

Les Myrtilles rajeunissent la mémoire: c'est une blague ?

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

En prenant de l'âge on perd sa mémoire. Peu à peu, mais c'est très pénible. On sait que l'activité physique (travail, jardinage, sport) et sociale (amis, famille, discussion, jeux, association...) aide à garder sa mémoire plus longtemps. Les aliments aussi semblent utiles: ceux qui mangent régulièrement du saumon (riche en DHA, un acide gras oméga-3), ou boivent modérément du vin rouge, semblent protéger leur mémoire mieux que d'autres. Mais je veux aujourd'hui vous parler des **myrtilles**

- Manger des myrtilles, boire du jus de myrtille, ou mettre de la confiture de myrtilles sur son pain, cela pourrait-il rajeunir le cerveau ? Probablement, et ce n'est pas une blague.

- **James A. Joseph**, un chercheur de Boston (USA), a montré que les vieux rats retrouvent la mémoire quand on leur fait boire du jus de myrtilles. Le plus incroyable, c'est qu'il suffit de leur faire boire du jus de myrtille pendant seulement un mois pour qu'ils deviennent aussi "bons" que les jeunes rats. Ces vieux rats s'améliorent pour trouver une plate-forme cachée sous l'eau d'une piscine ou pour tenir en équilibre sur un rouleau qui tourne. Et d'après les neurologues spécialistes de la mémoire, ces exercices correspondent chez nous, chez l'homme et la femme, à la mémoire "déclarative" qui nous sert à nous souvenir de ce que nous avons fait, de ce que nous lisons, ou du nom des gens.

- Comment ça marche? D'après les articles de Joseph ce sont les "colorants" naturels bleus des myrtilles qui ont un effet anti-oxydant puissant, et aussi anti-inflammatoire (comme l'aspirine). Il est probable que bien d'autres fruits ou légumes "colorés" puissent avoir le même type d'effet sur le cerveau, comme le vin rouge, mais les myrtilles semblent les plus efficaces.

- Pour l'instant, un seul petit essai clinique a été fait chez neuf personnes avec un début de troubles de mémoire. L'effet du jus de myrtille est très significatif, mais l'essai n'est pas parfait, d'un point de vue scientifique.

A l'Ecole Nationale Vétérinaire de Toulouse, j'ai proposé à trois étudiantes de tester, à leur tour, l'effet des myrtilles. Avec un protocole assez simple, elles ont démontré à nouveau que les myrtilles (une confiture toute simple) améliorait la mémoire des vieux rats pour trouver la sortie d'un labyrinthe. Incroyable, mais... peut-être vrai. En tous cas, vous devinez ce que je mets sur mes tartines le matin: la confiture de myrtilles !

Alors, ça vous intéresse ? pour en savoir plus

<http://fcorpet.free.fr/Denis/Myrtilles.html>

Tous mes billets sur <http://Corpet.net>