

Les Québécois et le bleuet sauvage



Une distinction encore limitée, malgré une forte reconnaissance de ses bienfaits*.



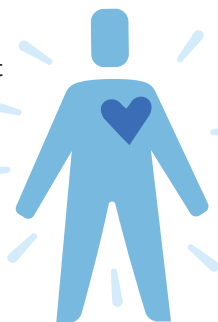
Environ sept Québécois sur dix (70 %) ne sont pas familiers avec la distinction entre les deux types de bleuets, soit les bleuets sauvages et les bleuets en corymbe (cultivés)

- 42 % ne savaient pas qu'il existe deux types de bleuets
- 28 % savaient qu'il en existait deux, sans toutefois en connaître les différences

Les bienfaits antioxydants des bleuets sauvages sont largement reconnus

97 %

des Québécois sont en accord avec le fait qu'ils ont un effet positif sur la santé du cœur et la santé globale grâce à leur forte activité antioxydante.



83 % des Québécois sont des acheteurs de bleuets sauvages du Québec



Le goût constitue de loin la principale motivation d'achat (39 %), devant le fait qu'il s'agit d'un produit local du Québec (26 %), et leurs bienfaits pour la santé (13 %).

QUIZ Vrai ou faux?

Connaissez-vous votre bleuet sauvage?

1. Il n'existe qu'un seul type de bleuet récolté et consommé au Québec.

R : Faux. Il existe deux principaux types de bleuets : le bleuet sauvage et le bleuet en corymbe, aussi appelé bleuet cultivé. Le bleuet sauvage pousse sur des plants indigènes naturellement présents dans le sol, en forêt ou dans des bleuetières aménagées et entretenues par les producteurs. Le bleuet en corymbe provient de plants sélectionnés et cultivés en rangées.

2. Le bleuet sauvage est généralement plus petit, plus foncé et offre une saveur plus intense que le bleuet en corymbe.

R : Vrai. Son ratio peau-pulpe plus élevé et sa teneur en eau plus faible confèrent au bleuet sauvage une saveur unique et une couleur intérieure foncée.

3. Les bleuets en corymbe sont le compagnon idéal en collation, alors que les bleuets sauvages frais se prêtent davantage aux mets cuisinés.

R : Faux. Frais, les bleuets sauvages, tout comme les bleuets en corymbe, sont délicieux en collation et peuvent être incorporés dans vos recettes préférées. Nos bleuets sauvages frais se glissent parfaitement dans les boîtes à lunch, alors que la saison bat son plein à la rentrée scolaire.

4. Les bleuets sauvages contiennent environ deux fois plus d'antioxydants que les bleuets en corymbe, soutenant ainsi la santé du cœur et métabolique en général.

R : Vrai. Le bleuet sauvage contiendrait la plus forte activité antioxydante, surpassant plusieurs autres fruits. Les études suggèrent que la consommation régulière de bleuets sauvages peut améliorer certains aspects de la santé cardiométabolique.

5. Avant de congeler des bleuets, il est recommandé de les laver pour mieux les conserver.

R : Faux. Avant de les congeler, ne lavez pas vos bleuets frais. Placez-les dans un sac de congélation et rincez-les à l'eau fraîche seulement au moment de les consommer.

Pourquoi vos mains et votre langue deviennent toutes bleues après avoir manipulé et mangé des bleuets sauvages?

Les bleuets sauvages sont riches en anthocyanines (des pigments végétaux) connues pour leurs propriétés antioxydantes mais aussi pour leur pouvoir tachant!

Comment profiter des bleuets sauvages toute l'année?

C'est simple : rendez-vous au rayon des fruits surgelés à l'épicerie et repérez la mention « sauvage » sur le devant de l'emballage du sac de bleuets.

Pour obtenir des renseignements sur les bienfaits pour la santé des bleuets sauvages du Québec, des recettes et des adresses de sites de cueillette, consultez notre site bleuetsduquebec.ca

Et suivez-nous sur nos réseaux sociaux :
#SauvageIntensémentBleuet
#FièrémentBleuetSauvage



Producteurs
de bleuets sauvages
du Québec



* Un sondage Omnibus en ligne mené par Léger auprès de 1 034 répondants à travers le Québec, âgés de 18 ans et plus, a été réalisé du 10 au 12 juillet 2026.