



BLEUETS SAUVAGES : UNE BONNE RÉCOLTE EN VUE ! ... ET SEPT BONNES RAISONS DE LES CONSOMMER



Dolbeau-Mistassini, Québec, le 3 août 2020 — Alors que la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean connaît un été particulièrement chaud et parsemé d'épisodes de pluie, les producteurs de bleuets sauvages estiment que les conditions climatiques sont réunies pour obtenir une belle récolte cette année. Le temps est venu de faire le plein de bleuets sauvages frais provenant de la forêt ou des bleuetières, car ils apportent à la région et à la province de nombreux bienfaits, tant sur le plan économique que sur celui de la santé !

Le bleuet sauvage se distingue de multiples façons. Il y a d'abord sa petite taille, qui lui confère un ratio peau/chair plus élevé. Vient ensuite son goût exceptionnel mariant astucieusement le sucré et l'acidulé, qui révèle une délicieuse vivacité en bouche. C'est sans compter ses bienfaits reconnus pour la santé, révélés grâce aux études scientifiques de chercheurs du monde entier. Avec toutes ces qualités, pas surprenant qu'on le surnomme la « perle des p'tits fruits » !

« Si le bon goût des bleuets sauvages et leurs bienfaits sur la santé connaissent un grand succès auprès des consommateurs, soulignons également l'apport économique de leur production, dont les retombées rejaillissent sur toute notre industrie », souligne le président du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec, Daniel Gobeil. « Chaque année, ce sont en moyenne 60 millions de livres de bleuets sauvages qui sont récoltés dans nos champs et nos forêts ».

Mettez encore plus de bleuets sauvages dans votre assiette !

Voici sept excellentes raisons d'incorporer les bleuets sauvages à vos habitudes alimentaires.

1. C'est la période de l'année pour en consommer. Saviez-vous que 95 % de la production québécoise de bleuets sauvages est surgelée ? Ce procédé de conservation

permet de « capturer » leur fraîcheur et leurs nutriments et ce, moins de 24 heures après la récolte. Vous pouvez ainsi en profiter toute l'année. Cependant, vous avez la chance de pouvoir les déguster tout frais durant les quatre prochaines semaines ! Un bleuets sauvage, c'est un petit morceau de bonheur qui éclate en bouche. Surveillez votre marché public, votre fruiterie ou le rayon des fruits de votre supermarché pour vous assurer un approvisionnement tout en fraîcheur !

- 2. Plus que jamais, on mange local.** La pandémie a vu naître un mot d'ordre collectif : encourageons les entreprises et les produits d'ici. Quoi de plus québécois qu'un bleuets sauvage ? La palme de la production revient (évidemment) au Saguenay–Lac-Saint-Jean, qui consacre près de 30 000 hectares à leur production. On en trouve aussi beaucoup sur la Côte-Nord et en Abitibi-Témiscamingue, ainsi qu'en Gaspésie, dans le Bas-Saint-Laurent et dans les régions de Chaudière-Appalaches et de la Capitale-Nationale.
- 3. Les anthocyanes sont de super alliées pour votre santé.** On parle ici de la pigmentation naturelle de la peau des bleuets sauvages, qui leur octroie cette belle couleur bleu foncé. La liste des bienfaits sur la santé des anthocyanes est trop longue à énumérer (prévention de cancers, lutte contre les maladies liées au vieillissement, etc.), mais sachez qu'une portion quotidienne d'à peine 1/3 de tasse de bleuets sauvages (75 ml) suffit pour profiter de tout leur potentiel. Un véritable élixir pour vieillir en santé !
- 4. Ils sont bons pour votre cœur.** La consommation accrue de bleuets serait associée à une réduction des risques de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle. Des études récentes révèlent que les bleuets contribueraient au maintien d'un système de circulation sain en conservant l'élasticité des vaisseaux sanguins. Cet effet améliore la circulation sanguine, permettant au système circulatoire d'être plus réactif envers les besoins du corps en oxygène et en nutriments.
- 5. Ils sont bons pour votre cerveau.** Les pigments des bleuets sauvages contribueraient à préserver la santé des vaisseaux sanguins, ce qui permettrait de soutenir l'apport d'oxygène et de glucose au cerveau. Ils diminueraient également l'inflammation. Ces propriétés permettent au cerveau de rester sain et vif. Selon des études rigoureusement contrôlées portant sur des adultes plus âgés, la mémoire et d'autres aspects de la cognition ont connu des améliorations après la consommation de bleuets sauvages.
- 6. Il y a la tarte... mais aussi 1001 autres utilisations en cuisine.** Si cette période sans précédent a entraîné quelque chose de positif, c'est sans doute l'intérêt accru des Québécois envers la cuisine maison. Pourquoi ne pas en profiter pour expérimenter un peu au-delà des desserts — même si les options de ce côté sont infinies ? On pourrait par exemple ajouter des bleuets sauvages à un cocktail servi lors d'un cinq à sept, les incorporer à un grilled cheese ou les servir en sauce pour accompagner une poitrine de poulet ou une brochette d'agneau. Partez à leur découverte [ici](#) ! Vous pouvez même les incorporer à votre pain maison !
- 7. Ils font notre fierté.** Le Québec est le deuxième plus important producteur mondial de bleuets sauvages, avec près de 400 producteurs dont les récoltes génèrent plus de 100 millions de dollars de revenus annuellement. De plus, nos bleuets sont exportés dans une trentaine de pays !

Pour obtenir une foule de renseignements sur les bienfaits pour la santé des bleuets sauvages du Québec, pour découvrir de nouvelles recettes mettant en vedette le bleuet sauvage ou pour dénicher des adresses de sites de cueillette, consultez le site perlebleue.ca.

À propos du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec

Le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec regroupe près de 300 producteurs et sociétés de producteurs de bleuets, ainsi que les représentants de coopératives au Saguenay–Lac-Saint-Jean. Son mandat est de voir à la défense et au développement des intérêts socioéconomiques des producteurs, et d'accompagner ces derniers dans la production et la mise en marché du bleuet sauvage.

Le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec est également un fier partenaire du Mouvement [J'aime les fruits et légumes](#), dont l'objectif est de sensibiliser les consommateurs à l'importance de consommer des fruits et légumes dans le cadre de saines habitudes de vie.

Source : Wilhelmina K., et al. Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins. Adv Nutr 2020; 11:224-236.

-30-

Pour obtenir plus d'information, des photos, des recettes ou encore pour coordonner une entrevue, veuillez communiquer avec :

André Fortin/ Christella Massimo
Massy Forget Langlois relations publiques
514-928-3828/514-531-1264
afortin@mflrp.ca/cmassimo@mflrp.ca