

BOULEAUX

Betula...



Betula pendula



Betula pubescens



* NOTONS

Autrefois, *B. pubescens* était associé à *B. pendula* et étaient regroupés sous le nom de *B. alba* que l'on retrouve encore quelquefois dans certains textes...

Un genre qui comprend une trentaine de sous-espèces venues des régions froides de l'hémisphère Nord (forêts septentrionales d'Europe et Amérique du Nord, mais également Asie, jusqu'à 2 000 mètres d'altitude : essence commune sur nos montagnes) notamment Bouleau blanc d'Europe, Bouleau verruqueux, Bouleau pubescent (barbu), Bouleau pleureur, Bouleau à papier, **Bouleau jaune qui est l'emblème du Québec**, etc.

Le Bouleau, arbre caduc de la famille des Bétulacées (avec Aulne, Charme et Noisetier), Amentacées, est, avec le Frêne, le premier arbre qui a recouvert le continent eurasiatique, après le recul des glaciers du pléistocène. Les langues indo-européennes ont en commun un mot de même racine désignant le Bouleau.

Le Bouleau est capable de résister à un long hiver sans voir le jour et sous un froid terrible ! Les Celtes le considéraient comme béni des Dieux, il lui vouèrent une admiration sans borne et le baptisèrent *Arbre de la lumière*.

Dans toutes les civilisations du nord de l'Europe et de Sibérie, c'est un végétal sacré, l'arbre des *sorciers* (des chamans) : d'où le nom d'*Arbre de la Sagesse* (arbor sapientiae) qui lui a été donné. *Peut-être est-ce aussi parce que les maîtres d'école du Moyen Âge faisaient des verges avec ses rameaux pour corriger les élèves indisciplinés, tel un "auxiliaire pédagogique" (faut-il préciser ?), et les rendre plus "sages" ?*

Le Bouleau blanc *Betula pendula*, à **odeur légèrement aromatique** (Bouleau odorant, Boulard, Bouillard, Biolo, Sceptre des maîtres d'école...) est un arbre courant en Europe orientale et en Asie centrale, capable de résister aux grands froids, mais qui pousse aussi très bien sous les climats plus cléments, en général sur les terres pauvres et souvent siliceuses (il préfère les sols plutôt acides et humides). Il est fréquent en Belgique et en France (surtout au nord de la Loire).

Cet arbre majestueux, élancé (peut atteindre 20 à 30 m de hauteur, jusqu'à 60 cm de Ø à la base), est facilement reconnaissable à ses rameaux grêles, flexibles, élégants, son écorce écaillée fine, lisse (brun doré au début, puis blanc-argenté satiné ; se crevasse et se détache en copeaux fins comme du papier après une vingtaine d'années) et zébrée de taches noires, son feuillage aéré constitué de petites **feuilles** glabres, simples, alternes, triangulaires ou en quasi-losanges, au nervures espacées et finement dentées, vert brillant sur le dessus, **de saveur amère**, bruissant au moindre souffle de vent. Ses jeunes rameaux portent de minuscules écailles glanduleuses, rugueuses et résineuses, contrairement à ceux du suivant, qui sont velues et dépourvues de glandes.

Il produit d'avril à mai des fleurs (jaune tirant sur le vert) en chatons pédonculés (jaune-orangé) réduites chacune à une écaille et à un organe sexuel (étamine ou pistil). Ses fruits sont des cônes allongés de 10 cm de longueur, dressés puis pendants pour le mâle et de 3 cm dressés pour la femelle (petites samares ailées).

Le Bouleau barbu ou des marais *Betula pubescens* (Downy birch - Moor Birch), plus petit (tronc droit de 15-18 m de haut), pousse de préférence dans les marais, les forêts et les landes humides.

Il forme un arbre étroit aux branches dressées, à la cime échevelée. L'écorce s'exfolie mais reste blanche à la base. Les tiges duveteuses portent des feuilles vert moyen puis dorées à l'automne. En mars apparaissent des chatons mâles de 6 cm de long.

Bouleau blanc et Bouleau barbu, les deux espèces les plus communes en Europe, ont des vertus médicinales.

Le Bouleau est un symbole de renouveau et de purification, et ses feuilles et bourgeons sont utilisés depuis bien longtemps dans la pharmacopée populaire. On le retrouve dans de nombreuses traditions : ses vertus **purifiantes, dépuratives, diurétiques**, sont connues depuis au moins le Moyen Age. Au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen le mentionnait déjà dans ses écrits, en recommandant ses fleurs contre les ulcères et les plaies difficiles à guérir.

Ainsi, cet arbre *qui cherche la lumière*, est considéré depuis des millénaires pour ses nombreuses vertus sur le plan thérapeutique mais aussi pour son bois et ses feuilles.

Par exemple, l'écorce du Bouleau a la propriété de se détacher aisément : les femmes sakha (yakoute) de Sibérie prélève son **écorce** qu'elles utilisent comme **papier hygiénique**. Les jeunes **feuilles** fraîches du printemps peuvent être **mélangées à une salade**. *Mais encore...*

Utilisations diverses

Ornementale

quelques conseils en vue de la plantation d'un bouleau

Arbre léger, élégant, belle écorce. Ponctue magnifiquement les saisons.

