



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Le Bleuet

Ce texte est un extrait de la monographie «Le bleuet et la myrtille» faisant partie du cours «Les plantes médicinales 2».

Plante anticolibacillaire, anti-diarrhéique, anti-oxydante, augmentant l'acuité visuelle, hypoglycémiante, protectrice des parois vasculaires, régénératrice du tissu rétinien et tonique veineux

Les bleuets! Je n'en ai que de beaux souvenirs. Depuis que je suis à Québec, je n'ai pas eu l'occasion de récolter des bleuets sauvages. Il y en a peu dans cette région. On trouve surtout des bleuets de culture poussant sur des arbustes qui atteignent au moins 4 pieds de hauteur. Nous n'avons pas la même perspective lorsque nous cueillons des bleuets sur des arbrisseaux d'environ 30 cm de haut! On parle beaucoup des bleuets du Lac-St-Jean. Qui n'a pas déjà entendu dire, à la blague, qu'un seul des bleuets de cette région est largement suffisant pour faire une tarte? Pourtant, les bleuets de la Côte-Nord ne sont pas piqués des vers. Ils ne sont pas gros comme des billes, mais ils sont tout aussi bons!

Je préfère récolter ces petits fruits bleus dans leur milieu naturel même si je suis dévorée par une armée de mouches noires, de brûlots et de maringouins. À chaque année, j'avais hâte de participer à ce rituel annuel: j'allais récolter plusieurs paniers de bleuets avec mes parents, ma sœur et mes frères. Nous y retournions toujours avec un immense plaisir. Malheureusement, je n'ai pas pu perpétuer cette tradition ancestrale avec mes enfants, mais j'en ai installé une autre: la récolte des fraises à l'Île d'Orléans!



Naturellement, lors de nos récoltes, mes frères s'empiffraient de bleuets au lieu de les mettre dans leur panier. Mais, comment leur en vouloir? Même mon père y goûtait par-ci, par-là! Mes frères exploraient la forêt aux alentours. Puis, ils venaient s'assurer que nous remplissions nos paniers, car ils tenaient à ce que maman puisse nous cuisiner des tartes et des poudings aux bleuets. Quel délice! Notre langue prenait une couleur bleutée et on en rigolait. Nous étions très friands de ce petit fruit. En saison, on en mangeait nature, quelquefois accompagné de crème. Ma mère en faisait aussi congeler pour pouvoir préparer des desserts durant l'hiver. Également, mon père en utilisait une bonne quantité pour fabriquer un vin maison dans le garage derrière la maison. J'en profitais pour placoter avec lui de tout et de rien lorsqu'il allait vérifier le processus de fermentation.

Il y avait une entente tacite entre nous, à savoir qui ramasseraient le plus de bleuets. Le vainqueur de cette compétition toute amicale était souvent mon père, malgré mon ardeur à les cueillir et à rechercher les plus belles talles. Moi, j'étais la gagnante des plus beaux paniers: je me faisais un point d'honneur de ne jamais mettre de bleuets blancs, verts ou rouges, ni de feuilles. Vous comprendrez que j'étais offusquée lorsque les bleuets étaient récoltés au peigne par des cueilleurs. Ils brisaient les plants et prenaient tous les bleuets, mûres ou non, pour remplir de grandes chaudières.

Pour moi, la récolte des bleuets était une forme de méditation. Je demeurais attentive à chaque mouvement de mes mains tandis que je récoltais, bleuet par bleuet, et ainsi j'atteignais un état de calme et d'apaisement. Mon esprit n'était plus dispersé et la turbulence de mes émotions était désamorcée. Même après avoir quitté la maison familiale, je demandais à mon mari de m'emmener récolter ces petits fruits lorsque j'avais besoin de me sentir enveloppée d'un sentiment de paix. Tous les deux, nous abandonnions soucis et préoccupations et nous revenions détendus et emplis d'un contentement d'être.

Vous êtes-vous déjà demandé quelle partie de cette plante vous deviez utiliser? En fait, toutes les parties de cet arbrisseau, c'est-à-dire les feuilles, les fruits et les racines sont curatives.

Cependant, elles n'ont pas toutes les mêmes propriétés médicinales. C'est pourquoi, il est judicieux de préparer la teinture-mère avec des feuilles et des racines. Ainsi, vous serez certain d'avoir toutes les propriétés médicinales contenues dans le bleuet.

