

Le bouleau est apprécié: il annonce le printemps, et ses feuilles, bourgeons, jus et écorce sont d'excellents remèdes populaires. Les tisanes de feuilles de bouleau sont parfaites comme cure de printemps.

Jürg Lendenmann

Le bouleau

Arbre culte, utile et médicinal



Le bouleau (*Betula sp.*) est une espèce pionnière peu exigeante du point de vue du sol et du climat: après l'âge de glace, il a fait partie des premiers arbres à occuper de nouveau son environnement d'origine. Son nom est probablement d'origine celte *betu* (= résine, caoutchouc, colle) qui fait référence à la poix que les Gaulois obtenaient en chauffant la résine de l'arbre. Le mot

allemand, «Birke», vient du terme indo-germanique *bherek* (= brillant, blanc) qui renvoie à l'écorce blanche et luisante de la plupart des types de bouleaux. C'est d'ailleurs grâce à cette couleur – en hiver elle empêche que le bois ne chauffe trop et se fissure par la chaleur du soleil –, à leur bonne gestion de la lumière et probablement à l'emmagasinement d'huiles dans les rameaux et

les bourgeons que les bouleaux poussent même dans les régions arctiques. En Suisse, on trouve avant tout le bouleau verruqueux (*Betula pendula*) et le bouleau pubescent (*B. pubescens*). Comme ses cousins le noisetier, l'aulne et le charme, le bouleau produit des inflorescences mâles et femelles distinctes: les chatons. La pollinisation des bouleaux se fait par le vent. Ils fleurissent de mai à juin. Fait étonnant: un chaton mâle libère près de 5 millions de pollens – la moitié des personnes allergiques y réagissent.

Arbre culte et utile

Le bouleau est le premier arbre à fleurir au printemps, il symbolise donc le renouveau et la force vitale. Chez les Celtes et d'autres populations de l'hémisphère Nord, le bouleau est un arbre culte, vénéré de tous: il symbolise le renouveau, le mois de mai, la vitalité, la fertilité et le monde.

De nombreux animaux trouvent nourriture et abri dans les bouleaux. Les humains s'en servent également de multiples façons: pour fabriquer des chaussures, vêtements, récipients, flambeaux, du papier, ou pour soigner les varicosités. Le goudron végétal tiré de l'écorce est un excellent conservateur pour le bois et le cuir. Riche en sucre, en huile et même en vitamine C, le cambium (tissu végétal entre le bois et l'écorce) servait autrefois à produire une farine utilisée comme ration de survie.

Pendant les grandes chaleurs estivales, jusqu'à 400 litres d'eau par jour peuvent remonter dans le tronc d'un bouleau. Il suffit alors de percer un petit trou pour récupérer un suc sucré auquel on attribuait des vertus de beauté et, sous forme de vin, il était utilisé pour soigner l'impuissance.

Le bouleau – bon pour les reins

Il semblerait que les Grecs et les Romains ne connaissent pas encore les vertus médicinales du bouleau. L'abbesse et érudite Hildegarde de Bingen (1098–1179) désignait le bouleau comme «le bonheur»; elle utilisait l'écorce de bouleau râpée pour soigner des maladies de la peau. Les vertus diurétiques et antiseptiques ne furent découvertes qu'à la fin du Moyen Age.

En 1788, le chimiste Johann Tobias Lowitz extrait pour la première fois le colorant blanc imperméable de l'écorce de bouleau: la bétuline. Plus tard, on découvre ses vertus soignantes et antivirales. Aujourd'hui, ce sont avant tout les feuilles de bouleau (*Betulae folium*) qui sont utilisées en médecine pour «des thérapies dépuratives des voies urinaires, surtout en cas d'inflammation et de néphropathie». Les flavonoïdes, acides phénoliques, glycosides de saponine et tanins sont les principaux agents actifs.

Pour renforcer l'effet des feuilles de bouleau, on les combine avec d'autres plantes diurétiques, comme la gerbe d'or ou la prêle des champs. Outre les feuilles, les bourgeons, le jus frais et l'écorce de bouleau sont également utilisés comme remèdes naturels.

Cure de printemps appréciée

La médecine populaire connaît de nombreuses autres utilisations du bouleau: thérapie dépurative pour légers troubles des voies urinaires, traitement d'œdèmes et de maladies de la peau, stimulation du métabolisme, traitement contre la cellulite ou cure de printemps en cas de goutte, de rhumatismes, et pour purifier le sang.

En médecine anthroposophique, le bouleau est utilisé en application externe pour les maladies cutanées dégénératives et les eczémas, ainsi que par voie orale pour atténuer les douleurs rhumatismales. Le charbon de bouleau (*Carbo betulae*) issu du bois de bouleau est, entre autres, employé contre les diarrhées, y compris sous forme de préparations combinées. En homéopathie, *Carbo vegetabilis* est produit à partir de bois de bouleau ou de hêtre carbonisé et principalement destiné au traitement de signes cliniques impliquant les organes digestifs ou respiratoires, la peau et les vaisseaux sanguins. En cosmétique, les feuilles de bouleau sont utilisées pour les soins capillaires et le suc pour masser le cuir chevelu. Les remèdes à base de bouleau ne devraient pas être utilisés en cas de problèmes urinaires accompagnés de fièvre, d'inflammation aiguë de la prostate, de rétention d'eau due à une faiblesse rénale ou cardiaque, ou en cas d'allergie au pollen de bouleau.

«Nettoyage de printemps»

Tisane: verser de l'eau bouillante sur deux cuillères à soupe de jeunes feuilles de bouleau, laisser infuser dix minutes. Boire un à deux litres de tisane par jour pendant au moins trois à quatre semaines pour une cure de printemps.

Le saviez-vous? Les jeunes feuilles de bouleau sont délicieuses dans les mets au séré, les salades et les soupes.