

# Tilleul

*Tilia cordata* Mill.

Malvaceae

## NOMENCLATURE

**Français :** tilleul, tilleul à petite feuille, tilleul mâle

**Brezhoneg :** tilh

**English :** small leaved lime, small leaved linden

**Español :** tilo silvestre

## BOTANIQUE

Le tilleul est un arbre à feuilles caduques qui peut mesurer 30 m de hauteur. Ses feuilles, en forme de cœur, sont glabres et à bord denté. De 5 à 10 petites fleurs blanc crème, rattachées à une bractée jaune verdâtre en forme de lame, apparaissent à l'aisselle de feuilles et dégagent un parfum délicat. Elles donneront des fruits globuleux grisâtres. Le tilleul à grande feuille (*Tilia platyphyllos* Scop.), espèce proche à feuilles velues et nervures poilues au revers, de 2 à 5 fleurs par inflorescence, et le tilleul commun (*Tilia x europaea* L.), sont de composition et d'usage similaire. Les tilleuls aiment les forêts, surtout sur sol calcaire, d'Europe et de l'Asie de l'Est et peuvent dépasser les 300 ans.



## ETHNOBOTANIQUE

Le tilleul est un arbre sacré. Les Gaulois le plantaient au centre de leur village.

Au Moyen Âge il avait la réputation de chasser les démons.

Les tisanes de ses fleurs et bractées ont longtemps été utilisées pour calmer les affections nerveuses et leurs manifestations.

On les employait aussi pour rendre le sang plus fluide.

Des fleurs, on faisait une lotion pour calmer les démangeaisons cutanées et par extension bon nombre de pathologies de la peau. Elles entraient dans la préparation de pommades et onguents.

Le tilleul donne un charbon médicinal de qualité, absorbant et désinfectant, qui passait pour un contrepoison quasi universel. On s'en servait comme pansement et, mêlé à de l'huile, on l'appliquait sur les brûlures. On l'employait aussi pour fumer les aliments.

Le bois, riche en fécule, a été utilisé comme fourrage.

La sève contient du sucre. Ses feuilles séchées et réduites en poudre ont été consommées en temps de disette. L'écorce du tilleul sert depuis la préhistoire à faire de la fibre. Son nom vient du grec *tilos*, fibre.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs et bractées de tilleul contiennent des mucilages (3 %), une huile essentielle (0,02 % farnesol, linalol), des flavonoïdes (quercétine, kaempférol, tiliroside) et des tanins.

L'aubier de tilleul contient des mucilages, de la vanilline, du taraxérol, des polyphénols, des coumarines (esculodide, fraxoside) et des tanins.



© Michel Frédéric

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs et bractées sont antispasmodiques, sédatives, hypnotiques, sudorifiques, cholagogues, diurétiques, réduisent les sécrétions nasales, combattent le stress et l'angoisse.

L'aubier est antispasmodique (intestinal et vésiculaire) et cholagogue.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fleurs et bractées sont utiles en cas de spasmes, d'indigestions, de grippe, de rhumatismes, de fièvre, de maux de têtes (sinusites), de palpitations nerveuses et d'insomnie.

L'aubier est utile en cas d'affections du foie et de migraines digestives.

Infusion de 20 g de fleurs et bractées par litre.

Infusion de 3 à 5 bractées et fleurs par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou simplement une au coucher.

Macération puis décoction de 20 à 30 g d'aubier par litre.

Macération puis décoction d'une cuillerée à soupe d'aubier.

Boire 2 à 5 tasses par jour avant les repas.

## TOXICITÉ

Le tilleul n'est pas toxique. Cependant son usage prolongé est déconseillé à cause d'une faible activité oestrogénique. Le pollen est allergisant.



*Tilia x europaea*