J'ai installé quelques plants dans mon jardin, mais je n'ai pas encore eu le courage de cueillir des feuilles, même avec parcimonie. Alors, encore moins d'arracher les plants pour récolter les racines! Je me plains donc de ne plus avoir cette abondance à ma portée. J'ai eu maintes fois l'occasion de voir des colonies à perte de vue. Lorsque les plants poussent en colonies, il est facile de ne prendre que quelques feuilles sur chacun d'eux ou de récolter les racines de quelques plants. En tout cas, lorsque je vais à Baie-Comeau, vers la fin du mois d'août, j'en profite pour faire une belle récolte de fruits et je les fais sécher dans mon déshydrateur. Ils sont délicieux en tisanes. Les enfants aiment bien le goût et la couleur des décoctions de bleuets. Cependant, cachez ces petits fruits séchés bien à l'abri de leurs regards. Sinon, vous vous apercevrez, un beau matin, que vos précieux bleuets séchés contenus dans votre bocal, ont fondu comme neige au soleil! Les enfants en raffolent. Et si vous en avez fait une bonne provision, ajoutez-en dans vos muffins et dans vos crêpes. N'est-ce pas tentant?

Portez une attention spéciale lorsque vous recherchez des informations sur cette plante. Les Français nomment souvent la centaurée bleuet sous son nom populaire: bleuet. Il est important que vous regardiez le nom latin. De cette façon, il n'y aura pas de confusion possible entre les deux plantes. Toutefois, si le nom latin n'est pas indiqué, vous devriez les différencier dans la mesure où vous connaissez bien les actions de chacune d'elles.

Vous verrez souvent l'appellation «myrtille» au lieu de bleuet, notre petite baie. En fait, la myrtille se retrouve en Europe tandis que le bleuet (ou son nom officiel: airelle à feuilles étroites) est originaire de l'Amérique du Nord. Elles appartiennent à la même famille et ce sont des espèces sœurs. Ces deux baies se ressemblent, mais la myrtille est plus foncée que le bleuet. Elles ont exactement les mêmes actions thérapeutiques. La plupart des informations que nous retrouvons font référence aux myrtilles. Que voulez-vous? Beaucoup de livres sur les plantes médicinales écrits en français et que nous retrouvons en librairie viennent de France.

Le bleuet est un anti-diarrhéique très puissant. Ses actions adoucissantes, anti-inflammatoires, astringentes, antiseptiques et anti-bactériennes soignent les diarrhées, les dysenteries et les infections intestinales avec succès. On le surnomme le «velours de l'intestin». C'est la plante que je privilégie dans tous les cas de diarrhées qu'elles soient infantiles, bactériennes ou virales. Avec elle, les bactéries ont une durée de vie très limitée, car elle peut les rendre impuissantes en 24 heures. Dès que mes enfants souffrent de diarrhées, je leur prépare des tisanes de fruits - ils en aiment le goût - (mais, vous pouvez tout autant faire une tisane de feuilles ou une décoction de racines) ou je leur fais prendre de la teinture-mère composée de feuilles (riches en tanins) et de racines (astringentes) ou ils mâchent des baies séchées (riches en tanins et en pectine). Quant aux baies mûres, elles doivent être mangées en petites quantités, sinon elles ont une action légèrement laxative. Vous pouvez également manger des compotes de fruits ou boire une tasse de jus de fruit dilué par jour. Ne restreignez pas son utilisation aux enfants, car il est aussi efficace chez les adultes. Vous pouvez l'allier, par exemple, à des plantes telles que l'achillée millefeuille (astringente), l'ail (antiseptique - utile

lors de maladie virale ou infectieuse), la cayenne (désinfectante, tonique des intestins), la consoude (adouçissante, cicatrisante), la guimauve (adouçissante, anti-inflammatoire gastro-intestinale) et le framboisier (astringente).

C'est une plante de choix lors de diarrhée occasionnelle ou chronique ainsi que dans les cas de gastro-entérite, mais également dans les problèmes de colibacilloses. C'est l'une des plantes les plus puissantes actuellement connues pour traiter ce trouble de santé. Elle est aussi utile lors de colite, de dysenterie, de dysenterie amibienne, d'entérite, d'entérite aiguë et de troubles digestifs causés par certains antibiotiques. Elle soigne aussi les infections urinaires.

