

▶▶▶ [Retour au format normal](#)

La Cranberry, la petite baie qui monte, qui monte

Mise en ligne : 5 janvier 2008



Connue pour ses qualités thérapeutiques, la petite baie rouge originaire d'Amérique du Nord est une nouvelle venue sur les rayonnages des supermarchés et des parapharmacies.

En jus, comme fruit sec, dans les sauces et les confitures, et jusque sur les rayonnages de la parapharmacie et des produits de beauté... la cranberry (nom anglais de la canneberge) est partout. Bien connues aux Etats-Unis, où on les utilise pour la prévention des infections urinaires, les baies rouges de cet arbrisseau sont en passe de submerger l'Hexagone. Cette sorte d'airelle ne pousse que dans le nord des Etats-Unis et au Canada – où on l'appelle aussi « atoca ». Ni l'airelle européenne (*Vaccinium vitis-idaea*), ni la myrtille (*Vaccinium myrtillus*), ni le raisin noir ne contiennent de proanthocyanidines (Pac) de type A, auxquels on attribue l'efficacité de la baie contre les infections urinaires. Seule la variété *Vaccinium macrocarpon*, à grosses baies, regorge de ces fameux tanins.

Comment la canneberge agit-t-elle sur l'infection ? En empêchant la bactérie responsable de la cystite, *Escherichia coli*, d'adhérer aux parois de la vessie, et non pas en augmentant l'acidité de l'urine, comme on l'a longtemps pensé. La consommation de canneberge permet ainsi de prévenir les crises de cystite chez les personnes – des femmes en majorité – qui y sont sujettes. Une solution alternative aux antibiotiques, d'autant plus intéressante qu'une équipe française a montré récemment son efficacité à la fois contre les germes sensibles aux antibiotiques et contre ceux qui y sont résistants.

La bonne dose quotidienne

Mais attention, si les produits contenant de la cranberry se multiplient, ils n'ont pas tous la concentration suffisante pour prévenir la récurrence des cystites. Selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), la dose nécessaire pour permettre d'affirmer qu'un produit « contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries *E. coli* sur les parois des voies urinaires » est de 36 milligrammes de Pac par jour, soit 29 grammes de canneberges fraîches ou congelées, 27 grammes de canneberges séchées ou 30 centilitres de pur jus de ces baies. La

consommation doit être quotidienne, pendant au moins six mois. L'action antiadhésive de la canneberge pourrait avoir d'autres applications. Des études cherchent à vérifier son efficacité contre *Helicobacter pylori*, responsable de la majorité des ulcères de l'estomac, et *Streptococcus mutans*, impliqué dans le développement de la plaque dentaire ; mais aussi son effet inhibiteur sur la croissance des cellules cancéreuses et son impact sur le cholestérol. Sans oublier ses vertus contre le vieillissement de la peau. Autant dire que la baie est en passe de devenir un fruit miraculeux. Une bonne nouvelle pour les producteurs des 300 000 tonnes de *Vaccinium macrocarpon* cueillies en Amérique du Nord, qui organisent d'ailleurs très activement la recherche et la communication dans leur filière.

Pascale Pisani