

## Faut-il manger ... des Myrtilles ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

386 < 430 mots: Cool ! ton gentil, mais **pro-non-cer** !

Incroyable, mais vrai !:o) Les myrtilles redonnent la mémoire aux vieux qui la perdent. Je vous raconte comment on a trouvé ça, en deux petites-z-histoires.

En 1999 *James Joseph* est dans un labo à Boston. Il étudie les vieux rats de trois ans qui perdent la mémoire, et qui n'arrivent pas à retenir leur chemin. Alors que les jeunes rats y arrivent facilement. Pendant 30 jours *James Joseph* remplace l'eau de boisson des rats par du jus de *blueberry*, ces grosses myrtilles américaines. Et bien au bout d'un mois à boire ce jus de myrtilles, les vieux rats de *Joseph* sont devenus aussi futés que les jeunes rats ! Le cassis, les framboises ou les fraises marchent aussi, mais moins bien que les *blueberries*, qui contiennent plus de polyphénols.

Et moi, ça fait presque 20 ans que je raconte à qui veut l'entendre qu'il faut manger des myrtilles. Mais j'avais toujours un doute : est-ce que ça marche aussi pour nous, les humains ? Hélas une étude chez l'Homme coute plusieurs millions d'Euros, serait-elle financée un jour ?

Coup de théâtre ! Cette année j'ai la joie de découvrir les résultats d'une étude sur des **gens**. A l'INRA de Bordeaux, Véronique Pallet et ses collègues donnent pendant 6 mois à 215 volontaires sains qui ont entre 60 et 70 ans, des cachets associant *blueberry* et raisin noir. Car les polyphénols des deux fruits se complètent. Après 6 mois, ceux dont la mémoire déclinait le plus vite, et qui avaient un âge cognitif de 80 ans en début d'étude, retrouvent une mémoire de 66 ans ! Myrtilles et raisin leur ont fait gagner 14 ans de jeunesse cérébrale ! Pour les autres, qui, comme tout le monde perdent très lentement leur mémoire, myrtilles et raisin n'ont rien changé. C'est cachets ne sont pas donc magiques pour tous, ils réparent la mémoire des plus atteints.

Ça fait 20 ans que *James Joseph* mange chaque jour son bol de *blueberries*, il me l'a dit. Et moi qui mangeais déjà pas mal de fruits bleus, j'ai décidé d'arrêter le raisin blanc et le vin blanc, pour ne manger que du raisin noir et du vin rouge. Et d'acheter des myrtilles congelées pour en mettre dans mon thé quotidien (les vraies myrtilles d'Europe ont deux fois plus de bons polyphénols que les *Blueberries*).

Ce n'est pas donné, mais la mémoire n'a pas de prix !

;o) Bon appétit les amis !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>

Idéal 430 mots. Timing = 2'10 **Mer 5 Déc.2018 à 7h22 et 20h20 Sem. S18-49**