Le bleuet nourrit l'œil, améliore la fonction générale visuelle et élargi le champ de vision. Il contient une bonne quantité de provitamine A, la vitamine des yeux. Il renforce les capillaires de la rétine, régénère le pourpre rétinien, prévient la dégénérescence maculaire, ralentit la détérioration de la vue qui accompagne le processus de vieillissement, augmente l'acuité visuelle, surtout crépusculaire et nocturne et inhibe les infections oculaires telles que la conjonctivite. En bain d'œil, il diminue l'irritation et l'inflammation et redonne de l'éclat.

Au mois de septembre 2005, à la suite d'un examen de la rétine, j'ai fait une allergie au produit servant à dilater mes pupilles. Habituellement, l'effet de ce produit dure quelques heures, mais dans mon cas, l'effet a duré 5 jours. Après un mois, ma vision n'était toujours pas revenue à son état normal. Je voyais encore floue et je ne supportais pas la lumière. Mon optométriste m'a dit qu'il n'y avait rien à faire. Je devais espérer que le temps fasse son œuvre... Je me suis sentie complètement abandonnée par mon optométriste, laissée seule à moi-même, maintenant que le mal était fait. J'ai donc décidé de me soigner par mes propres moyens, puisque je n'avais rien à perdre, mais tout à gagner! Ma plante de prédilection fut, tout naturellement, le bleuet. J'ai changé plusieurs fois ma formule au cours des mois qui suivirent, mais le bleuet y a toujours eu sa place. Ma vision s'est améliorée de semaine en semaine, de mois en mois. Il m'a fallu faire preuve de patience, mais aujourd'hui, je n'ai plus de problème avec la luminosité du soleil et je ne vois plus floue.

Le bleuet peut être utilisé lors de cataracte, de cécité nocturne, de conjonctivite (compresse+interne), de couperose due au glaucome, de déficience de l'acuité visuelle, de dégénérescence maculaire, de fatigue oculaire, de glaucome, de myopie, de nyctalopie, d'orgelet (compresse), de paupières enflammées (compresse), de presbytie et de troubles rétinien comme la rétinopathie.

Il est également appelé «l'insuline végétale», car il diminue le taux de sucre sanguin par son principe actif, la néo-myrtilline, qui agit comme l'insuline. Cependant, le bleuet ne provoque aucune hypoglycémie et n'agit pas sur la glycémie normale, car il renforce le pancréas et équilibre le taux de sucre sanguin. Il est donc utile en cas de pré-diabète, de diabète (particulièrement le diabète léger) ou d'hypoglycémie. Vous pouvez prendre des infusions (feuilles), des décoctions (racines plus particulièrement ou baies) ou de la teinture-mère (feuilles et racines), 3 fois par jour. Selon le Dr Valnet, les feuilles seraient plus efficaces que les fruits. Naturellement, **les diabétiques qui prennent de l'insuline et qui désirent prendre du bleuet ne doivent pas arrêter ou diminuer leur médication sans l'avis et le suivi de leur médecin.** Prenez bonne note que le bleuet ne remplace pas l'insuline. C'est un tonique et

un support pour le pancréas. Il prévient les complications du diabète dont la rétinopathie.

Le bleuet lutte avantageusement contre les radicaux libres. Il devance l'ail, les crucifères et la canneberge en n'étant le fruit qui possède les plus grands pouvoirs antioxydants. Il aide à prévenir le cancer, la sénilité et le vieillissement en général.

Il renforce les parois des capillaires, protège et régénère la circulation veineuse capillaire. C'est un excellent tonique cardio-vasculaire. Il favorise la circulation sanguine, ralentit la coagulation du sang et protège les vaisseaux, particulièrement les tuniques artérielles. Il aide à prévenir les problèmes liés à l'hypertension. Il restaure les capillaires après les infarctus et empêche les dépôts de cholestérol de se fixer dans les artères. Il prévient les accidents cérébraux de type ischémique sans augmenter le danger d'accident cérébral hémorragique. Il est prescrit lors d'artériosclérose, d'artérite, d'athérosclérose, de capillarite, de couperose, de fragilité capillaire, de jambes lourdes, de micro-angiopathie, de phlébite, de tendance aux phlébites, de varices et de veines éclatées.

Le bleuet est un fruit-remède. Alors, régalez-vous-en sans aucun remords!

Interactions avec des médicaments

- Étant donné l'activité anti-plaquettaire du bleuet quand il est donné à hautes doses, une prolongation des saignements ou d'hémorragie aux personnes recevant de la warfarine est théoriquement possible.
- Anticoagulants (ASA, coumarins).
- Antiplaquettaires.