

# Bouleau

## *Betula alba* L.

Betulaceae

Principaux synonymes : *Betula verrucosa* Ehrh., *Betula pendula* Roth.

### NOMENCLATURE

**Français** : bouleau, bouleau blanc

**Brezhoneg** : bezw, bezv, bezo

**English** : birch, sylvan birch

**Español** : abedul

### BOTANIQUE

Le bouleau blanc est un arbre d'Eurasie qui peut atteindre 30 mètres de hauteur. Son écorce brun rougeâtre devient blanche et s'exfolie. Des renflements foncés apparaissent à l'âge adulte. Ses feuilles caduques triangulaires sont irrégulièrement dentées. Les chatons apparaissent dès l'hiver. Les fruits, des graines ailées (samares) légères s'échappent de cônes cylindriques à l'automne. Arbre des bois et landes, le bouleau aime plutôt les sols pauvres et secs. C'est une espèce pionnière, très adaptable et résistante à la pollution. Il existe de nombreux cultivars pour l'ornement.

Il s'hybride parfois avec *Betula pubescens* Ehrh., moins grand que le précédent, d'un port dressé, à l'écorce brunâtre, sans renflements et aux jeunes pousses duveteuses. Cette espèce préfère les sols humides, mal drainés de toute l'Eurasie.



### ETHNOBOTANIQUE

Utilisé depuis la nuit des temps dans des usages très divers, le bouleau est un arbre civilisateur.

Son bois tendre et solide, son écorce souple, ont des emplois domestiques incontournables : toitures, cercles de tonneaux, jantes de roues, balais, sabots, chaussures tressées, cordes, corbeilles, tannages des peaux, teintures, torches...

Nos ancêtres de Neandertal distillaient l'écorce de bouleau pour en faire une colle (brai de bouleau), utile pour fixer une pierre taillée sur un manche. Ce qui fait du brai de bouleau le premier matériau synthétique connu. On s'en servait aussi pour colmater et calfater les embarcations et divers objets.

Issue d'une distillation plus légère, d'odeur singulière, l'huile de bouleau sert à entretenir le cuir (cuir de Russie) et entre dans des pommades antiseptiques et cicatrisantes. La sève propice à évacuer les fatigues de l'hiver, a la réputation de purifier le sang, de lutter contre les rhumatismes et l'arthrite. Elle entre dans la confection d'une sorte de bière. On remplit des couettes de feuilles pour le soin des rhumatismes, œdèmes,... la transpiration « embarque » le mal.

La « peau de bouleau » portée dans les chaussures fait transpirer et guérit plusieurs maladies chroniques.

Dans les saunas Finlandais et les *bania* russes, on se fouette avec des rameaux feuillus de bouleau, favorisant ainsi la circulation sanguine, stimulant d'autant l'ensemble des métabolismes de l'organisme.

Selon Pline, en Gaule, le bois de bouleau servait à la fabrication des « faisceaux des magistrats » symboles de la république, ensemble de baguettes employées pour battre les malfaiteurs ; à la vannerie, à la confection de torches et qu'en le chauffant on en extrayait du bitume. Il précise que cet arbre est « redoutable pour les verges qu'il fournit aux maîtres d'école ».

### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Ses feuilles renferment des terpènes (bétuline), des acides phénols, des saponines (3 %), des flavonoïdes, des tanins (5 %), des vitamines et jusqu'à 4 % de sels minéraux dont du potassium.

Son écorce contient plus de bétuline (jusqu'à 14 %) appelée aussi camphre de bouleau, à l'odeur caractéristique, des saponines et des tanins.

La sève contient des sucres, des acides phénoliques, des acides aminés et de nombreux sels minéraux.

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de bouleau sont diurétiques, dépuratives, anti-inflammatoires et sudorifiques. Elles favorisent l'élimination des déchets, des calculs rénaux et biliaires et sont de bonnes stimulantes de l'organisme.

La sève partage des propriétés similaires.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'infusion des feuilles est recommandée pour le soin des rhumatismes, des calculs rénaux et des affections urinaires.

Elle améliore aussi les affections de la peau.

La sève de bouleau est récoltée au printemps. Elle nettoie et stimule l'organisme.

Infusion de feuilles de 5 à 30 g par litre d'eau.

De une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour avant les repas.

Un demi verre à un verre de sève de bouleau le matin à jeun pendant 15-20 jours.



### TOXICITÉ

Le bouleau n'est pas toxique aux doses préconisées.