon**



Ozias LEDUC

*Les oignons rouges*, 1892

Huile sur canevas, 36,5 x 45,7 cm.

Photo: Clément & Mongeau. © Estate of Ozias Leduc/SODRAC, Montréal, 2003

**Quatrième année-  
juin 2008**

## La confiture de myrtilles améliore-t-elle vraiment la vision nocturne ?

L'anecdote des pilotes de la *Royal Air Force* de la Seconde Guerre mondiale est reprise par tous ceux qui résument l'histoire des myrtilles. Les pilotes de guerre de l'aviation britannique auraient consommé régulièrement la confiture de cette petite baie bleu foncé et pruneuse dans le but d'augmenter leur vision nocturne<sup>1</sup>. Malgré certains esprits chagrins qui ont nié le bien-fondé de cet usage en évoquant une propagande d'occultation des radars utilisés par l'aviation anglaise, la pulpe de la myrtille et du bleuet contient bel et bien dans les faits une substance favorisant la production du pigment responsable de l'adaptation de l'œil dans l'obscurité.

On comprend l'importance de la vision nocturne dans le combat : « Si la vision nocturne est défavorisée par une acuité visuelle quasi nulle et une absence de perception des couleurs, elle supprime la vision diurne sur un point : l'accroissement de la sensibilité lumineuse de la rétine permet de localiser des sources lumineuses extrêmement faibles, invisibles le jour, comme la flamme d'une bougie à une distance de 10 kilomètres. Mais cette sensibilité extrême, uniquement acquise après un long temps d'adaptation, demeure très fragile. Un éblouissement suffit à l'abolir immédiatement »<sup>2</sup>. Optimiser la sensibilité de la rétine devient donc une véritable arme défensive parfaitement logique dans la nuit parsemée d'avions ennemis lointains.

### Le pourpre rétinien ou rhodopsine

La myrtille (*vaccinium myrtillus*), provenant d'Europe et d'Asie, et le bleuet d'Amérique du Nord (*vaccinium myrtilloides*) contiennent tous deux un pigment antioxydant de la famille des anthocyanosides, qui a des propriétés veinotoniques et vasculoprotectrices<sup>3</sup>. Ce pigment favorise aussi la synthèse de la rhodopsine, autrement appelée « pourpre rétinien », découverte en 1876 et qui donne la « coloration pourpre orangé à la rétine périphérique. Cette substance, qui est consommée dans la journée sous l'effet de la lumière, ne peut se reformer que dans l'obscurité, où elle joue un rôle essentiel dans la vision nocturne »<sup>4</sup>. Ainsi, l'anthocyanoside de la myrtille permettrait une plus rapide adaptation de l'œil dans l'obscurité en accélérant cette adaptation : « La vision nocturne s'améliore progressivement au fur et à mesure que le stock de rhodopsine se reconstitue et que la sensibilité de la rétine augmente; elle est totalement performante quand le stock est entièrement reformé »<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> La myrtille et son cousin le bleuet sont revêtus d'une fine pellicule cireuse qu'on nomme « prune ».

<sup>2</sup> Cécile Arbona, « Les horloges de la vie », <http://www.sceren.fr/revueTDC/878-73316.htm>.

<sup>3</sup> Selon le *Dictionnaire pharmaceutique*, <http://www.informationhospitaliere.com/pharma-573-anthocyanosides.html>.

<sup>4</sup> <http://www.sceren.fr/revueTDC/878-73316.htm>.

<sup>5</sup> *Idem*.

Par ailleurs, la puissance réparatrice de la myrtille est non négligeable puisque « comme antioxydant, elle (la myrtille) arrive bon premier sur 39 fruits et légumes courants, car elle en possède 50 % plus que les fraises, 125 % plus que l'orange et 250 % plus que les épinards »<sup>6</sup>. On parle d'un puissant effet du pigment qui agirait sur le pourpre rétinien en aussi peu de temps que vingt minutes après l'absorption<sup>7</sup>. On imagine nos aviateurs britanniques manger leur confiture juste avant de partir pour leur combat dans le ciel de leur nuit.

## Usages thérapeutiques multiples

Les usages thérapeutiques de la myrtille et du bleuet sont multiples et certains de ces usages se perdent dans la nuit des temps. On a toujours utilisé les baies de myrtilles séchées contre la diarrhée et contre l'inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge. Depuis quelques décennies on connaît les bienfaits des baies de myrtilles et de bleuets sur la circulation sanguine : « des essais en laboratoire indiquent [...] que les extraits de bleuet renforcent les capillaires et améliorent les fonctions contractiles des vaisseaux »<sup>8</sup>. Par ailleurs, des recherches récentes tendent à montrer un effet bénéfique de ces mêmes baies sur le taux de glucose sanguin des diabétiques de même que ... sur les pertes de mémoire<sup>9</sup>. Décidément, le pigment antioxydant de la myrtille eurasiennne et de son cousin le bleuet nord-américain surprend de jour en jour par la grande polyvalence de sa vertu dans ce qu'on appelle désormais « l'alimentation thérapeutique ».

## La vision à long terme

La vertu de la myrtille sur l'adaptation de l'œil à l'obscurité n'est pas seulement ponctuelle. Il semble que le pigment propre à cette airelle puisse être bénéfique à long terme; il contribuerait à prévenir la dégénérescence de la macula de même que l'apparition des cataractes<sup>10</sup>. Voilà pourquoi il devrait entrer nécessairement dans la composition des produits de qualité prescrits pour prévenir la dégénérescence de la vision<sup>11</sup>.

Qui avait dit aux aviateurs britanniques de la Seconde Guerre mondiale que la confiture de myrtilles améliorerait leur vision nocturne et diminuait aussi les effets de l'éblouissement en facilitant l'ajustement de la pupille à la lumière intense ? Quelqu'un qui connaissait tout simplement l'existence de la rhodopsine à une époque où l'on ignorait encore le travail des antioxydants sur l'usure et le vieillissement.

---

<sup>6</sup> Site Passeport Santé déjà cité.

<sup>7</sup> <http://www.i-see.org/bilart.html>.

<sup>8</sup> [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bleuet\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bleuet_ps).

<sup>9</sup> <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=1999052400>.

<sup>10</sup> Site <http://www.masantenaturelle.com/chroniques/herbier/myrtille.php>.

<sup>11</sup> Inexplicablement, l'extrait de myrtille est absent du *Vitalux* prescrit par la majorité des médecins d'Amérique du Nord.

Les myrtilles et les bleuets sont désormais présents dans les innombrables formules nutritionnelles toniques; leur puissance antioxydante est reconnue même chez les consommateurs. Mais ceux-ci ignorent peut-être que la digestion, la circulation sanguine, le taux de glucose, et même la mémoire, seraient en partie régulés par ces petits « fruits de la vue », ainsi qu'on les nomme au Japon. Bleuets et myrtilles sont bleu foncé comme la nuit qu'ils combattent à mesure que l'Âge avance vers le Soir !

Claude Gagnon