



La myrtille sauvage d'Ardèche :

Sommaire

1. La myrtille sauvage en Ardèche
 2. L'association « la Myrtille Sauvage d'Ardèche »
 3. Botanique, atouts santé, pratiques et usages
 4. Retour sur 10 ans d'actions en faveur de la Myrtille sauvage dans le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche
 5. La Myrtille : Fiche synthétique d'identité
-



1. La myrtille sur les Monts d'Ardèche

- Une culture traditionnelle à préserver

*La cueillette se fait de façon artisanale à l'aide d'un "peigne" qui décroche le fruit de la plante pour le faire tomber dans un panier.
Claude FOUGEIROL*

Premier département producteur de myrtilles sauvages, l'Ardèche, vous invite à découvrir le petit fruit de ses montagnes, cueilli à la main, 100% naturel.

Les myrtilles sont vendues sur les marchés locaux, dans les boutiques des villes et villages d'Ardèche et à l'occasion **du marché de la myrtille, premiers marché dédié à ce petit fruit, le premier samedi d'Août à Mézilhac.**

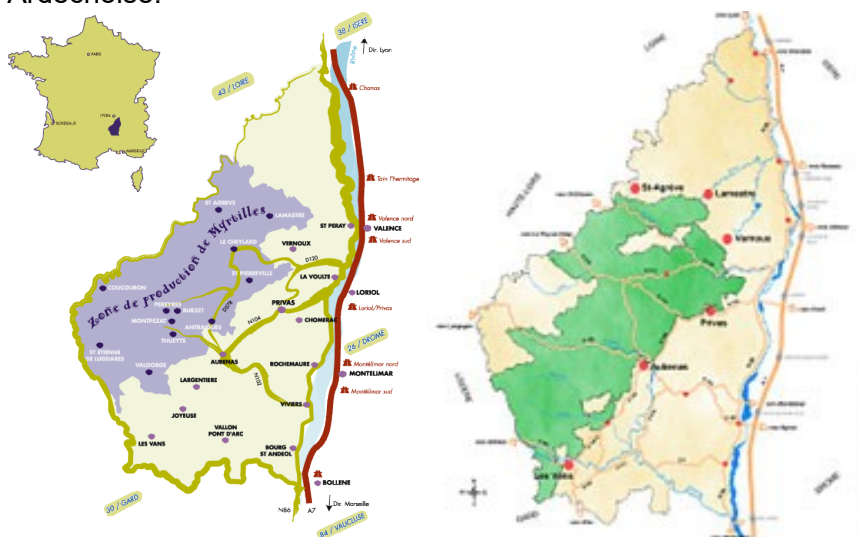
Surtout, ne jamais la cueillir sans autorisation : la myrtille procure un revenu d'appoint aux producteurs des montagnes d'Ardèche qui lui consacrent beaucoup de temps.

La petite plante pousse naturellement mais exige un entretien régulier. Pour espérer obtenir une récolte, il faut arracher ronces, bruyères et genêts de façon à permettre à la plante de se développer. Sans ce travail pénible, **une lande de myrtilles disparaît en moins de dix ans envahie par les broussailles.** En vingt ans, l'Ardèche a ainsi perdu les trois quarts de sa production de myrtilles.

La production de myrtilles sauvages concourt à de nombreux objectifs, tant en terme de filière économique de qualité que de maintien de milieux agropastoraux contribuant à la mosaïque paysagère et à la biodiversité du territoire. En effet, les landes à myrtille, classées « landes d'intérêt communautaire », sont depuis de nombreuses années délaissées et naturellement colonisées par des ligneux (genêts, fruticée, forêt). Une convergence d'intérêt se fait donc jour quant à leur maintien dans un bon état de conservation, en tant qu'élément de biodiversité et ressource identitaire du territoire du Parc.

• Où trouve-t-on la myrtille sauvage en Ardèche ?

