

Un groupe de scientifiques met en évidence les bienfaits des bleuets sauvages sur la santé

Le 27 août 2024

Article traduit du [Bakers Journal](#)

Des chercheuses et des chercheurs en santé du monde entier mettent en commun leurs connaissances quant à l'effet des bleuets sauvages sur les systèmes métaboliques et alimentent leurs recherches concernant les divers bienfaits sur la santé de la consommation de ce petit fruit.



Photo : Association des producteurs de bleuets sauvages de l'Amérique du Nord (WBANA)

BAR HARBOR (Maine) – L'Association des producteurs de bleuets sauvages de l'Amérique du Nord a récemment tenu le 22^e rassemblement de chercheuses et de chercheurs s'intéressant aux effets des bleuets sauvages sur la santé, notamment leur effet sur la santé métabolique, dans le cadre du Wild Blueberry Cardiometabolic Health Research Symposium.

L'événement, qui avait lieu à Bar Harbor, dans le Maine, du 12 au 15 août, a réuni une sélection de personnes qui représentent l'élite de la recherche à l'échelle

mondiale sur les bienfaits santé des bleuets sauvages. Les participants ont présenté des résultats d'études, discuté des pratiques exemplaires en matière de recherche, et mis en commun leurs observations quant aux données probantes récentes qui témoignent de l'effet de la consommation de bleuets sauvages sur la santé cardiovasculaire et métabolique, y compris sur la santé cardiaque et le fonctionnement vasculaire, la régulation de l'insuline et de la glycémie, la santé digestive et la gestion du poids.

« Août 2024 a été marqué par la tenue du 22^e symposium sur la santé commandité par l'Association des producteurs de bleuets sauvages de l'Amérique du Nord (WBANA), le dernier ayant eu lieu en 2019 », souligne Patrick O'Neil, le directeur général de la WBANA. « La WBANA a commandité cet événement dans le but de rassembler des scientifiques réputés dans le Maine et de faire naître d'éventuelles collaborations. Des chercheuses et des chercheurs des quatre coins du monde se sont réunis pour discuter de leur travail et de leurs différentes observations en ce qui a trait aux bleuets sauvages. Les principaux sujets abordés comprenaient entre autres les propriétés médicinales de ce petit fruit ainsi que ses effets sur la santé cardiovasculaire et cérébrale.

« Cette année, les discussions s'articulaient principalement autour de la santé métabolique, soit de la santé de l'organisme dans son ensemble. De nombreux bienfaits des bleuets sauvages sur la santé ont déjà été prouvés, notamment le fait qu'ils contiennent deux fois plus d'antioxydants que les bleuets cultivés. La recherche sur les bleuets sauvages joue un rôle important non seulement pour le commerce et le secteur dans son ensemble, mais aussi pour les consommateurs, et la WBANA espère publier très bientôt des résultats prometteurs relativement aux progrès en cours. »

« Cette année, les discussions s'articulaient principalement autour de la santé métabolique, soit de la santé de l'organisme dans son ensemble. » – Patrick O'Neil, le directeur général de la WBANA

Dorothy Klimis-Zacas, M. Sc., doctorat, FACN, professeure de nutrition clinique à l'Université du Maine et chercheuse de longue date dans le domaine du bleuet sauvage, a assisté à presque toutes les réunions de la WBANA qui ont eu lieu à Bar Harbor. Elle a d'ailleurs participé à l'organisation du symposium de cette année. « Le rassemblement de tant de scientifiques est intellectuellement très stimulant et nous met sur la piste de nouvelles études, nous permet de réfléchir ensemble à d'éventuelles améliorations des processus de recherche, et favorise les collaborations professionnelles qui auront une grande incidence sur l'avenir de la

recherche sur les bienfaits santé liés aux bleuets sauvages », explique M^{me} Klimis-Zacas.

Reconnaissance de nombreux effets de la consommation de bleuets sauvages sur la santé

Si vous avez déjà mangé des bleuets sauvages, vous savez bien que leur saveur intense, leur petite taille, leur couleur vive et la courte durée de la saison pendant laquelle il est possible de se procurer des fruits frais sont certains des facteurs qui rendent cet aliment si spécial. Sans compter qu'ils sont l'une des rares espèces de fruits indigènes de l'Amérique du Nord. Les bleuets sauvages se démarquent aussi en raison de leurs bienfaits sur la santé. Des études ont montré que les bleuets en général ont un effet bénéfique sur différents aspects de la santé humaine, principalement en raison des composés végétaux naturels puissants qu'ils contiennent. Mary Ann Lila, doctorat, directrice du Plants for Human Health Institute de la North Carolina State University, et spécialiste des bienfaits santé de la consommation de bleuets sauvages, donne l'explication suivante : « La consommation de bleuets sauvages assure une protection efficace de la santé humaine, car ce fruit produit un cocktail particulièrement puissant de substances bioactives diverses qui, une fois ingérées, fournissent une protection à large spectre. »



Photo : Association des producteurs de bleuets sauvages de l'Amérique du Nord (WBANA)



Le thème du symposium de cette année est la santé cardiométabolique.

« Plusieurs études suggèrent que la consommation régulière de bleuets sauvages peut améliorer certains aspects de la santé métabolique », explique Kitty Broihier, M. Sc., RD., L.D., conseillère en nutrition de l'Association. « Non seulement ils sont riches en vitamines et minéraux, de même qu'en fibres et en composés végétaux bénéfiques comme les anthocyanines, mais ils ont aussi un effet positif sur l'insulinosensibilité et sur la tension artérielle. »

Voici quelques résultats d'études récentes sur les bleuets sauvages et la santé :

- Accélération du fonctionnement cérébral chez des adultes atteints d'un léger déficit cognitif
- Effets sur l'humeur des adolescents et des enfants
- Amélioration de la fonction vasculaire et de la performance cognitive chez des personnes âgées en bonne santé
- Capacité accrue de brûler les graisses chez des athlètes de niveau non compétitif
- Processus favorisant la cicatrisation des plaies de tissus traités par des composés de bleuets sauvages

Pour obtenir plus d'information, des nouvelles, des recettes et des renseignements connexes sur la santé, consultez le site www.wildblueberryassociation.ca/fr/ et le compte [@canadianwildbb](https://www.instagram.com/canadianwildbb)

L'[Association des producteurs de bleuets sauvages de l'Amérique du Nord \(WBANA\)](#) est une association commerciale regroupant des producteurs et des transformateurs de bleuets sauvages du Québec, du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Écosse et de l'Île-du-Prince-Édouard voués à faire connaître aux consommateurs et membres de l'industrie des quatre coins du monde les avantages uniques des bleuets sauvages ainsi que leurs bienfaits sur la santé. La filiale canadienne de l'Association des producteurs de bleuets sauvages de l'Amérique du Nord ([WBANA Canada](#)) met en œuvre des mesures pour appuyer le développement et l'expansion des marchés internationaux du bleuet sauvage.