Il affectionne les terrains ensoleillés ou à mi-ombre en sol profond sec ou humide mais est très sensible aux étés secs (du fait de son enracinement superficiel). **Attention ! pollens très allergènes**

Ne pas le planter trop près des maisons et des réseaux souterrains (son système racinaire traçant s'insinue dans les tuyauteries et autres...).

Le planter plutôt en petits bouquets de 3 arbres (cépée).

les amis du Bouleau

L'amanite muscarine ou amanite tue-mouche (*Amanita muscarina*), champignon vivant en symbiose avec l'arbre.

les ennemis

Le polypore du bouleau (*Ungulina betulina* ou *liptoporus betulinus*), champignon parasite se développant sur les troncs.

Le rhynchite du bouleau (*Rhynchites betuleti*), petit charançon d'un joli bleu violacé métallique.

un des hôtes du bouleau

Le phalène du bouleau (*Biston betularia*), papillon de nuit.

Le bois

Le bois de bouleau est blanc, de densité moyenne (600 à 700 kg/m³), élastique, non durable en plein air mais se travaillant bien.

le feu

Bon combustible : il brûle sans que sa flamme (longue, claire, sans fumée) soit trop chaude. Autrefois, il était à ce titre très apprécié des **boulangers**, dont il constituait le *bois de boulange*. Il n'a donc pas d'égal en ce qui concerne le chauffage des fours à pain, et c'est un très bon bois pour les feux de **cuisine** et en **verrerie** (chaleur intense et durable).

les constructions

Le bois de bouleau est apprécié des scouts, car très facile à scier, à travailler et à planer. Les troncs des jeunes bouleaux blancs, très communs, constituent la plupart du temps **de belles perches** fort légères et assez souples, mais souvent limitées en longueur (sous les latitudes tempérées, le bouleau pousse vite). Pour autant, c'est un bois souple qui permet une résistance correcte au poids (mais il ne faut pas trop lui en demander).



une table en bouleau pour les Scouts !
usages divers

Le principal inconvénient que l'on peut lui trouver est sa faible longévité après coupe, en effet il pourrit facilement après quelques semaines.

En dehors de cela, c'est donc un bois idéal pour la réalisation d'**installations de camp**.

Pâte à papier, panneaux de fibres et de particules, tournerie, manche d'outils, jouets, objets ménagers : cuillers, pinces à linge, bobines pour le fil..., saboterie, **menuiserie, ébénisterie** : **la loupe de bouleau est recherchée**, instruments de dessin, déroulage : excellents **contre-plaqués minces**, emballage, maquettes, décoration : bois servant à imiter le noyer et l'acajou car il se teinte bien...

L'écorce

L'écorce se détache en lamelles (nombreuses couches liégeuses très minces) souples et assez solides, qui peuvent être utilisées pour faire de **petites courroies**. La coloration blanche est due au bétulinol, dit autrefois *camphre de bouleau*.

imputrescible et étanche	Les composés résineux, associés à une huile essentielle et à du tanin, la rendent à peu près imputrescible. Les Amérindiens s'en faisaient des mocassins et des canoës. Avec les fibres on faisait des cordes très solides et résistantes à l'eau dont on se servait dans les puits au XVIII ^e siècle. Fortement chauffée en vase clos, l'écorce exsude un goudron aromatique que l'on employait comme « <i>pâte à joints</i> » et hydrofuge .
s'éclairer	L'écorce s'enflamme facilement même par temps pluvieux. Roulée en cylindres serrés, elle constituait des torches au pouvoir éclairant élevé .
écrire	Les couches intérieures de l'écorce sont un vrai parchemin végétal et ont servi à l'écriture.
<u>La sève</u>	En mars-avril on fore un trou dans le tronc d'un arbre adulte. L'abondante sève qui s'en écoule (l'eau de bouleau) donne, après fermentation, une boisson mousseuse, le vin de bouleau .
<u>Les rameaux</u>	Ils servaient à la confection de balais utilisés entre autres au nettoyage des rues (au début du siècle, la ville de Paris consommait annuellement plus de 300 000 balais de bouleau) - :jsvz - hjsv gfhs :q
<u>Les feuilles et bourgeons</u>	Améliorent les sols par une excellente décomposition.

BOULEAU BLANC ¹

Betula pendula Roth – *Betula pubescens* *

(*Betula verrucosa* Ehrh – *Betula alba* *)
au tronc de satin blanc immaculé...

La phytothérapie

Parties utilisées de *Betula pendula* (*verrucosa*) et *pubescens* (= *alba*) *

Feuilles – parties souterraines (racine) – bourgeons – écorce – sève...

Composants actifs : **saponines** (stimulant digestion, fluidification mucosités), **glucosides flavoniques** (= déchlorurant) : **hyperoside** et **myricitroside** principalement (à l'origine de ses propriétés diurétique et dépurative), **huile essentielle** renfermant un fort pourcentage de **bétuléol**, **tanins catéchiques** (= astringent), **acide bétulorétique**, bétuline, acide bétulinique, **sels minéraux** : **potassium**... manganèse, résines, camphre, vitamine C...

