

# Boldo

*Peumus boldus* Mol.

Monimiaceae

## NOMENCLATURE

**Français :** boldo  
**Brezhoneg :** boldo  
**English :** boldo  
**Español :** boldo

## BOTANIQUE

Le boldo est un arbre dioïque poussant jusqu'à 8 mètres de hauteur. Ses feuilles persistantes, ovales, opposées, d'un vert grisâtre, ont leur bord légèrement replié vers le dessous et dégagent une odeur aromatique. Ses fleurs blanchâtres donnent de petites drupes glauques et translucides. Il est originaire des Andes (Pérou, Chili).

## ETHNOBOTANIQUE

On a trouvé des traces de son utilisation il y a 14 500 ans sur le site de Monte verde au Chili.  
Le boldo est un remède que les Araucans utilisent pour se fortifier. Ils consomment aussi l'amande de son fruit.  
Les Chiliens l'emploient aussi pour le soin des migraines, des maux d'oreilles et des rhumatismes.  
Les feuilles sont utilisées comme condiment, l'écorce en tannerie et le bois comme charbon.  
Le boldo est introduit en 1868 en Europe.  
Il peut se développer en climat méditerranéen, en terre de bruyère siliceuse.



© Krzysztof Ziamek, Kenraiz

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de boldo contiennent une huile essentielle (1 à 3 % cinéol, limonène, ascaridol), des flavonoïdes (kaempférol), des tanins et des alcaloïdes isoquinoléiques (0,1 à 0,5 % dont 1/3 de boldine).

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de boldo favorisent la sécrétion de la bile, protègent le foie. Elles sont anti-inflammatoires, spasmolytiques, diurétiques, stimulantes général, sédatives et hypnotiques. Légèrement cardiotoniques, elles activent les sécrétions gastriques et salivaires.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elles sont utiles en cas de congestion du foie, d'insuffisances hépatiques, d'infections urinaires, de cystites et d'insomnies.  
Infusion de 3 à 10 g de feuilles par litre d'eau.  
Une cuillerée à soupe de plante par tasse.  
Boire une tasse avant (insuffisance hépatique) ou après les repas, ou simplement une tasse le soir pour l'entretien.

## TOXICITÉ

Aucune aux doses préconisées, mais le boldo provoque des troubles nerveux à très forte doses.  
Il est recommandé de ne pas l'employer pendant la grossesse, ni chez les enfants de moins de 12 ans.  
Ne pas utiliser en cas d'atteinte hépatique grave et de calculs biliaires.  
Ne pas utiliser plus de trois semaines d'affilée.



© Krzysztof Ziamek, Kenraiz