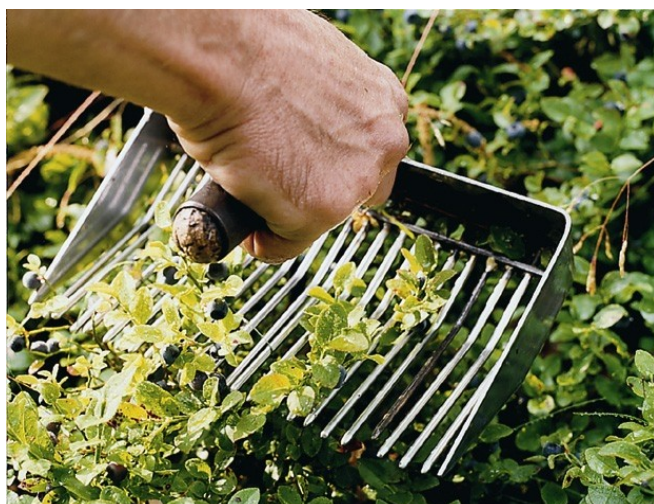
De Valgorge à Saint-Agrève, de la Cévenne aux Boutières, la myrtille pousse à partir de 600 mètres d'altitude sur un **tiers du département de l'Ardèche**. Son territoire se confond avec celui du **Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche**, et s'étale sur la Montagne Ardéchoise.



• La filière myrtille

Les **volumes récoltés fluctuent** selon les conditions climatiques annuelles. La myrtille est très sensible au gel et à la sécheresse. Par exemple, sa production était d'une quinzaine de tonnes en 2017, année de canicule, au lieu des 400 tonnes habituelles pour ce département. Cependant, **la filière myrtille reste importante encore en Ardèche en termes d'acteurs** (producteurs cueilleurs, collecteurs, transformateurs fermiers ou industriels ...) et **de surfaces**. Cette production représente donc **des enjeux pour le territoire** :

- **économique** en terme de revenus,
- et de **gestion de l'espace**, une lande à myrtilles entretenue est un espace ouvert, accueillant dans le paysage, présentant une biodiversité plus riche qu'un espace fermé et boisé.



Le peigne : instrument de cueillette de la myrtille sauvage. Claude FOUGEIROL

2. L'association « Myrtille Sauvage d'Ardèche »

Créée fin 2007 avec le soutien du Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, l'Association « La myrtille sauvage d'Ardèche » regroupe des producteurs de myrtilles sauvages, des professionnels des métiers de bouche, des revendeurs, transformateurs...qui oeuvrent tous à

la valorisation de ce petit fruit sauvage.

Cette association a pour but de :

- Développer, promouvoir et valoriser la myrtille sauvage des Monts d'Ardèche par :
- L'organisation de manifestations de promotion de la myrtille sauvage (marché de producteurs, fêtes)
- La mise en relation des producteurs, grossistes, transformateurs, et consommateurs.
- Le développement d'outils collectifs de commercialisation de la myrtille sauvage.
- Des échanges techniques, commerciaux au sein du collectif.

Pourquoi se réunir en association autour la myrtille ?

« En tant que producteurs de myrtilles, nous souhaitons mettre en avant toutes les qualités de ce petit fruit sauvage. Pour les agriculteurs, c'est une production complémentaire. De plus, cette récolte traditionnelle permet d'entretenir les landes à myrtilles. Les paysages s'ouvrent à nouveau et présentent une biodiversité plus riche qu'un espace fermé et boisé. »

Quels sont les objectifs de votre association ?

L'objectif premier de notre jeune association est d'être reconnue et de conforter le nombre de ses adhérents. Ainsi fédérés, nous souhaitons pérenniser le marché de la myrtille pour encore mieux valoriser ce petit fruit et le travail des agriculteurs récolteurs.

Nous cherchons également à renforcer la filière avec la vente auprès des différents professionnels des métiers de bouche du territoire : pâtisseries, restaurateurs, confiseurs... Ce sont d'excellents relais pour séduire par le goût et sensibiliser le grand public !

Contacts :

François BLACHE, Président de l'Association. **06.17.79.10.99**





3. Botanique, atouts santé, pratiques et usages

- **Attention, famille nombreuse !**

Pour les botanistes en herbe, les myrtilles sauvages sont cousines germaines des rhododendrons et azalées, des bruyères, tous de la famille des Ericacées.