Propriétés principales : **diurétique**, draineur de l'acide urique, anti inflammatoire, hypo-cholestérolémiant, dépuratif, draineur lymphatique et hépatique (anti-toxique), stimulant, sudorifique, antispasmodique, digestif, fébrifuge, anti lithiasique urinaire (calculs rénaux), rafraîchissant, antiseptique (urinaire, rénal), cicatrisant...

Indications internes : **chaque fois qu'il est nécessaire d'augmenter la diurèse - rétention d'eau**...

Sphère génito-urinaire : **affections rénales et urinaires** dans leur ensemble : **néphrite**, **lithiases** urinaires ou rénales (prévient la formation des calculs urinaires) et infections urinaires, inflammation des voies urinaires (urétrite, cystite), colites néphrétiques, **insuffisance rénale**... et leurs conséquences : **oligurie** (urine rare), **œdèmes**, **hyperazotémie**, **hyperuricémie**, **albuminurie**... – œdèmes des extrémités accompagnant le **syndrome prémenstruel**...

En accompagnement des régimes amaigrissants : **cellulite**, **obésité**, surcharge pondérale, état pléthorique...

Sphère cardio-vasculaire : artériosclérose, hypertension, hypercholestérolémie...

Autres sphères : **rhumatismes** chroniques : arthrose (en association à d'autres plantes), arthritisme, **goutte** (favorise l'élimination des chlorures et de l'acide urique), rhumatismes goutteux, polyarthrite chronique évolutive – rachitisme, troubles de la croissance, ostéoporose – allergies, intoxications, digestion difficile, fatigue générale – fièvre, refroidissement et grippe (en association à d'autres plantes)...

Maurice Mességué recommande le Bouleau comme **diurétique**, dans les cas de calculs néphrétiques, de rhumatismes, de goutte, d'albuminurie et de cellulite.

Indications internes / externes : cicatrices, plaies et ulcération de la peau

Indications externes : furoncle, acné, eczéma sec, couperose, ulcères atones, brûlures, plaies, dermatoses, dartres, pellicules, chute des cheveux...

¹ *Vous et votre Santé* n° 69 (mars 1999) - Jean-Marc (Site terre.des.plantes, *Le Brin d'Herbe* (revue de l'association)

* Synonymes à ne plus employer pour *Betula pendula* Roth. : *Betula verrucosa* Ehrh - *Betula alba* L.

Composants, propriétés et indications en détail

Organe	Composants actifs	Propriétés	Indications	
			En interne	En externe
Feuilles	<p>Flavonoïdes (hyperoside, myricitroside) Glucosides flavoniques Saponines Tanins.</p> <p>Action diurétique renforcée par une haute teneur en vitamine C.</p>	<p>Diurétique +++ qui n'irrite pas les reins Dépuratif général (int./ext.) Déchlorurant <i>" L'arbre néphrétique " ²</i> Sudorifique Action immuno-stimulante Antiseptique urinaire Antibactérien Cicatrisant Anti-cellulitique Anti-œdémateux Désinfiltrant</p> <p>Voir Jus de Bouleau (interne)</p>	<p>Lithiases urinaires, coliques néphrétiques, tous troubles des reins Goutte Rhumatismes Albuminurie Œdème, hydropisie, rétention d'eau. Élimine de nombreux déchets (urée, acide urique...), désinfiltre les tissus. Provoque une sueur salubre (lors d'une grippe par exemple), vermifuge, astringent (infusion) Fièvres, maladies inflammatoires et bactériennes accompagnées de spasmes ou de crampes (infusion)</p>	<p>Maladies de peau : eczémas, dartres, furoncles, érythèmes... Maigrir (bain complet) Rhumatismes, douleurs articulaires (enveloppement)</p>
Racine			Cicatrices Plaies, ulcération de la peau (décoction)	
Bourgeons	<p>Les bourgeons renferment une huile volatile, dont on utilisait les vertus cholérétiques pour traiter les affections du foie et de la vésicule biliaire.</p>	<p>Abaisse le taux d'urée. Draineur et stimulant du rein Curatif : facilite le drainage de l'organisme. Anti rhumatismal Régénérateur immunitaire Anti-infectieux Antispasmodique Cicatrisant.</p>	Albuminurie Arthroses diverses Ostéoporose Mal de dos Pleurésies Diarrhées Digestions difficiles	
Écorce	<p>Composés résineux : goudron aromatique *, HE *, tanins catéchiqes. Fort % d'alcool triterpénique : bétulinol (responsable de sa coloration blanche, dit autrefois "camphre de bouleau") - bétuloside (glucoside) : autrefois employés contre les fièvres intermittentes.</p>	<p>Astringent Curatif : facilite le drainage de l'organisme. Bactéricide, anti-infectieux Antispasmodique Cicatrisant Antidartreux Légèrement fébrifuge. Détergent (int. / ext.) Vulnéraire (goudron *)</p>	<p>Douleurs rhumatismales, inflammations articulaires + Affections cutanées Digestion difficile Constipation</p>	<p>Atténuer légèrement taches de rousseur et éphélides ou taches cutanées de vieillesse (lotion)</p> <p>Base du célèbre parfum "Cuir de Russie" et de certaines lotions et onguents capillaires (HE *)</p>
Sève	<p>Riche en vitamine C</p> <p>Voir Eau de Bouleau</p>	<p>Dépuratif Diurétique Antirhumatisme.</p>	<p>Néphrites Scorbut</p>	<p>Chutes de cheveux Dermatoses Brûlures</p>

² Selon le médecin siennois Matthiole.

