

Nettoyage de printemps, mettez vous au bouleau

Article du 10 mars 2015 dans le magazine **Plantes et Santé**, rubrique **Remèdes**

Vous le savez, le printemps, la saison du renouveau, approche. Or l'arbre le plus emblématique du printemps est sans équivoque le bouleau, dont la sève monte dès que le temps se montre plus clément.

Aussi, **pour purifier votre organisme avec la sève fraîche du bouleau**, c'est maintenant. Pour ma part, j'ai choisi de puiser directement à la source, et je vous recommande d'en faire autant. En plus de nettoyer votre corps, le bouleau **entretient et répare vos reins**. Parce qu'il régule les sécrétions, il est également bon pour la peau, dont le mauvais état témoigne de l'incapacité de l'organisme à éliminer les toxines.

Bien entendu, on trouve des bouleaux assez facilement, tant dans nos forêts que plus au nord, où il demeure un arbre essentiel. On a ainsi pu dire des pays scandinaves et russes qu'ils appartenaient à une « civilisation du bouleau ».

Mais vous n'avez peut-être ni forêt à vous, ni herboriste sous la main. Sachez que ne nombreux récoltants en vendent [directement sur le net](#).

Et à part si vous êtes **allergique à l'aspirine**, il n'y a pour ainsi dire pas de contre-indication : le bouleau, c'est la santé. Nous dirions même plus : allez, au bouleau !

Arbre de sagesse et de discipline

Le bouleau purifie l'organisme, c'est un fait. Il est aussi **très généreux en sève**. Il s'agit donc de l'élément que l'on consomme le plus volontiers.

Même si les Anciens ne connaissaient pas grand-chose de ses pouvoirs curatifs, ils en faisaient un usage qui lui vaut son titre d'arbre de la sagesse. On se servait de ses ramilles pour fabriquer des verges afin de corriger les élèves récalcitrants et faire rentrer le savoir par la force.

De même, Pline (Histoire naturelle XVI, 30) nous apprend qu'il servait à fabriquer les faisceaux des licteurs à Rome - des armes sacrées, seules disponibles à l'intérieur de la ville, où les armes en métal étaient interdites.

C'est donc lui que nous retrouvons logiquement sur notre passeport comme armoiries de la République - même s'il est entouré de branches de chêne et d'olivier pour symboliser la justice et la paix.

Cette perception bien sévère et latine du bouleau contraste avec celle, émerveillée, que l'on retrouve en Scandinavie et en Russie. Il est **l'olivier du nord, l'arbre national de la Russie** où on

l'appelle le « puits du peuple », car il donne la chaleur, la lumière et, bien entendu, la guérison par sa sève.

Dans ces contrées, **les fées l'habitent et les amoureux gravent leurs noms sur son écorce**. On s'en sert également pour fabriquer des meubles, du parquet, des skis, des contreplaqués légers pour les avions, de la pâte à papier. Excellent combustible, il est très **apprécié pour son charbon**.

L'écorce de bouleau, qui se détache en rouleaux, est, contrairement à son bois, un **matériau imputrescible** dont on se servait pour tanner les peaux de rennes ou pour couvrir les toits. Elle permettait aussi de fabriquer des boîtes, des ceintures, des nattes, des cordages, des tuyaux, du goudron, des tabatières et même, en Amérique, des pirogues !

Le xylitol est un extrait du bouleau qui remplace le sucre dans la gomme à mâcher. Aussi doux que le saccharose pour deux tiers de ses calories, il peut faire un substitut très appréciable pour les diabétiques. On l'utilise également dans les dentifrices parce qu'il **renforce l'émail**. Toutefois, il faut en faire un **usage raisonné** et surtout ne pas le laisser à portée de votre chien.

Quant au **polypore oblique, ou chaga**, il s'agit d'un champignon qui pousse sur les bouleaux blancs. C'est un remède traditionnel en Russie étudié aujourd'hui pour **ses propriétés anticancérigènes**.

Dans la tradition druidique, la bûche du solstice d'hiver était en bouleau, bois qui brûle même humide. Un balai en bouleau – les meilleurs du monde encore aujourd'hui – éloignait les esprits de l'année passée et « battait les limites » de la propriété pour la protection. Les berceaux en bouleau protégeaient aussi les nourrissons du mal.

Si bien que notre arbre était vénéré en Russie en tant que déesse durant la « semaine verte », début juin. Les hommes séduisants portaient alors des charmes, des croix et des amulettes en bouleau pour se préserver des rusalkas, des naïades particulièrement dangereuses pendant cette période.

Une sève qui nettoie les reins.

Il y a divers moyens de condenser les qualités d'une plante pour les rendre accessibles : Suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPF), solution hydro-alcoolique, teinture mère... Pour le bouleau, il suffit de boire sa sève, même si l'on peut tirer aussi avantage des **infusions de feuilles**, de **l'écorce** ou de ses **bourgeons**.

Par voie interne, le bouleau est un **diurétique non-irritant**, un **dépuratif** et un **antirhumatisme**. Par voie externe, il sert d'adjuvant utile pour se débarrasser des **maladies cutanées**, tout comme l'orme.

