



BALADE BOTANIQUE BOISEMONT

Le samedi 11 Octobre 2025

Départ sur le parking près de l'école : *joie de tisser entre la nature et nous ces liens qui nous rendent plus chère la création !*



Le Marronnier (*Aesculus hippocastanum*) de la famille des Hippocastanacées :

Son nom « Châtaigne de cheval » provient du fait qu'on le donnait en Turquie pour donner du tonus aux chevaux poussifs.

Il est originaire d'Asie centrale et a été introduit dans les parcs des châteaux et des grandes villes au XVII ème siècle.

Grand arbre, robuste, aux feuilles opposées, palmées, composées, avec 5 à 7 folioles.

Le fruit est une capsule épineuse qui contient une grosse graine, le marron.

La graine de marron est riche en saponosides, nommée aescine ; elle ne peut être mangée, en raison de sa toxicité. Par contre, elle a des propriétés anti-inflammatoires. Comme elle est aussi vasoconstrictrice, elle s'utilise pour calmer la douleur des hémorroïdes et sur les varices. On peut aussi s'en servir pour la congestion et l'hypertrophie bénigne de la prostate. Graine veinotonique, elle est indiquée dans l'insuffisance veineuse, les lourdeurs des jambes, les crampes nocturnes, les œdèmes. Elle augmente la perméabilité des petits vaisseaux, les capillaires, et agit directement sur la rétention d'eau.

Attention : elle est déconseillée aux jeunes enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent.





Utilisation de la graine concassée de marron d'Inde :

impérativement les dosages !

VOS NOTES :

20 g pour 5 dl d'eau froide. On fait bouillir 5 min, puis on laisse infuser à couvert 10min, puis on boit deux tasses par jour à distance des repas pendant 21 jours, puis on arrête pendant 10 jours et on reprend 21 jours. Attention : cette tisane n'est vraiment pas bonne au goût et il faut respecter

Le Châtaignier (*Castanea sativa*) de la famille des Fagacées :

La famille des Fagacées comprend « 3 arbres au chapeau », c'est -à-dire à l'accent circonflexe : Hêtre, Chêne et Châtaignier. C'est une famille de plantes ligneuses qui ont constitué nos forêts, les feuilles sont alternes, simples. Les fleurs femelles sont petites, solitaires chez le Chêne, groupées par 2 chez le Hêtre, ou par 3 chez le Châtaignier. Elles sont entourées par une enveloppe recouverte d'écaillles ou d'épines, la cupule. Chez le Châtaignier, cette cupule épineuse s'appelle la bogue.



On reconnaît la châtaigne aux restes de stigmates de la fleur, alors que la graine du marron est complètement lisse.

Son nom vient de Kastanon, une ville de Thessalie réputée pour ses châtaignes. 2000 ans avant J.-C., il apparaît en Dordogne et se répand par dissémination. Sa longévité est extraordinaire, de 200 à 600 ans habituellement, mais cela peut aller jusqu'à 2000 ans. Au XVI ème et XVII ème siècles, on a fait boiser et prospérer les châtaigneraies.

Le bois de châtaignier trouve plusieurs usages : chauffage, car il est un bon combustible, échalas pour la vigne, piquets pour les clôtures, charpente, menuiserie, vannerie. Ces dernières années, les châtaigniers ont été atteints par des maladies (*Nectria*, *Cryphonectria parasitica*, la maladie de l'encre).

Très bel arbre des sols secs et pauvres en calcaires.

Les Jardins de Fabiola

Saule blanc (*Salix alba*) de la famille des Salicacées :

C'est un arbre dioïque, qui pousse dans les lieux humides. Ses feuilles sont alternes, d'un beau bleu argenté, allongées à lancéolées avec un court pétiole. Les rameaux sont flexibles quand il est jeune. Les fleurs unisexuées sont portées par des pieds différents et sont groupées en chatons.

Il contient des dérivés salicylés qui ont été isolés en 1830 et qui ont abouti à l'invention de l'aspirine.

Il est anti-inflammatoire, antalgique, anti-rhumatismal, fébrifuge. Il est préconisé depuis Hippocrate pour les gripes, maladies infectieuses et refroidissemens.



C'est aussi un léger anti-agrégant plaquettaire.

Attention : on l'évitera en cas d'hypersensibilité ou d'allergies aux dérivés salicylés et en cas de prise d'anticoagulant.