* voir plus loin

LA PHYTO TRADITIONNELLE – POSOLOGIE GÉNÉRALE

*Bourgeons velus et cireux s'ouvrant en avril-mai, c'est à ce moment qu'il faut récolter les différentes parties de la plante, c'est-à-dire **feuilles** (mises à sécher en minces couches sur des claies, puis émiettées et conservées dans des boîtes hermétiques ; elles se cueillent aussi en automne), **bourgeons** (conservés suspendus en bouquets à sécher), **écorce** (mise à sécher en petits morceaux) et **sève** (prélevée par incision : enfoncer 1 tube fin dans le tronc troué ou scier 1 grosse branche et récolter la sève qui s'en écoule)*

Les bourgeons, l'écorce et la sève sont utilisés en phytothérapie de façon mineure par rapport aux feuilles.

Les feuilles

Usage interne

- **Composition des tisanes** recommandées contre les affections des reins, les inflammations de la vessie, les cystites, les désordres du métabolisme et l'hydropisie...

Infusions

- Verser une tasse d'eau bouillante sur 2 c. à c. de **feuilles** et laisser infuser au moins 10 mn.

On peut faire séjourner les feuilles jusqu'à 2 heures dans l'eau, mais elles ne doivent pas bouillir.

Prendre 3 tasses par jour de tisane tiède, de préférence non sucrée.

- 5 g de **feuilles séchées** dans une tasse à thé d'eau bouillante pendant 10 minutes, et filtrer ; boire trois tasses entre les repas : une le matin à jeun, une en fin de matinée et une en fin d'après-midi.

Ou, pour plus de facilité, utiliser les **sachets-doses** prêts à l'emploi de certaines spécialités pharmaceutiques (mentionnées plus loin à La phyto traditionnelle – posologie générale)

Infusion de jeunes feuilles : 30-50 g pour 1l d'eau (ou 1 c. à s. / par tasse d'eau bouillante), infuser 10 mn.

Boire 3-4 tasses par jour entre les repas.

Infusion de feuilles : 3 g de **feuilles séchées** pour une tasse d'eau ou une poignée de **feuilles fraîches** pour un litre. Versez l'eau bouillante sur les feuilles et laisser infuser 10 à 15 minutes. 1 à 3 tasses par jour.

Infusions minceur, aux côtés de la **reine des prés**, du **fenouil** et du **thé vert** (*Super Diet* par exemple).

Transpiration : **feuilles Chêne-Bouleau** (aa 20 g) / litre infusées 10 mn. 1 tasse journée, 1 au coucher.

Décoction-infusion : faire bouillir 60 g de **feuilles séchées** dans un litre d'eau pendant 5 minutes, et laisser ensuite infuser une heure ou deux avant de filtrer. Boire trois tasses entre les repas : une le matin à jeun, une en fin de matinée et une en fin d'après-midi.

- **Les cures saisonnières** contre la goutte et les rhumatismes ; elles renforceront les défenses immunitaires.

Une bonne cure de remise en forme !

2 c. à c. de **feuilles séchées** / tasse d'eau bouillante infusées quelques mn, 2 tasses / jour durant 2 semaines. Peut se boire chaude, froide ou réchauffée, selon le goût

Usage externe

- Légère décoction

1 poignée de feuilles pour un litre d'eau froide. Faire bouillir 3 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

- Sous forme de bain

Affections de la peau

Décoction de feuilles, à raison d'une poignée pour deux litres d'eau, qu'on ajoute à l'eau du bain.

Le bain complet pour maigrir de Maurice Mességué

*Ajoutez au bain une demi-poignée de **feuilles fraîches** par litre d'eau.*

- **Des enveloppements** avec les feuilles dans les cas de **rhumatismes** ou de douleurs aux **articulations**.

- **Macération des feuilles dans de l'huile de tournesol** "bio" contenant de la vitamine E.

Le jus de feuilles du Bouleau

Aujourd'hui, il est encore largement utilisé en phytothérapie. Il doit ses propriétés détoxifiantes à sa **richesse en eau**, qui augmente l'activité rénale, mais surtout à certains de ses composés, notamment des **flavonoïdes**, qui favorisent le drainage et stimulent l'élimination.

Draineur de toxines, diurétique, dépuratif - Stimule les processus d'élimination, désinfiltrant.

Rétention d'eau, œdèmes (en complément d'un régime alimentaire amincissant, désinfiltre les tissus et gomme les capitons) - Soulagement des douleurs articulaires, notamment celles causées par la goutte (favorise l'élimination de l'acide urique) - **cure détoxifiante lors des changements de saison, en particulier au printemps** - éclaircit le teint et améliore l'éclat de la peau : **une surcharge de l'organisme en toxines est souvent révélée par l'état de la peau, qui devient terne...**

Il est obtenu par **décoction des feuilles**, afin d'en extraire tous les principes actifs. On l'achète en bouteille :

Sous forme de jus, non sucré (solution à préférer pour ceux qui surveillent leur consommation de sucre), et à boire pur : cette boisson aux accents frais est assez agréable ;

Sous forme concentrée et sucrée, en sirop (pour ceux qui préfèrent les saveurs plus douces), mais qu'il est possible de diluer dans de l'eau (délicieux avec de l'eau pétillante !).