La première mention écrite de la sève de bouleau comme remède est due à l'écrivain allemand Konrad von Megenberg, en 1350. Mattioli, le célèbre médecin et botaniste italien de la

Renaissance, lui prêtait la vertu de dissoudre les calculs de la vessie, ce qui est exagérer ses pouvoirs.

Cependant, ce liquide clair et très légèrement pétillant est effectivement bu en cure pour **traiter l'arthrite et les calculs urinaires**, grâce ses principes actifs, dont une **résine spécifique, la bétuline**, et une **huile essentielle, l'acide salicylique**.

Ceux-ci accroissent considérablement la **diurèse**, favorisent **l'élimination des chlorures de l'urée, de l'acide urique, du cholestérol**, et dans certains cas, de **dépôts urinaires**. En outre, la sève de bouleau a l'avantage de **ne pas trop éliminer les sels minéraux**.

Les propriétés dépuratives et diurétiques incontestables de la sève de bouleau bénéficient aux rhumatismants, aux goutteux, et à ceux qui souffrent de maladies de la peau.

Les époques antérieures ne se sont malheureusement pas entendues sur les doses à administrer, mais 2 à 4 cuillerées à soupe constituent une dose journalière moyenne pour l'adulte. Il faudra toutefois surveiller l'augmentation de la diurèse et si possible placer le traitement sous contrôle médical.

Contre les dermatoses et... la cellulite

Néanmoins, il n'y a pas que la sève qui soigne dans le bouleau. L'infusion des feuilles et la décoction des bourgeons peuvent également être impliquées pour traiter les maladies de peau, mais aussi les déficiences rénales, cardio-rénales et hépatiques : **coliques néphrétiques, œdèmes, hydropisies, albuminurie, excès d'acide urique et de cholestérol**.

La **gemmothérapie**, dont vous a parlé Jean-Pierre Giess au début du mois, utilise presque exclusivement des bourgeons ou des organes en voie de croissance. Elle accorde une grande importance aux **pouvoirs drainants** du bouleau, qui prépare l'organisme à l'action des bourgeons spécifiques de l'affection à traiter.

Les **bourgeons du bouleau** s'appellent chatons, et des hormones de type sexuel y ont été reconnues. Ces chatons sont conseillés dans les périodes critiques de la vie génitale. Ils jouissent des mêmes propriétés que les feuilles mais sont en plus recommandés contre les **engorgements des ganglions lymphatiques**.

Quant aux **semences**, elles se révèlent un **tonique nerveux** à prescrire principalement à l'étudiant en période d'examens et dans tous les cas de surmenage intellectuel.

L'écorce, elle aussi **diurétique**, est en outre un **stimulant de la digestion et un fébrifuge**. Elle est prescrite dans toutes les préparations phytothérapeutiques, afin de les rendre plus digestes.

Les feuilles surtout, pour leur capacité diurétique, permettent de **traiter la cellulite** par leur capacité à accroître **l'élimination des déchets organiques**.

Dans les contrées du nord, on soignait les **dermatoses** ou les **ulcères vénériens** avec l'huile empyreumatique ou goudron de bouleau, d'odeur agréable, tirée par distillation de l'écorce et du bois. Toutefois, cette substance serait aujourd'hui tenue pour cancérigène.

Mais quelle que soit la méthode utilisée pour les soins externes, **le bain** est souvent la meilleure. Il est nécessaire de lui adjoindre une cure prolongée d'infusion ou mieux, de sève, puisque de nombreuses dermatoses ne sont que les manifestations de troubles du système excréteur, sur lesquels le bouleau a une action très efficace.

Ainsi, au XVI^e siècle déjà, Mattioli écrivait que le bouleau ôtait les taches du visage et rendait belles la peau et sa carnation. Aussi n'attendez pas, et n'hésitez pas à faire une [cure de bouleau](#), surtout en ce début de printemps !

Du bouleau, mais pas n'importe comment !

- **Pour se concocter une petite infusion purifiante**, c'est très simple. Il vous faut plonger 10 à 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, puis verser l'eau sur les feuilles. Quand la température est descendue à 40°, ajoutez 1 g de bicarbonate de soude. **3 tasses par jour entre les repas ou une demi-heure avant vous feront de l'effet.**
- **Pour vous fabriquer des compresses**, la quantité recommandée est de faire infuser 50 g de feuilles par litre d'eau. Pour la décoction de bourgeons, il vous faut 150 à 200 g de bourgeons pour 1 litre d'eau. Porter à ébullition et faire réduire doucement d'un cinquième. Cette préparation est plus active que celle à base de feuilles : **2 tasses moyennes ou 3 petites par jour suffiront.** Vous pouvez aussi l'employer en usage externe, pour le **lavage des dermatoses et des abcès.**
- Enfin, parce qu'il ne faudrait pas que le bouleau paraisse trop sévère, je vous recommande **le vin de bouleau**. Pour faire ce vin, il suffit de laisser fermenter pendant 3 ou 4 semaines dans un tonneau bien fermé plusieurs dizaines de litres de sève avec du sucre ou du miel (3 à 6 kilos pour 50 l), des raisins secs et, si l'on veut, des aromates. On embouteille après soutirage. La boisson obtenue est pétillante, légèrement acide et sucrée, très rafraîchissante (P. Lieutaghi).