Utilisation : En décoction : 1 c. à soupe d'écorce pour ¼ litre d'eau froide. Bouillir 2 min, laisser infuser 10 à 15 min.

En cuisine, les jeunes feuilles de saule ont un goût de noix relativement doux. Les inflorescences ont quant à elles un goût amer et épiceant bien certains plats. Les feuilles de saule peuvent être utilisées dans la crème d'aubergine. Et dans différentes boissons de type thé aux épices (chai aux feuilles de saule).

Les bourgeons sont utilisés en gemmothérapie : ils calment les angoisses, soulagent les troubles du sommeil et les troubles digestifs d'origine nerveuse.

C'est un arbre monoïque à sexe séparé sur le même pied. Au printemps, on peut voir de longs chatons qui portent les fleurs mâles, les fleurs femelles sont plus discrètes, groupées par trois, déjà dans une enveloppe épineuse. Après fécondation, ces trois fleurs donnent trois fruits marron brillants.

C'était le pain des pauvres autrefois, que l'on a abandonné, mais qui revient à la mode, car on redécouvre sa richesse alimentaire. On en fait de la farine ou on le met en accompagnement de mets variés tels que du gibier, la dinde ou autres volailles.

La châtaigne est composée de 50% de glucides, 4,5% de protéines, des lipides, des sels minéraux comme le manganèse, le cuivre, le phosphore, le fer et des vitamines (C, B1, B2, B3, provitamine A). Elle est antitussive.

La feuille séchée est anti-diarrhéique, anti-rhumatismale (on peut en confectionner des coussins).

L'élixir floral de châtaignier (fleur de Bach Sweet Chestnut) est indiqué quand on a le sentiment d'être abandonné, de toucher le fond, quand on est désespéré ou qu'on a atteint les limites de l'endurance possible.

Utilisation de la feuille séchée (on peut aussi faire un mélange d'écorce et de feuille) :

1c. à café par tasse en décoction 3 minutes. Boire une à trois tasses par jour : pour diarrhées, hémorroïdes, bronchites, coqueluche.



Le Tilleul (*Tilia cordata* ou *Tilia platyphyllos*) de la famille des Tiliacées :

C'est un arbre qui symbolise la paix et l'entente et tout en lui semble douceur et tendresse : le vert si tendre de ses feuilles au printemps, l'odeur si délicate, mais puissante de ses fleurs, son goût est si doux, ses effets sont adoucissants et tranquillisants... Le plus résistant et le plus répandu est le *Tilia cordata*.

Dans la Grèce antique, le tilleul était vénéré comme un arbre sacré. La mythologie attribuait à Phylira l'engendrement du centaure Chiron, mi-homme, mi-cheval.

Puis, déprimée, Phylira se mua en Tilleul. En grec, le Tilleul s'appelle « Phylira ». Chiron a été l'éducateur de héros célèbres comme Achille et Ulysse, mais aussi l'instructeur de Asclépios, le dieu de l'art de la médecine. Il était aussi réputé en tant que médecin et grand connaisseur des plantes. Donc le Tilleul a eu un statut d'arbre



guérisseur. Les fleurs et bractées, l'aubier, son charbon de bois et son hydrolat étaient utilisés...

Tilos signifie « fibre » en grec ou Telum « piquet » en latin, car il a été utilisé pour faire des piquets pour la vigne. Cordata signifie en forme de cœur et platyphyllos à larges feuilles.

Tilia cordata : tronc à écorce lisse grise de 20 à 30 cm de diamètre, feuilles plus petites, cordiformes, entières, à bord dentelé. Sur la face inférieure : de petites touffes de poils roux. Le limbe est rigide. Les capsules indéhiscentes en forme de globe mesurent 5 à 6 mm et sont à peine ridées.

Tilia platyphyllos : Tronc à écorce lisse brun foncé, jusqu'à 40 cm de diamètre. Sur la face inférieure des feuilles, nous voyons de petites touffes de poils blancs. Le limbe est mou. Les capsules indéhiscentes, globuleuses à pyriformes mesurent de 8 à 10mm et présentent 5 rides.

Les constituants principaux sont des acides phénols, des coumarines et surtout du phloroglucinol qui est le principe actif qui est dans le Spasfon (puissant antispasmodique !).

Deux parties sont utilisées en herboristerie :

Premièrement, l'aubier est la partie entre le bois dur et l'écorce.



