

Bouleau

Betula pendula Roth., 1788



Famille : Bétulacée (Betulaceae)

Noms vernaculaires : bouleau blanc, bouleau commun, bouleau verruqueux, boule, sceptre des maîtres d'école, bouillard, boulard, bois à balais, biole, bech, brel, arbre de la sagesse

Distribution et habitat : Il existe quatre espèces de bouleaux en Europe. Le bouleau blanc (*Betula pendula*) est présent dans toute l'Europe sauf extrême Nord et Méditerranée. Commun sur sols acides bien drainés, pionnier vigoureux sur sols nus et dans les landes.

Description botanique : Arbre à **feuillage caduc** et à **croissance rapide** (12 m en 20 ans) pouvant atteindre 25 m de hauteur ; rameaux retombants glabres, pourvus de verrues résinifères, **Feuilles triangulaires** doublement dentées, glabres. Le bouleau verruqueux a une écorce blanche, lisse et brillante avec quelques taches noires, souvent accompagnées de crevasses. Il est caractéristique par son écorce blanche qui se détache comme une feuille de papier. Les racines des bouleaux sont peu profondes.

Les bourgeons sont coniques, trapus et bruns. Ses inflorescences sont des chatons allongés de 10 cm de longueur, dressés puis pendants pour les mâles et de 3 cm dressés pour les femelles. Ses fruits sont des samares groupées en chatons.

La floraison a lieu d'Avril à Mai. La pollinisation se fait par le vent. Les fruits sont petits à ailes larges.

Culture : se ressème seul facilement. La multiplication se fait par semis de mars à avril. Il est possible de pratiquer la greffe en écusson de mai à juin.

La récolte de la sève se faisait en général début mars mais avec le réchauffement climatique, il n'est pas rare de devoir commencer fin février. Les bourgeons se récoltent dès le début du printemps lorsqu'ils sont gorgés de vitalité juste avant de s'ouvrir.

Parties utilisées en herboristerie : feuilles, sève, écorce, bourgeons.

Autres utilisations : le bois est utilisé dans les fours des boulangers car il chauffe bien et vite. L'écorce, même verte est très efficace pour démarrer un feu. Les feuilles peuvent être utilisées pour teindre des tissus ou de la laine en jaune.

Propriétés

● Feuilles

Diurétique, éliminateur des chlorures, de l'urée, de l'acide urique

Anti-inflammatoire léger des voies urinaires

Dépuratif. Stimulant. Sudorifique

Anti-œdémateux

- **Sève**
Draineur, dépurative. Diurétique
Anti lithiasique urinaire
Détersif, vermifuge
- **Écorces**
Dépuratif, diurétique. Digestif. Fébrifuge
- **Bourgeons**
Diurétique, tonique hépatique
Immunostimulant, reminéralisant
Anti-inflammatoire

Indications : Entre autres, pour les troubles urinaires (lithiases, coliques néphrétiques, cystites), la goutte, l'hypercholestérolémie, les rhumatismes, les douleurs musculaires, apaise les peaux sensibles et irritées et les piqûres d'insectes (extrait de feuilles).

Conseils d'utilisation

Feuilles :

- **Usage interne** : Infusion (diurétique, drainante, antirhumatismale) : 15 à 30 gr par litre. Infuser 10 min. Laisser refroidir et ajouter 1 g de bicarbonate de soude. Prendre 2 à 3 tasses par jour
- **Usage externe** : Infusion concentrée en lavage contre les croûtes de lait : 50 g par litre. Infuser 20 min. En lavages 2 à 3 fois par jour.

Sève

En cure de drainage

- **Adulte** 1 verre chaque matin à jeun et jusqu'à 3 verres par jour soit 1 verre avant chaque repas principal pendant 15-20 jours (environ 180-200gr par jour).
- **Pour les enfants** ½ verre (environ 100gr) chaque matin à jeun pendant 15 jours.

Usage externe : Compresse (taches de rousseur) : appliquer avec un coton chaque jour

Précautions d'emploi : Éviter le bouleau car **très diurétique**, pendant la **grossesse et l'allaitement**. Le pollen de bouleau peut provoquer **certaines allergies**. La sève de bouleau **en surconsommation** plus de 3 verres par jour pendant plus de 3 semaines **peut provoquer des phénomènes de constipation**.

Confusion possible avec le bouleau pubescent (*Betula pubescens*) qui a des propriétés assez similaires.

Je rappelle que je ne suis ni médecin ni pharmacienne, je ne suis pas habilitée à faire de diagnostic ni à donner une prescription.

Sources :

- Marie Jo Foures : Ecole Bretonne d'Herboristerie- rue Jules Ferry 29410 Plounéour Ménez – Tél : 02.98.78.96.91 – capsante29@orange.fr – www.capsante.net
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Bouleau>
- « dictionnaire complet des bourgeons » de Thierry Folliard et Mickaël Mary éditions Dauphins
- « Plantes aromatiques et médicinales sauvages » d'Alain Soubre édition Artémis p.45
- « Le beau livre des plantes aromatiques et médicinales » traduit de l'anglais par Sylvie Deraième et Valentine Palfrey édition Leduc p.46
- « Cueillir, transformer et utiliser les plantes médicinales de Normandie » de Mickaël Mary édition Orep p.49-50