Prendre une cuillerée à soupe diluée dans un verre d'eau matin, midi et soir avant les repas.

Jus de Bouleau (sans alcool)

- Pur ou dilué dans ½ verre d'eau (plate ou gazeuse) à raison de 1-2 c. à s. /j.

- Peut également se préparer en diluant 3 c. à s. dans une bouteille d'eau à consommer au cours de la journée, en dehors des repas. Cure de 25 jours.

Cure printanière de jus de Bouleau : drainez, éliminez les toxines !

Le jus de Bouleau, se consomme tout au long de l'année mais c'est au début du printemps qu'il est le plus apprécié, dans le cadre d'une cure *détox* ou d'un régime minceur. Il aide ainsi l'organisme à renforcer sa capacité d'élimination, et lui permet d'évacuer les toxines et les déchets métaboliques.

- Des cures d'au moins 3 semaines sont conseillées, et on peut poursuivre jusqu'à 6 semaines, à raison de 2 ou 3 cuillerées à soupe par jour.

À noter qu'on trouve du jus de Bouleau bio (chez GSE par exemple, le jus de Bouleau porte le label AB), cultivé sans recours aux pesticides ni aux engrais chimiques.

Les racines

Usage interne / externe

- En décoction contre cicatrices, plaies, ulcération de la peau...

Les bourgeons

Usage interne

Digestions difficiles, problèmes de diarrhée...

Infusions

- 1 bonne c. à s. de bourgeons / tasse d'eau froide. Faire bouillir 5 minutes. 1 tasse avant chaque repas.

- 60 g de bourgeons-feuilles / litre eau bouillis 10 mn.

Décoctions

- 100 gr pour 1l d'eau, bouillir 10 mn. Ajouter 1 g de bicarbonate de soude. 3 tasses / jour entre les repas.

- 4 poignées / litre d'eau. Portez à ébullition, réduire légèrement la source de chaleur et laisser réduire de moitié. 1 à 3 tasses par jour.

L'écorce

Usage interne

Décoctions

- Une cuillerée à café d'écorce par tasse d'eau froide. Laisser bouillir cinq minutes. En boire trois tasses par jour avant les repas

- 50 g d'écorce ou 80 g de feuilles dans un litre d'eau, faire bouillir 10 mn

Fièvre ++

- Écorce séchée : 50 g pour 1l d'eau, bouillir 5 mn. Boire 1 à 2 tasses par jour avant les repas.

Usage externe

Sous forme de **décoction**, l'écorce de Bouleau est utilisée en lavages et en compresses pour soigner plaies, taches de rousseur, de vieillesse, pellicules, chute de cheveux...

Les **tanins astringents** de l'écorce sont intéressants dans différentes **affections cutanées** : eczéma, érythème, couperose, "boutons"... *rebelles à tous les autres traitements...*

Décoction-infusion pour atténuer taches de rousseur et éphélides

Faire bouillir 50 g d'écorce séchée en petits morceaux dans un litre d'eau pendant 15 minutes, laisser infuser une heure ou deux, et filtrer)

Lotionner les parties concernées avec ce liquide, matin et soir, pendant plusieurs semaines.

« Baquée » végétale de Bouleau

- Répandre 4-6 poignées d'écorce en petits morceaux dans 1 baquet d'eau, infuser ½ h.

Passer le liquide pour en retirer l'écorce, réchauffer et **baigner le membre atteint**.

Cicatrisation : laver plaies et blessures souvent.

Combattre les maladies de peau

- **Décoction d'écorce / jeunes feuilles** (≈ 250g / litre eau) obtenue en faisant bouillir et réduire aux ¾, en **fomentation** matin et soir.

La sève – L'eau de Bouleau

dont on peut consommer **100-200 g / jour**, est un liquide sucré, fermentescible, qui peut donner **un vin ou un vinaigre** - par simple évaporation, on obtient **du sucre**.

Mise en bouteille, la sève donne une boisson fermentée, pétillante et riche en vitamine C.

- *1 à 2 bouchons dans une verre d'eau le matin à jeun ou dilués dans 1l d'eau à boire tout au long de la journée. Faire des cures de 3 semaines au printemps.*

La cure de sève de Bouleau fraîche

Liquide vivant, très clair, semblable à l'eau à l'état frais, fade, légèrement sucré. Après quelques jours de repos la sève se trouble par apparition de maléate de calcium et de phosphate calcique, ce qui est provoqué par la fermentation et les modifications biochimiques qu'elle subit. Son état ne reste donc pas stable très longtemps et, de plus, à cause du sucre qu'elle contient, elle fermente et devient acidulée et doit être conservée au réfrigérateur pour rester fraîche.

Pour éviter une fermentation trop rapide, il est possible de stabiliser la sève de Bouleau avec de l'alcool pur.

L'autre moyen pour empêcher la fermentation est l'addition de clous de girofle.

La congélation de la sève fraîche permet son utilisation tout au long de l'année, mais change son état physique.