La myrtille sauvage (*Vaccinium myrtillus*) est une plante de la tribu des Vacciniées, qui comprend 13 genres et plus de 200 espèces. Petite baie bleue violacée, elle possède une saveur acidulée et très parfumée. Selon les régions ou les pays, elle change de nom : teint vin, raisin des bois, moret, abrêt noir, brimbelle, coussinet, bleuet, airelle épiphyte, airelle myrtille ...

La plante qui produit la myrtille s'appelle le "**myrtillier**", il appartient à la famille des Éricacées. Sa taille moyenne est de 20 à 30 cm, parfois davantage lorsqu'il doit se frayer un passage vers la lumière à travers des genêts étouffants ou sous des ombrages trop puissants.

Le myrtillier porte de petites feuilles ovales et vert clair, qui deviennent pourpre et or à l'automne. Les fleurs ont la forme de petits grelots blanc-vert, teintés de rose. Les baies (guère plus d'une dizaine par pied) pèsent moins d'un gramme.

Le myrtillier ne pousse que sur les sols acides, sur des roches mères non calcaires : granites ou schistes. On le trouve en Ardèche, en Auvergne, sur le plateau de Millevaches en Limousin dans le Puy-de-Dôme, le Cantal, la Haute-Loire, les montagnes de Lozère, dans les Vosges, les Alpes, et même en Bretagne.

- **Airelle ou myrtille ?**

Il ne faut **pas confondre l'airelle et la myrtille**, même si, à tort, la myrtille est souvent appelée airelle. Les deux plantes, ainsi que leurs baies, sont de taille identique et appartiennent à la même famille que les bruyères.

A la différence de la myrtille, qui oscille entre le bleu, le noir et le violet, l'airelle est rouge. Un peu farineuse et à la saveur acidulée, l'airelle est également comestible. Mais elle est beaucoup plus rare. On trouve ici ou là quelques touffes égarées d'airelles au milieu des landes de myrtilles sur les montagnes d'Ardèche, davantage en Lozère. Mais son vrai territoire se situe surtout en Amérique du nord et dans la toundra de Sibérie.

- **Sauvage ou cultivée ?**

La véritable myrtille est sauvage et 100% naturelle :

- **Sauvage**, parce qu'elle pousse naturellement sur certains massifs montagneux.

- **Naturelle**, parce qu'elle ne subit aucun traitement, et mérite presque partout le label "bio".

Les parcelles de myrtilliers sont simplement entretenues, débroussaillées, pour éviter d'être étouffées par les bruyères.

Cultivée, elle ressemble à la myrtille sauvage par sa couleur extérieure, sa forme et son appellation. Mais elle est plus grosse, presque le double, au point de ressembler à une prune. Sa chair translucide vert-blanc (à la différence du violet de la myrtille) ne tache pas. Elle est moins parfumée et possède des qualités gustatives et nutritionnelles, des vertus thérapeutiques différentes de celles de sa cousine sauvage. Hybride d'espèce de myrtilliers sauvages américains, le plant a été créé par le docteur Cole de l'université de Washington au début du XX^e siècle. L'arbuste (*Vaccinium corymbosum*) d'une hauteur de 2 m à 2,50 m peut produire jusqu'à 10 Kg de fruits par pied. On en trouve désormais en Sologne, en Auvergne, dans le Roussillon et en Gironde où une exploitation produit à elle seule un millier de tonnes par an de cette baie cultivée.



- **Pratiques et usages de la myrtille**

Myrtilles séchées :

Après avoir été triées, les baies sont séchées sur des grilles grâce à une ventilation d'air chaud. À la maison, on peut en faire sécher quelques kilos sur un tamis fin disposé dans une pièce ventilée et à l'abri du soleil.

Les myrtilles séchées sont utilisées notamment pour la fabrication d'infusettes. Elles peuvent aussi être utilisées en cuisine et en pâtisserie, ou encore, mélangées à des céréales et arrosées de lait, en petit déjeuner nutritionnel et diététique.