C'est un draineur hépato-rénal. Diurétique et cholagogue, il est indiqué en cas de calculs urinaires et biliaires, goutte, sciatique, urée, début de cholestérol. Comme il chasse l'acidité, il est intéressant en cas de rhumatismes. Il est aussi hypotenseur et coronarodilatateur.

Trèfle rouge (*Trifolium pratense*) de la famille des Fabacées :

Plante herbacée vivace qui peut atteindre 50 cm de haut qui a des feuilles composées à 3 folioles ovales présentant une tache blanche caractéristique. Les têtes florales présentent une couleur rouge violacé.

C'est la plante entière fleurie qui est considérée en herboristerie. Elle contient entre autres des isoflavones qui sont des phytoestrogènes. Ils sont utiles pour les bouffées de chaleur, et autres symptômes de la ménopause. Ils sont aussi protecteurs cardiaques et circulatoires chez les femmes ménopausées. Comme la luzerne, le trèfle rouge contient du calcium et est intéressant dans la prévention de l'ostéoporose.

Attention : ne pas prendre avec des médicaments anti-coagulants, car il contient des coumarines.

Utilisation : 1 c. à soupe rase dans ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 min. à couvert.



Chêne pédonculé (*Quercus robur*) de la famille des Fagacées :

On distingue le chêne pédonculé du chêne sessile par ses pédoncules qui sont au niveau des fruits, les glands. Arbre puissant, avec un tronc épais de 20 à 40 mètres de haut, très longévif (500 à 1000 ans) qui aime la lumière, sur sols glaiseux, argileux, riches et profonds avec un bon approvisionnement en eau. Il a accompagné l'homme depuis l'Age de pierre. Ce n'est que à l'arrivée de la pomme de terre que l'on s'en est détourné.

Les glands sont pleins de tanins qui leur confère leur amertume.



Aulne glutineux (*Alnus glutinosa*) de la famille des Bétulacées :

Son nom vient du latin *alusa* qui signifie brun rouge. *Glutinosa* vient du grec *gloios* qui signifie colle en référence aux bourgeons poisseux.

Il possède un port conique et son écorce est brun noir et crevassée. Il peut atteindre 20 à 30 m. Ses feuilles sont ovales et ont la caractéristique d'être tronquées au sommet. La face supérieure est vert foncé, luisante et gluante, alors que la face inférieure est mate avec des touffes de poils à l'angle des nervures.

Son bois est tendre comme le tilleul, le saule, le peuplier, mais en plus l'aulne a une grande longévité quand il est placé dans l'eau. C'est pourquoi, il était utilisé pour les moulins à eau, les palais vénitiens et le long des canaux à Amsterdam.

On le plante pour prévenir l'érosion des berges et renaturer les biotopes menacés.

Le bois d'aulne fraîchement coupé se teinte de rouge orangé par oxydation. Ce « saignement » était autrefois interprété comme le sang des défunt qui erraient dans les marais brumeux et dont les âmes restaient prisonnières dans les aulnes.

On fume aujourd'hui les poissons avec des planches d'aulne. Les grillades à base de bois d'aulne sont particulièrement appréciées. On prend une rondelle d'arbre de l'épaisseur d'un

doigt. On la fait tremper 3 ou 4 heures. On la fait chauffer sur le gril ou dans le four (200°) quelques minutes. On l'enduit le dessus d'un peu d'huile. On dispose l'aliment mariné ou épicé. On fait cuire 5 à 30 min suivant l'épaisseur et le type d'aliment. Le dessous de la planche commence à carboniser, mais on peut l'utiliser plusieurs fois.

Utilisation externe : infusion avec 1 c. à soupe de feuilles séchées ou de bourgeons et chatons réduits en tout petits morceaux. Verser 200 ml d'eau bouillante et laisser infuser 5 min.

Pour traiter les petites blessures superficielles et l'eczéma, les inflammations de la gencive, de la gorge et de la trachée.



Utilisation de l'aubier : 4 c. à soupe rase (40 g) pour un litre d'eau. Porter à ébullition à feu doux, jusqu'à réduction d'un quart de litre, laisser infuser 15 min à couvert, filtrer, boire les ¾ de litre restant dans la journée en dehors des repas.

Deuxièmement, on utilise en herboristerie la partie nommée « Fleur et bractée ». Les constituants sont un peu différents : on trouve des mucilages qui adoucissent et des tanins qui resserrent les tissus et des huiles essentielles. C'est un sédatif léger et doux pour les troubles du sommeil léger, la nervosité, l'anxiété. C'est un digestif pour tous les troubles digestifs d'origine nerveuse. Son action tranquillisante notamment pour les enfants est bien connue. Il peut aider les adultes qui ont pris beaucoup de somnifères, associé au figuier. Il harmonise le système nerveux, c'est-à-dire qu'il va stimuler en cas d'asthénie et calmer en cas de surexcitation. Il est aussi sudorifique et peut être utilisé en cas de grippe ou de fièvre. Il faut bien respecter les dosages, car des effets inverses à ceux escomptés peuvent apparaître !

Utilisation de Fleur et bractée : Mettre 3 ou 4 fleurs par tasse de 250 ml, verser l'eau frémisante et laisser infuser à couvert 5 à 7 min. Le bain de Tilleul est très apaisant pour les enfants. Du point de vue culinaire, on peut utiliser les bourgeons frais en salade, à grignoter, les fleurs fraîches ou sèches pour aromatiser le sucre, le vinaigre, un sirop, des desserts, de la liqueur, des pâtisseries, des plats. Avec les jeunes feuilles fraîches, on peut préparer des salades, avec les feuilles sèches en poudre, on peut épaissir des sauces

Le Lierre (*Hedera Helix*) de la famille des Araliacées :

Il viendrait du latin *haerere*, s'attacher, la plante pouvant grimper sur différents supports. L'épithète *helix* signifie spirale, mais la plante ne grimpe pas de cette façon-là.



C'est une plante lianescente, vivace, ligneuse qui accompagne nos grands arbres et présente un intérêt écologique majeur. Les feuilles du lierre sont de deux types : celles des rameaux sans fleurs se divisent en lobes triangulaires vert foncé en étant couvertes de marbrures plus claires. Les feuilles des rameaux fleuris sont ovales ou en losange, d'un vert plus vif et luisant.

Contrairement à certaines croyances, ce n'est pas une plante parasite, ses racines sont en terre. D'ailleurs en forêt, elle se développe majoritairement au sol. C'est une plante qui ne supporte pas le soleil direct, elle a besoin d'ombre (plante sciophile).

Elle entretient avec les arbres des rapports symbiotiques, rafraîchissant les troncs quand il fait trop chaud, offrant un abri pour la faune et donnant des fruits très utiles puisque mûrs en hiver quand les oiseaux peinent à trouver leur nourriture. Ses fleurs sont à maturité en automne quand les insectes n'en trouvent plus beaucoup par ailleurs...On entend en ce moment les abeilles en pleine activité de butinage.

Les tiges qui croissent à la verticale ondulent, car elles s'adaptent à la croissance de l'arbre et ne l'étouffent pas comme le fait la glycine qui est volubile, c'est-à-dire qu'elle s'enroule autour de son support. C'est un véritable régulateur thermique pour l'arbre et n'apporte pas d'humidité, mais elle présente l'intérêt d'une barrière anti-poussière et un filtre à air qui concentre le benzène. Elle contient des saponines (->lessive de lierre), d'où ses propriétés médicinales qui lui étaient attribuées. **Attention**, les préparations à base de lierre peuvent être allergisantes. On peut trouver des crèmes anti-cellulites dans le commerce à base de lierre.

Le Charme (*Carpinus betulus*) de la famille des Bétulacées :

On le distingue par son tronc cannelé comme formé de muscles longs et sinueux, surtout chez les vieux sujets. Les feuilles sont alternes doublement dentées. Elles sont marcescentes, c'est-à-dire qu'elles restent sur l'arbre tout l'hiver et tombent quand les jeunes feuilles commencent à pousser au printemps. Elles ont la réputation de former un bon humus. Sa

durée de vie dépasse rarement 100 ans.

Le charme possède une grande vitalité naturelle. On l'utilise comme haie protectrice et esthétique, la charmille. Son bois très dur constitue un excellent combustible. « Le charme d'Adam, c'est d'être à poil. » est un moyen mnémotechnique qui permet de distinguer les feuilles de Charme (à dents), des feuilles de Hêtre (à poils).

Les bourgeons frais peuvent être préparés comme des câpres.

En élixir floral du Dr Bach, nous pouvons la trouver sous la dénomination Horbeam. Elle est indiquée pour les pertes de vitalité que ce soit au niveau psychique ou physique.

En gemmothérapie, on utilise les bourgeons des feuilles. C'est un grand remède de la carence plaquettaire, très utile aux personnes sous chimiothérapie.

Il aide à normaliser le temps de saignement par son action hémostatique. Il élimine le cholestérol et agit dans l'athérosclérose ; il est aussi recommandé dans les insuffisances hépatiques. Au niveau respiratoire, il agit spécifiquement sur la



Néflier (*Mespilus germanica*) de la famille des Rosacées :

Les auteurs anciens citent ce petit arbre à port buissonnant qui a une longévité d'environ 70 ans. C'est une bonne source de nourriture pour les abeilles.



Ne pas confondre avec le néflier du Japon (*Eriobotrya japonica*) qui a des fruits jaunâtres entre la prune et l'abricot et qu'on peut rencontrer sur les étals de maraîchers.

Le véritable néflier indigène était autrefois plus répandu que la pomme et la poire.

Fort apprécié au Moyen-Age, Charlemagne le cite dans son Capitulaire comme un des arbres fruitiers les plus importants. Il est

originaire d'Asie Mineure, du Caucase et non comme son nom le dit d'Allemagne.

Attention, les nèfles ne sont bonnes à manger qu'une fois blettes, c'est-à-dire qu'une fois ramollies et frippées, après un gel. L'eau-de-vie de nèfle est pour les connaisseurs un « must ».

Selon la tradition populaire, deux nèfles aident autant qu'une pomme à se maintenir en bonne santé. Comme la pomme, elle renforce l'organisme. Les minéraux et la pectine prennent soin de l'estomac. Les substances acides stimulent l'appétit des personnes convalescentes ou fragiles. Sainte Hildegarde de Bingen en faisait la promotion.

Elles régulent l'activité intestinale et le taux de cholestérol, ont des propriétés diurétiques et dépuratives. Les nèfles cuites favorisent les selles molles, alors que les nèfles crues ont des effets astringents et constipants.

Les feuilles séchées qui contiennent beaucoup de tanins peuvent être utilisés pour favoriser la cicatrisation de petites plaies de la peau et d'inflammations.

Utilisation externe : 1 c. à café bien pleine de feuilles de néflier séchées avec 1 c. à café d'écorce de néflier, pilier le tout au mortier, faire cuire dans 250ml d'eau pendant 10 min et filtrer.

Epilobe à petites fleurs (*Epilobium parviflorum*) de la famille des Onagracées :

Plante qui peut atteindre jusqu'à 70 cm de haut. Les tiges sont poilues. Les feuilles sont opposées, sessiles, arrondies à la base. Les fleurs sont petites (1 cm) de couleur rose. Elle aime les endroits humides. Il y a plusieurs espèces d'épilobes.



Le Tremblay 6/09/10

Celle qu'il ne faut pas récolter est l'épilobe hirsute ou hérissée qui se différencie de l'épilobe à petites fleurs par sa fleur plus grosse, ses feuilles demi-embrassantes et bordées de petites dents dirigées en avant.

L'épilobe des bois ou épilobe en épis peut aussi être utilisée : plus haute, elle possède de grandes fleurs pourpres.

Les constituants principaux sont des flavonoïdes, des tanins, des stérols. Elle est indiquée en cas d'hypertrrophie bénigne de la prostate. Elle réduit le nombre de miction et améliore le débit urinaire. Son action est anti-inflammatoire et anti-oedemateuse.

Utilisation : 1 c. à soupe rase pour ¼ de litre d'eau, laisser infuser 10 min à couvert.

- A titre préventif, une tasse par jour.
- A titre curatif, 2 tasses par jour.

Chêne sessile (*Quercus petraea*) de la famille des Fagacées :



Ce sont aux fleurs femelles que s'adresse le qualificatif de « sessile ». On reconnaît donc les bouquets de glands sessiles. Ses feuilles sont longuement pétiolees.

muqueuse des sinus et peut être utile en cas de sinusites chroniques, rhinites, bronchites. Au niveau articulaire, il peut agir dans les périarthrites et la polyarthrite chronique évolutive.

La Ronce (*Rubus fruticosus*) de la famille des Rosacées : Très commune, à l'intérêt écologique majeure, on dit qu'elle est la « grand-mère » de la forêt, elle s'installe pour faire advenir la forêt après les incendies, les espaces défrichés. Ses tiges sont recouvertes d'aiguillons très durs. Elle émet des stolons qui, tombés au sol, s'enracinent et colonisent de proche en proche de nouveaux espaces. Les feuilles sont composées de 3 à 5 folioles munies elles aussi d'aiguillons le long de leur nervure principale sur la face inférieure. Les constituants principaux des feuilles sont des acides organiques, des flavonoïdes, mais surtout des tanins (8 à 14 %) qui les rendent astringentes et anti-diarrhéiques. C'est un grand remède des maux de gorge. Elle est utilisée pour les inflammations de la bouche, de la gorge, des voies digestives.

En usage interne : il faut 50 g de feuilles dans un litre d'eau. Faire bouillir 10 min et laisser infuser 10 min à couvert. Prendre 4 tasses par jour en dehors des repas avec du miel.

En usage externe (gargarisme) : mettre 50 g de feuilles de ronce et 50 g d'érysimum (sisymbre officinal), faire bouillir 3 c. à soupe du mélange dans ½ litre d'eau. A cette décoction, ajouter un jus de citron et une bonne cuillère de miel. Se gargariser plusieurs fois par jour.

Les fruits qui contiennent du calcium, du potassium, différents sucres sont rafraîchissants et délicieux, adoucissants pour les irritations et les maux de gorge.



L'Ortie (*Urtica dioica*) de la famille des Urticacées :

Plante vivace vigoureuse avec des tiges carrées, des stolons importants qui vont coloniser rapidement les espaces environnans. Les feuilles sont opposées dentées, cordiformes à lancéolées, d'un vert sombre et comportent des poils urticants. C'est une plante dioïque, c'est-à-dire que les fleurs mâles et les fleurs femelles ne sont pas sur les mêmes pieds.



Trois parties sont utilisées en herboristerie.

La feuille est constituée de flavonoïdes, de plus de 20% d'éléments minéraux (fer, calcium, potassium, silice), des lipides, des sucres, des acides aminés libres. Elle est un puissant fortifiant général, reconstituant, reminéralisant, alcalinisateur. Elle est indiquée en cas d'asthénie, d'anémie. Diurétique, elle augmente la diurèse en éliminant les chlorures de l'urée et calme les inflammations de l'arbre urinaire, les rhumatismes articulaires, l'arthrite, la goutte.

C'est aussi une plante hémostatique (= qui arrête les saignements) et a donc une action sur les règles abondantes et les saignements après l'accouchement. Les saignements de nez peuvent être arrêtés par un peu de poudre de feuilles d'ortie. Utilisation en infusion : 1 c. à soupe rase pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser à couvert 10 min. Pour profiter au mieux des minéraux, on conseille de mettre 30 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau et laisser macérer au minimum 4h. En poudre : 1c. à café par jour à inclure dans son alimentation (soupe, jus frais, compote ou en saupoudrant sur une salade ou des pâtes).

La racine est riche en tanins, polysaccharides et en lectine qui en font une plante astringente majeure. Elle est indiquée dans les troubles de la miction causés par une hyperplasie bénigne de la prostate. Des études confirment qu'il y a diminution de la fréquence mictionnelle et du volume de la prostate et des effets anti-prolifératifs. Les tanins favorisent la décongestion pelvienne. Elle est aussi anti-inflammatoire et diurétique. Décoction : 1 c. à café pour ¼ de litre d'eau froide. Bouillir 2 min et couvrir et laisser infuser 10 min à couvert.

La graine est aphrodisiaque (aide à lutter contre l'inappétence sexuelle) et légèrement laxative. A prendre en décoction : 1 c. à café pour 250ml d'eau. Porter à ébullition pendant quelques minutes, laisser infuser 10 minutes à couvert. Et boire 3 fois par jour.



Bouleau (*Betula pendula*) de la famille des Bétulacées :

Du gaulois *betu* signifiant résine, et *pendula* faisant référence aux branches pendantes. De tout temps, on a ponctionné la sève. On la recueille au printemps. Elle est réputée active sur les calculs rénaux, dépurative, anti-arthritique et anti-rhumatismale. Elle nettoie et reminéralise en même temps, riche en silicium, calcium, phosphore, vitamine C et sélénium. Utile en cas d'ostéoporose.

Le tronc est blanc argenté, et lisse quand il est jeune et devient plus foncé avec l'âge. Des renflements apparaissent. C'est l'un des premiers arbres à pointer ses bourgeons au printemps : il incarne le renouveau et l'espoir. Cet arbre élégant appelle la bonne humeur... Ses branches pendantes permettent souvent de récolter ses feuilles facilement.

Les feuilles de bouleau contiennent de nombreux flavonoïdes, des sels de potassium. Elles sont donc diurétiques, en facilitant l'élimination des chlorures, de l'urée de l'acide urique sans provoquer de perte excessive de sels minéraux dans les urines. Il permet d'aider à éliminer les liquides retenus dans l'organisme.

C'est donc un anti-rhumatismal, anti-goutteux, un anti-inflammatoire et antiseptique des voies urinaires (cystites, urétrites).

Attention : les personnes allergiques à l'aspirine ne doivent pas en consommer ; tout comme l'aspirine, il contient des dérivés salicylés.

Utilisation : 1c. à soupe (2g) de feuilles pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 min à couvert.

Sève de bouleau : 15 à 25 cl de sève pure, à boire à jeûn le matin pendant 3 semaines. (On peut prélever soi-même en avril, avant l'apparition des feuilles).



Les feuilles sont arrondies, dentées, duveteuses, effilées à la pointe. Les fleurs naissent de janvier à mars avant les feuilles : les fleurs mâles sous forme de chatons pendants, les fleurs femelles minuscules, prenant l'aspect de bourgeon munis de styles rougeâtres.

Le noisetier est un symbole de vie et de fertilité. Avec le bouleau et le frêne, le noisetier fait partie des essences les plus allergènes.

On peut préparer avec les chatons de délicieux desserts remplis de minéraux. On trempe le chaton dans de la pâte de noisette, puis dans du chocolat préalablement fondu avec un peu de beurre ou de margarine. Cela donne une mignardise croquante et originale !

Lait de noisette : pour un litre de lait de noisette : 200 g de noisettes. Les torréfier, enlever les peaux, mettre à tremper dans l'eau pendant la nuit. Le lendemain, verser les noisettes et l'eau de trempage dans un mixer puissant. Compléter d'eau au besoin pour atteindre un litre. Mixer pendant quelques minutes jusqu'à obtenir un liquide blanc et crémeux sans morceaux. Filtrer en 2 ou 3 fois dans un torchon en pressant bien. Relever avec des épices ou consommer nature.

Les graisses contenues dans les noisettes régulent le taux de cholestérol et préviennent l'artériosclérose. Les fruits contiennent aussi des fibres qui soutiennent la fonction intestinale. L'huile de noisette convient particulièrement aux peaux sèches et irritées. Elle pénètre lentement et a un effet tonifiant. Elle rétracte les vaisseaux et renforce les tissus.

La feuille de noisetier contient des pro-anthocyanidols. Elle est un excellent tonifiant de la circulation veineuse. Elle favorise le retour veineux du sang vers le cœur. C'est donc une indication en cas de varices, phlébites, hémorroïdes, ulcères variqueux. Vasoconstricteur et hémostatique léger, il peut être utilisé en cas de saignement de nez et de règles trop abondantes.

Utilisation interne : 1 c. à soupe de feuilles sèches pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser à couvert 10 à 15 min.

Utilisation externe : 2 c. à soupe de feuilles sèches pour 250 ml d'eau bouillante, laisser infuser 15 min. A appliquer sous formes de compresses ou en bain de siège, en cas d'hémorroïdes (sédatif et anti-inflammatoire local) ou en cas d'ulcères variqueux (cicatrisant).

L'Erable champêtre (*Acer campestre*) de la famille des Sapindacées : « Acer » signifie « pointu, aiguisé » ce qui fait référence aux lobes des feuilles et/ou aux samares, le fruit à deux ailes. Grand arbre de 25 à 30 m de haut. Il peut vivre de 400 à 600 ans. Il a de profondes racines, est pionnier des sols nus, feuillu noble et très mellifère. Son bois est très apprécié en menuiserie. C'est également une source possible de nourriture et de boisson. Dans plusieurs régions, son feuillage remplissait le ventre des animaux, mais aussi des hommes. On utilisait les fleurs et leur nectar sucré et les feuilles juteuses de printemps. On peut mettre les jeunes fleurs dans la salade, le pesto, un condiment pour pâtes, pour des desserts, du sirop et des liqueurs. Les jeunes feuilles peuvent être cuisinées frites, en roulade ou dans les salades. On peut aussi utiliser les graines jeunes en sortant les fruits de leurs cosses et en les faisant griller à la poêle. A saupoudrer sur une soupe de pomme de terre, une salade composée ou un plat de pâtes.

En gemmothérapie, on utilise l'éralbe pour ses propriétés drainantes en favorisant l'excrétion de la bile. Il contribue à une meilleure digestion des corps gras et participe à la régulation des taux de cholestérol et de triglycérides. Il a aussi une action hypoglycémiantre.

Selon la croyance populaire, on peut retrouver le calme sous un érable après un événement éprouvant.

L'élixir d'éralbe des fleurs de Bach est préconisé dans toutes les situations où l'énergie est bloquée, où la source de vitalité semble tarie et obstruée. Il facilite la circulation d'énergie. Il aide à sortir d'une période de stagnation.



Frêne Commun(*Fraxinus excelsior*) de la famille des Olacées :

Appelé aussi frêne élevé, grand frêne, quinquina d'Europe, arbre anti-goutteux. Il fait partie des arbres les plus hauts de nos régions. Dans la mythologie nordique, il incarne l'Arbre Monde dont descendant tous les êtres humains. Il pousse volontiers près de l'eau et évapore beaucoup d'eau à travers son feuillage. Il symbolise la puissance de l'eau. Son bois extrêmement solide et souple était utilisé pour fabriquer des épées et des flèches pour la chasse aux sangliers. On dit que la flèche de Cupidon en frêne a le pouvoir de stimuler la force de l'amour. On l'a aussi beaucoup utilisé en trogne pour nourrir les animaux avec son feuillage et en faire du foin. En cuisine, cet arbre révèle de puissants arômes.

Son écorce est lisse, grisâtre et se fissure avec l'âge. On le reconnaît bien à ses bourgeons noirs, à ses feuilles opposées, composées de 7 à 13 folioles ovales, pointues et dentées. Les fleurs sont réunies en grappes et la floraison a lieu d'avril à mai. Les feuilles devraient se récolter en mai-juin quand elles ont encore un enduit collant.

Les constituants principaux sont des flavonoïdes (appelés aussi vitamine P qui neutralisent les radicaux libres et ont des qualités anti-inflammatoires, immunostimulantes et anti-oxydantes), des iridoïdes (anti-inflammatoires, analgésiques, antispasmodiques, avec des propriétés cardio-vasculaires également), des coumarines (à odeur de foin, action anti-oedémateuse, diurétique), des tanins (qui resserrent les tissus).



Le frêne aide à rééquilibrer le terrain trop acide, en drainant et en purifiant l'organisme des déchets issus de la dégradation des protéines. Il est donc antirhumatismal, anti-inflammatoire, antalgique. Il sert en cas d'oedèmes et de rétention d'eau. Il favorise l'élimination de l'acide urique et permet aux articulations de conserver leur souplesse. Il est conseillé également en cas de coliques néphrétiques.



Utilisations :

Une c. à soupe de feuilles pour un bol d'eau bouillante. Couvrir et laisser infuser 10 min. Une c. à café bombée d'écorce dans 2,5 dl d'eau que l'on porte à ébullition 2 min et qu'on laisse infuser 10 minutes, puis on filtre. L'écorce est un bon fébrifuge.

La feuille de frêne fait partie de la tisane des centenaires avec la feuille de cassissier et la reine-des-prés.

Boisson de la frênette : revigorante et stimulante sexuelle :

Prendre 1 litre de vin blanc mi-sec et y mettre 1 à 2 poignées de jeunes feuilles de frêne saines (et aussi si vous le souhaitez de jeunes pointes de pousses, des fruits jeunes et tendres). Laissez macérer une semaine au frais et dans l'obscurité. Filtrer et conserver au frais. A consommer pur ou dilué dans de l'eau ou du mousseux.



Noisetier (*Corylus avellana*) de la famille des Bétulacées :

Du grec corys qui signifie masque, le fruit étant enveloppé dans une sorte de masque. Avellana fait référence à la ville d'Avella près du Vésuve en Italie connue pour l'excellence de ses noisettes.

Gros buisson caduc aux nombreux rejets qui poussent toujours droit la première année et ne fait des ramifications que la deuxième année.