La fermentation permet d'obtenir un vin de Bouleau analogue au champagne.

La sève de Bouleau, pour pouvoir produire ses bienfaits, ne doit contenir aucun additif chimique de conservation ou autre, être pure et vivante, donc récoltée et conditionnée artisanalement.

Usage interne

Efficace pour libérer l'organisme des **toxines** après l'hiver et se purifier : activation de la **diurèse**, élimination des **déchets organiques** (acide urique, cholestérol...) ; favorise l'**amaigrissement** (lorsque le corps en a besoin) ; précieux remède dans les **affections rhumatismales** (anti-inflammatoire et analgésique) ; la **sève fermentée** est réputée pour son action sur le **système immunitaire** en le stimulant...

- **Il est conseillé des cures printanières de 3 litres de sève fraîche sur une période de 3 semaines (21 jours) : boire un verre de 150 ml par jour le matin à jeun pendant 3 semaines. Une cure nécessite 3 litres**

La sève doit être conservée au réfrigérateur 3 semaines maximum, le temps de la cure.

Cette cure a été plus ou moins oubliée : il est difficile à l'heure actuelle de trouver sur le marché de la sève de Bouleau 100% pure et vivante. De ce fait, celle que l'on trouve couramment dans le commerce est, le plus souvent, largement diluée (10 % au moins, souvent plus) en mélange avec d'autres produits, le tout pasteurisé. Dans ce cas, les quantités actives sont loin du compte pour pouvoir avoir un effet réellement positif sur la santé de l'utilisateur...

Usage externe

Brûlures et maladies de peau. Lutte efficacement contre **chute des cheveux**, pellicules, taches de rousseur, de vieillesse, pellicules...

- *Appliquer en compresse et en lavage sur la partie à traiter*

La sève de Bouleau entre dans la fabrication d'une **lotion capillaire**.

LA PHYTO MODERNE – POSOLOGIE GÉNÉRALE

On peut aussi utiliser le bouleau (feuilles, écorce, bourgeons) en **gélules** ou **comprimés** de plante sèche broyée, **teinture mère, huile essentielle**...

La durée du traitement sous ces formes et à ces doses est éminemment variable en fonction des troubles à traiter et de leur importance. En règle générale, il doit être poursuivi jusqu'à disparition - ou nette amélioration - de ceux-ci.

Les doses moyennes journalières à prendre pour les différentes formes habituelles d'utilisation

Extraits secs en gélules

- **Poudre totale sèche micronisée**, et de préférence **cryobroyée**, en gélules qui représente le **totum végétal de la feuille** dans toute son intégrité et toute son intégralité

1,5 à 3 g à prendre avec un verre d'eau en deux prises : matin et midi au moment des repas

- **Extrait sec**, souvent sous forme de **nébulisat**, également en gélules.

400 à 600 mg à prendre avec un verre d'eau en deux prises : matin et midi au moment des repas.

- **L'écorce** est utilisée habituellement par **voie générale interne** sous forme de gélules de **poudre sèche**

- On rencontre aussi le Bouleau dans des **compléments alimentaires** favorisant le **drainage**, sous forme de gélules (les *Nutri-Sphères* de Boutique Nature).

Extraits buvables

- **Extrait aqueux ou de jus de plante** avec des spécialités prêtes à l'emploi, en **ampoules** buvables ou en **flacons**, vendues dans les pharmacies et les magasins de diététique.

Prendre une ampoule dans un verre d'eau matin, midi et soir avant les repas.

- **Extrait de bourgeons** : 15 à 20 gouttes par jour avant les repas.

La teinture-mère de Bouleau

Elle est efficace dans de nombreux domaines et on utilise alors **toutes les parties de l'arbre, feuilles, écorces, rameaux, bourgeons et sève**.

Action diurétique puissante, antispasmodique remarquable, dépuratif et antirhumatismal. Favorise la digestion.

Contre néphrites, lithiases, œdèmes, hydropisie cardiaque et rénale, albuminurie, goutte, rhumatismes musculaires et articulaires, cellulite, diathèse urique, maladies de la vessie, de la peau, dartres et contre la grippe (sudorifique). Exemples de posologies :

- 20 gouttes 4 fois par jour dans un verre d'eau.

- 10 à 20 gouttes 3 fois par jour.

- Jusqu'à 40 gouttes par verre d'eau. 1 à 3 fois par jour.

Préparations magistrales et spécialités pharmaceutiques

Le Bouleau est également utilisé dans de nombreuses **préparations magistrales** associant diverses autres plantes complémentaires -sous forme de décoctions ou d'infusions composées, mais surtout aujourd'hui sous forme de mélanges de poudres totales ou d'extraits secs en gélules, ainsi qu'en association sous d'autres formes d'utilisation comme l'extrait aqueux, l'huile essentielle...- choisies et prescrites en fonction de chaque malade par les médecins phytothérapeutes. Suivre strictement les indications mentionnées sur l'ordonnance par le médecin traitant.