Feuilles de myrtilles séchées :

Ce sont **les parties hautes** (appelées **sommités des myrtilliers**) qui sont coupées à la fin de l'été lorsque la feuille vire au rouge. Séchées dans des fours ventilés les feuilles sont utilisées à des fins médicinales. Par exemple en lotions à usage externe pour le traitement de l'eczéma. Il faut environ 10 kg de feuilles fraîches pour obtenir 1 kg de feuilles séchées.

Conservation des myrtilles :

Au réfrigérateur, on peut les conserver **2 à 3 jours au réfrigérateur**. Davantage si elles ne sont pas ventilées ou si elles ont été soigneusement cueillies à la main. Mais il faut éviter de les garder trop longtemps, les baies parfois légèrement écrasées à la cueillette peuvent générer des risques de fermentation.

Au congélateur, c'est la **conservation idéale**. Très facile d'utilisation, les baies sont toutes séparées et utilisables à souhait au gré des nécessités. Le fruit gardera toute sa saveur.

Faire disparaître une tache :

La myrtille sauvage présente l'inconvénient de laisser très rapidement **des taches évidentes** mais, heureusement, **non indélébiles**. Pour faire disparaître une tache de myrtille sur un vêtement (coton ou synthétique), la meilleure façon de procéder est de le laver à l'eau froide avec une lessive liquide. Laisser tremper un moment si besoin.

- **Atouts santé**

La myrtille qui bleuit les lèvres des gourmands est un fruit de santé.

Pour la vision nocturne...

Dans les années 30, les myrtilles et confitures des Établissements Sabaton (Aubenas-07) étaient exportées en quantité vers la Grande-Bretagne pour être distribuées aux mineurs de fond.

Pendant la deuxième guerre mondiale, les pilotes de la Royal Air Force consommaient quotidiennement des saladiers entiers de myrtilles afin d'augmenter leur acuité visuelle pour leurs interventions nocturnes.

Depuis, la myrtille est utilisée en laboratoire pour la fabrication d'un médicament qui renforce la paroi des vaisseaux capillaires.

Mais attention, **les anthocyanosides** (principe actif de la myrtille utilisé pour la fabrication du médicament pour les yeux) **ont une faible résistance à la chaleur**. Il est donc inutile d'imaginer obtenir des résultats curatifs en avalant un pot de confiture tous les matins !

Un fruit riche en couleurs :

La couleur de la myrtille sauvage est due à ses anthocyanosides. Parmi eux, ont pu être identifiés : la cyanidine (le pigment des pensées bleues et violettes), la delphinidine (présente dans certaines variétés de cerises) et la malvidine (qui donne sa couleur à la fleur de mauve).

Les basses températures sont favorables à la synthèse des anthocyanes. C'est pourquoi, les myrtilles sauvages qui poussent en altitude, ou dans des zones froides, ont une couleur particulièrement intense.

L'industrie pharmaceutique utilise ces principes dans la fabrication de médicaments indiqués pour les troubles de la fragilité capillaire cutanée (comme les jambes lourdes).

Pour le transit intestinal

Très riche en vitamine C, la myrtille sauvage apporte aussi fer, magnésium, potassium et phosphore. Sa richesse en fibres lui donne des propriétés astringentes, antiseptiques et une action bénéfique sur le transit intestinal.

Enfin, la myrtille sauvage possède un concentré de flavonoïdes à activité dite "vitamine P" qui lui confère un rôle bénéfique **pour la santé cardio-vasculaire et contre le vieillissement cellulaire**.

- **Pour déguster les myrtilles**

Sucrées ou salées, nature ou cuisinées, de l'apéritif au dessert, les myrtilles multiplient les plaisirs.

Fraîchement cueillies

Vous apprécierez les saveurs du petit fruit sauvage en dégustant des myrtilles fraîchement cueillies, simplement parsemées de sucre en poudre et arrosées d'un peu de jus de citron. Pour varier les plaisirs, on peut y ajouter un peu de vin rouge. Avec ou sans sucre, on peut les accommoder d'un peu de crème fraîche ou de chantilly. Du fromage blanc battu et des myrtilles fraîches offrent un tableau coloré et délicieux. On peut remplacer les myrtilles par de la confiture ou de la gelée, et le fromage blanc battu par une faisselle.

En pâtisserie

Vous découvrirez aussi les plaisirs des myrtilles, en dégustant une pâtisserie, en savourant un sorbet ou au restaurant : les artisans de l'Ardèche savent transformer en délices le petit fruit des montagnes.

Depuis longtemps, les meilleurs pâtisseries de l'Ardèche utilisent la myrtille sauvage dans les tartes, tartelettes, vacherins, soufflés glacés, brioches, cakes, mousses, coulis de fruits rouges et autres surprises qu'ils inventent chaque jour pour notre plus grand plaisir.

Ou cuisinées

Les restaurateurs ardéchois, et leurs voisins, savent accommoder avec talent ce petit fruit avec un filet de veau, un médaillon de porc, une truite, un civet de sanglier ou un cuissot de chevreuil. La saveur acidulée de la myrtille se marie à merveille avec les autres produits du terroir.

«J'aime bien travailler la myrtille en petites tartelettes tièdes, avec une mousseline de fleur d'oranger. Ou bien froide, en tarte avec une crème de pistaches. La myrtille aime bien l'amande. Elle adore aussi donner son mystère à des sauces aigres-douces, pour accompagner gibiers et canards. Et quelquefois, séchée, elle remplace avec avantage les raisins secs au hasard d'un cake aux châtaignes.»

Régis Marcon, (3 étoiles Michelin, Auberge des cimes, 43290 Saint-Bonnet-le-Froid),

Et des artisans ont même inventé le "vinaigre de myrtilles" pour de fines salades ou déglacer un magret de canard ou un foie gras poêlé.

Les confiseries

Caramels, nougats, pâtes de fruits : en Ardèche, les sucreries prennent le goût et la couleur de la myrtille. Avec les baies sauvages cueillies dans les bois, des paysans ou artisans fabriquent de savoureuses confitures ou gelées. Et on retrouve toute la fraîcheur et les saveurs de la montagne dans les glaces ou sorbets.



Préparation des confitures.
Claude FOUGEIROL



La myrtille se boit aussi !

Ce sont les jus, nectars et sirops de myrtille fabriqués par des artisans dans les montagnes d'Ardèche : c'est du concentré de santé en bouteille.

A l'apéritif vous découvrirez **le Myro***, l'apéritif des montagnes d'Ardèche : un mélange fruité de crème de myrtilles et de vin rosé. Une dose de crème pour sept doses de vin. A boire bien frais et avec modération.

D'autres préféreront la douceur amère d'une **Bourganel***, la bière aux myrtilles créée par une société ardéchoise. (*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

4. Retour sur 10 ans d'actions du Parc en faveur de la myrtille sauvage



Comme nous l'avons vu précédemment, la myrtille sauvage est une production agricole identitaire des Monts d'Ardèche.

Elle procure un revenu d'appoint à de nombreux producteurs-cueilleurs (3900 € / ha en moyenne de valeur ajoutée brute) ainsi qu'à des transformateurs du territoire. Par ailleurs, l'exploitation des myrtilleraies permet de maintenir ouverts des milieux remarquables.

Dès 1999, un premier état des lieux de la filière réalisé en partenariat avec la Chambre d'Agriculture de l'Ardèche a permis d'identifier les enjeux de la filière : meilleure connaissance des spécificités de la myrtilles des Monts d'Ardèche, promotion et valorisation, développement de la production

Dès 2004, une démarche d'identification (analyses biochimiques) et de qualification du produit a été entreprise. Pour appuyer cette caractérisation, une analyse sensorielle et comparative a été confiée à la Maison du Goût de Bourg-en-Bresse.

Depuis 2005, une journée de promotion et de découverte du produit, le marché de la myrtille (le deuxième samedi d'Août), bénéficie du soutien du Parc et connaît un réel succès.

Des démarches sont actuellement en cours pour étudier les techniques de reconquêtes et d'entretien de la myrtilleraie afin de développer sa production sur les Monts d'Ardèche.