Le Bouleau existe enfin sous forme de nombreuses **spécialités pharmaceutiques** phytothérapeutiques répondant à ses indications (seul ou en association avec d'autres plantes aux vertus complémentaires) :

B.O.P. - Boribel tisane N°11 diurétique* - Diétaroma Bouleau* - Diurésane* - Drainactyl* - Extrait aqueux de Bouleau Superdiet* - Gifrer Bouleau* - Jus de Bouleau Kneipp* - Jus de Bouleau Weleda* - LBP Bouleau* - Médiflor antirhumatismale N°2* - Urotisan* - Vitaflor Bouleau* - Urex* - etc.*

Suivre les recommandations d'utilisation du laboratoire quant à la dose, la durée du traitement et - pour les enfants - l'âge à partir duquel la spécialité peut être prise.

Attention : pour les **femmes enceintes et allaitant** demander l'avis d'un médecin.

Ne pas administrer aux **enfants de moins de 6 ans**.

Certaines personnes présentent **une allergie au bouleau**.

Employé normalement, le Bouleau ne provoque pas d'effets secondaires.

Éviter toutefois les cures trop prolongées pour ne pas risquer d'irriter reins ou foie

L'HUILE ESSENTIELLE

Parties distillées : écorce - Processus d'extraction effectué par distillation à la vapeur.

Origine : France, Japon...

Tenir hors de portée des enfants

Propriété organoleptique - **Odeur** : parfum herbacé, doux, frais et camphré.

Composants principaux : bétulinol, glucosides flavoniques, saponines, acide bétulorétique, tanins catéchiques, sels de potassium...

Certains extraits contiennent des sesquiterpènes, des terpènes, du salicylate de méthyle...

Propriétés : amincissant, raffermissant, revitalisant - purifiant, diurétique, tonifiant - anti-inflammatoire, antiseptique (dermatologie), cicatrisant (plaies)...

Indications : œdèmes, cellulite (peau d'orange, capitons...), élimine toutes toxines (acide urique, urée...), soulage arthrite, rhumatismes - "Problèmes" de peau, dermatoses, furoncle, eczéma... - permet de détendre, crampes (après un grand effort), procure un grand confort à l'articulation - artériosclérose, syndrome prémenstruel, insuffisance rénale, néphrite...

Usage externe

- Généralement utilisée pour une **application cutanée**.

- La couche extérieure de l'écorce fournit une huile à la base de certaines **lotions et onguents capillaires** et du célèbre parfum *Cuir de Russie*.

- **Bain**. Vous pourriez **remplacer les feuilles fraîches par 20 gouttes d'huile essentielle** : émulsionnez l'huile essentielle dans un jaune d'œuf et ajoutez à l'eau du bain.

LE GOUDRON VÉGÉTAL AROMATIQUE

Par distillation sèche (fortement chauffée en vase clos), l'écorce exsude un goudron aromatique, à partir duquel on prépare l'**huile essentielle de wintergreen**.

Composants intéressants : **salicylate de méthyle** – composé résineux associé à une HE (couche extérieure, voir ci-dessus) et à du tannin...

Propriété : vulnérable (ses emplois médicaux le rapprochaient des poix de conifères)...

Indications : soulage les **rhumatismes** – plaies, abcès (savons dermatologiques)...

NOTONS. Il existe dans le commerce des pommades contenant du goudron végétal de Bouleau : eczéma, psoriasis, affection chronique.

BOULEAU JAUNE

Betula alleghaniensis Britton = *Betula lutea*



Betula alleghaniensis

Merisier, Yellow Birch

Le nom générique dérive du mot celtique *betu* qui signifie *briller, reluire*, et fait ainsi référence à l'écorce blanche de cet arbre. Toutes les espèces de Bouleaux n'ont pas l'écorce blanche, mais la majorité présente cette fine texture.

Le terme *Merisier* est un canadianisme qui désigne tantôt le Bouleau jaune, tantôt le Cerisier de Pennsylvanie.

Le Bouleau jaune est très proche du **Bouleau flexible** (voir plus loin) dont il partage de nombreuses caractéristiques. La principale différence étant que l'écorce du Bouleau jaune s'exfolie naturellement.

Ce grand arbre (25 - 30 m de haut, 15 m de large) est indigène dans le sud du Québec et le nord-est de l'Amérique du Nord (côte est américaine, maritimes, région des Grands Lacs).

Le plus imposant des Bouleaux au Québec où il est l'Arbre-emblème depuis 1993.

Le Bouleau jaune croît dans un sol riche, humide, au pH légèrement alcalin et bien drainé, le long des ruisseaux et des rivières. On le trouve généralement dans les forêts mixtes, dans plusieurs types de sols, mais il préfère les sols riches et fertiles.

Il partage le milieu avec plusieurs essences et tolère modérément bien l'ombre.

Le Bouleau jaune se reconnaît facilement

Port arrondi, pyramidal, puis irrégulier et large. Grosses branches étalées aux extrémités tombantes.

Son **écorce** fine comme du papier, d'une teinte brun-jaunâtre à grise, à l'humidité élevée, **odorante** (Thé des bois, voir Bouleau flexible), se détache en feuilles frisées lorsqu'il est jeune, et lorsqu'il est âgé, elle forme des bords déchiquetés le long de plaques raides.

Feuilles aromatiques ovales et dentées, de 8 à 11 cm de longueur, avec le dessus vert et le dessous un peu plus pâle. Bourgeons formés d'écaillés avec 2 coloris de bruns différents sur chacune d'elles.

Les rameaux et la sève des bourgeons possèdent une saveur de menthe.

La floraison est printanière. Les chatons mâles verdâtres (2 cm de longueur et 2 à 3 mm de largeur) atteignent 8 cm de longueur lors de la pollinisation et les chatons femelles (1,5 à 2 cm de longueur) se dressent pendant la pollinisation. Les fruits, des chatons dressés comme un cône d'environ 3 cm de longueur, mûrissent au mois de septembre et tombent au cours de l'automne.

Usages divers

Les bourgeons et les graines sont souvent consommés par de nombreux oiseaux et petits mammifères.

L'orignal, le cerf de Virginie et le porc-épic grignotent les rameaux et l'écorce.

Arbre d'ornement, le Bouleau jaune est utilisé pour les grands espaces, en groupe ou isolé, en naturalisation (exposition plein soleil ou semi-ombre). Sa croissance est moyenne et sa durée de vie de 150 ans.

Cependant, sa transplantation est difficile, malgré son enracinement très superficiel, et sa tolérance au sel de déglacage moyenne.

Son bois dense et lourd, de couleur brun rougeâtre, est intensivement utilisé en **ébénisterie**.

Il est une importante source de bois d'œuvre dans l'est du Canada.

Remarque Son pollen est allergène. Seule une taille de nettoyage est pratiquée.

L'HUILE ESSENTIELLE

Partie distillée : écorce - **Origine** : Canada.

Tenir hors de portée des enfants

Composant principal : salicylate de méthyle.

Propriétés : diurétique, anti-rhumatismal, antalgique, antispasmodique, anti-inflammatoire...

stimulant du foie - antitussif - chauffant musculaire...

Indications : calculs, goutte - arthrite, rhumatismes - tendinites, crampes et contractures musculaires...

Fatigue hépatique

Usage externe

En frictions ou applications locales, diluée dans une huile végétale à maximum 5%

pas en diffusion

Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante - aux enfants de moins de 6 ans

Dermocaustique : irritation cutanée possible pour les formes concentrées

En interne

ne pas utiliser

BOULEAU FLEXIBLE

Betula lenta



Betula lenta

Merisier rouge.

Arbre décidu³ d'Amérique du Nord.

Son bois au grain serré est utilisé en ébénisterie.

L'HUILE ESSENTIELLE

Partie distillée : bois

On en extrait par distillation une **HE très semblable à celle du Thé des bois** (*Gaultheria procumbens*)

Provenance : Canada

Principal constituant biochimique : salicylate de méthyle

Propriétés essentielles : analgésique - anti-inflammatoire

Indications : douleurs musculaires et rhumatismales.

On l'utilise aussi en **confiserie** et en **parfumerie** pour sa saveur et son arôme.

On en fait un usage externe

Sous forme d'onguents, de liniments et de baumes pour soulager les douleurs musculaires et rhumatismales.

* Étymologies

Le nom français **Bouleau** est issu du latin classique **betula** et du latin vulgaire **betullus**, empruntés à un mot de souche gauloise **beto** (ou **betu**), **beith** en langue celtique.

- Les gaulois appelaient **bitumen** le goudron obtenu à partir de l'écorce, d'où l'origine du mot **bitume** ; plus tard, en ancien français, bitumen évolua pour devenir **betun** qui désigna d'abord de la boue en train de se solidifier puis un matériau de construction constitué de boue et de graviers mêlés... d'où le nom **béton** !

- Le joli prénom **Brigitte** qui correspond à Birgit, vient de la racine indo-européenne **Bhirk**, le bouleau, qui a donné **birch** en anglais et **die Birke** en allemand.

- En France, au XVI^e siècle, on écrit **la Bouleau**, et les parlers vernaculaires le féminisent souvent. Exemple : le **bioul** et la **bioule**, le **biol** (qui signifie blanc) et la **biola**...

- Le nom spécifique **pendula** se rapporte aux jeunes rameaux pendants (port pleureur).

- L'épithète **verruqueux** se réfère aux branches parsemées de lenticelles (permettant les échanges gazeux).

- Le bouleau forme des futaies appelées **bétulaies**, **boulaies** ou **boulinières** (formations d'arbres où domine le bouleau) ; suivant les régions, elle se nomme : besse, bessière, beulet, beuloie...

* Bibliographie

- *La Botanique Redécouverte* - Aline Raynal Roques (INRA Éditions)
- *Flore Forestière Française, Volume 1* - J.C. Rameau, D. Mansion, G. Dumé (I.D.F.)
- *Arbres et Arbustes aux Quatre Saisons* - Jean Denis Godet (Delachaux et Niestlé)
- *Le Bouleau* - Michel Roussillat (Actes Sud)
- *La Plante Compagne* - Pierre Lieutaghi (Actes Sud)
- *Guide ethnobotanique de phytothérapie* - Gérard Ducerf

³ **Décidu** (= caducifolié) : désigne les espèces ligneuses qui perdent toutes leurs feuilles en même temps, avant d'entrer en dormance hivernale. Par exemple, avec le Mélèze, le Cyprès chauve compte parmi les « Conifères décidus ».