Le travail de valorisation de la myrtille s'est poursuivi par la promotion des vertus de la perle bleue auprès des consommateurs, tout en accompagnant la filière vers l'identification de sa production grâce à la marque « Produit du parc naturel régional des Monts d'Ardèche ».

Ce travail a été conduit en parallèle de la structuration des producteurs et amateurs du petit fruit autour d'une association : « La Myrtille Sauvage d'Ardèche »

Ces efforts de promotion et de structuration se sont concrétisés de manière positive par une augmentation du prix d'achat des myrtilles aux producteurs (+ 40 % en euros constants entre 2000 et 2009). Pour les producteurs, la myrtille sauvage offre des perspectives ; ceci ouvre la voie à l'extension des surfaces de myrtilleraies sur les Monts d'Ardèche.

En l'espace de 10 ans, la ressource d'appoint que constituait la myrtille est devenue une véritable filière agro-économique.

Désormais des travaux de reconquête de landes à myrtilles sont soutenus afin d'accompagner les communes et collectivités désireuses de valoriser cette ressource spécifique aux montagnes ardéchoises.

Au total près de 50 000 € ont été investis dans la valorisation du produit et la structuration de la filière, grâce notamment au soutien financier du Conseil départemental de l'Ardèche, de l'Europe et de la Région Rhône Alpes.

5. La Myrtille sauvage d'Ardèche – Fiche d'identité

Un petit fruit bourré de qualités car :

- **naturel** (pas de traitements chimiques)
- **modérément sucré** puisque sa teneur est de 10 g/100 g,
- sa valeur énergétique est de 50 kcalories/100 g, comme l'abricot ou l'ananas,
- avec une **diversité de minéraux** (potassium, calcium, phosphore, magnésium, sodium, fer),
- **riche en vitamines** (A, B, E et C).
- riche en **anthocyanes** (500 mg/100 g), pigments de couleurs,
- concentré en **fibres** (5 g/100 g).
- Radioéléments artificiels (Iode 131, Césium 137) Aucune trace : < 5 Bq /Kg

(Données Agren cerbia-Iris, 2004)



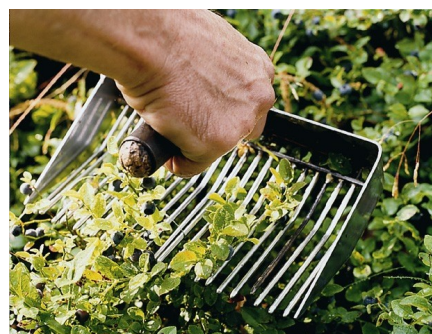
Des propriétés thérapeutiques reconnues :

- **haute capacité antioxydante** ; La vitamine C très concentrée (20 mg/100 g) ce qui, grâce aux flavonoïdes, lui confère un **pouvoir anti-oxydant très élevé** (ce qui la classe en seconde position des fruits après le cassis),
- **action sur la vue**
- **action vasoprotectrice**
- **anti inflammatoire**
- **anti œdème**
- **anti hémorragique**
- **anti radicalaire**
- anti ulcères gastriques
- **régulation de la digestion**
- **anti athérosclérose**
- **anti microbien**
- **action sur la mémoire**

(Sources : Fournier P -1999, Perrier C. – 2010)

La myrtille sauvage c'est aussi :

- **400 tonnes de myrtilles sauvages cueillies sur le Département de l'Ardèche : Premier département producteur.**
- Une **consommation française très faible** (2 g/hab./an contre 500 g/hab./an en Allemagne)



Contacts

- **Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche**

Maison du Parc
Domaine de Rochemure
07380 JAUJAC

Richard BONIN : 06.19.21.70.42

- **Association « La Myrtille Sauvage d'Ardèche »**

François Blache : 06.17.79.10.99
Annabelle Chanal : 06.76.90.01.99

Ou myrtilles07@outlook.fr

Dossier de presse réalisé à partir des textes de Gérard MEJEAN (Myrtilles et Montagne d'Ardèche 1996)

Sources : Myrtilles, groseilles et fruits des bois, CTIFL, 1998

Avec la participation financière de :

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes