

Module LE BOULEAU



Betula pendula

Nom commun : **Bouleau verruqueux**

Nom latin : ***Betula pendula* Roth.**

Le genre **Betula** se compose d'une quarantaine d'espèces réparties dans l'hémisphère nord, des régions tempérées jusqu'aux régions glacées de l'Arctique.

Hauteur : 15 m jusqu'à 30 m et jusqu'à 60 cm de diamètre à la base.

Longévité : 80 ans

En France vous trouverez principalement *Betula pendula* et *Betula pubescens*.

Les deux espèces vous offriront les mêmes propriétés. Il est facile à reconnaître grâce à son écorce blanche. Il a de petites feuilles colorées de teintes vert clair au printemps et jaune à l'automne. La coloration blanche de son écorce est due à son principal constituant: la bétuline. Ses fruits sont groupés en chatons.

Si vous ne deviez connaître qu'un arbre, c'est sans nul doute celui-ci !!!

Un peu d'histoire :

En Europe, on a appelé le bouleau « l'arbre de la sagesse » et toute une petite mythologie s'est créée autour de lui. Axe du monde, pilier cosmique, arbre sacré, il a tantôt symbolisé le printemps et les jeunes filles, tantôt les esprits protecteurs. Ses branches ont servi à recouvrir les dépouilles mortelles ainsi qu'à confectionner des torches nuptiales que l'on brûlait le jour des noces pour attirer le bonheur sur les nouveaux mariés.

Le bouleau blanc était vénéré par les Celtes et les Germains. Jusqu'au Moyen Age, on fouettait les déments et délinquants de ses branches pour en chasser les mauvais esprits.

Autrefois, les feuilles étaient utilisées en matelas, pour en entourer le malade. Il s'ensuivait une grande transpiration, et probablement l'absorption par la peau de l'acide salicylique dégagé.

Dans l'écologie humaine, le bouleau blanc a, plus que tout autre arbre de quelque espèce, genre ou famille que ce soit, contribué au développement de la culture amérindienne du Canada et du nord des États-Unis. Arbre fétiche, arbre culte, aux innombrables variétés, certaines très locales, il était vénéré pour les services qu'il rendait aux collectivités humaines, particulièrement son écorce qui servait, bien sûr, à la fabrication des

canots, mais aussi à celle de contenants de toutes catégories, depuis le cassot vite fait qui ne servait qu'une fois à la boîte finement ouvragée dans laquelle on transportait ses biens les plus précieux, en passant par les récipients à aliments. Les Amérindiens avaient d'ailleurs compris que les aliments se conservaient plus longtemps au contact de l'écorce de bouleau que de toute autre substance, d'où la pratique d'en tapisser les fosses qui leur servaient de garde-manger. Ils avaient également mis au point une technique permettant d'imperméabiliser leurs contenants de manière à pouvoir y transporter de l'eau. Pour ce faire, ils les enduisaient d'un mélange de gomme de sapin et de graisse d'ours. En outre, inflammable même mouillée, l'écorce était inestimable quand venait le temps d'allumer un feu après une pluie. Enfin, pour ainsi dire imputrescible, on s'en est servi comme doublure dans les chaussures pour protéger contre l'humidité.

L'écorce de bouleau



Son écorce (à prélever lors de la mue ou sur un arbre mort) est comme du papier à cigarette fin. Grâce à la bétuline qui agit comme un hydrocarbure (triterpène), c'est un très très bon allume feu qui fonctionnera même humide avec un firesteel ou un briquet.

L'écorce de Bouleau a pu remplacer le papier (elle est fine) ou être découpée en bardeaux en couverture de toit car elle est imperméable.

Tu peux distiller son écorce en la plaçant dans une boîte métallique percée (boîte à gâteaux par exemple), et positionnée au-dessus d'une boîte de conserve. Place tes écorces de bouleau dans la boîte à gâteau. La 1ère boîte doit être bien hermétique pour éviter d'enflammer les écorces. Mets le tout sur le feu durant 1h environ. Une substance noire et pâteuse a normalement dû s'écouler dans la boîte du dessous: c'est le braie. Le bitumen ou goudron de Bouleau est utilisé depuis le néolithique pour rendre étanches les tonneaux, les bateaux ...

En tisane, on peut consommer son écorce et ses feuilles qui ont des propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, antibactériennes et antalgiques.

La décoction de l'écorce se prépare en faisant bouillir dix minutes une cuillerée à thé d'écorce réduite en poudre par tasse d'eau. Pour les emplois par voie externe, on fait bouillir 40 g à 50 g d'écorce dans un litre d'eau.

Huile essentielle extraite de l'écorce de bouleau permet de soulager la fièvre et nombre de douleurs : contractures musculaires, tendinites, rhumatismes, arthrose. La résine produite par l'écorce, employée sous forme de décoction, possède des vertus cicatrisantes et apaise eczéma et psoriasis.

Méthode indienne : Pour survivre en forêt par grand froid, les Indiens confectionnent des galettes qui ont l'avantage de pouvoir se conserver très longtemps. Ils prélèvent au couteau la sous-écorce ou cambium (couche tendre qui se trouve entre l'écorce et le bois), l'écrasent entre des pierres et en font des galettes. Cuites à l'étouffée dans un four improvisé en pierres plates, ces galettes sont extrêmement dures. On y ajoute un peu d'eau chaude pour les transformer en bouillie au moment de les consommer.

La sève de bouleau

- Au printemps entre le 15 février et le 30 mars sa montée de sève est massive et facile à collecter: il te suffira de percer l'écorce sur 2 à 3 cm de profondeur pour pouvoir collecter la fameuse eau de bouleau. Pense à reboucher le trou à l'aide d'une petite branche pour que l'arbre puisse cicatriser. C'est un bon moyen de s'hydrater et trouver une eau potable dans la nature.



En médecine douce, le bouleau est très réputé. C'est que sa sève a de bien grandes vertus détoxifiantes et régénérantes. En tisane, on peut consommer son écorce et ses feuilles. L'écorce a des propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, antibactériennes et antalgiques. L'infusion de feuilles fonctionne bien aussi et présente l'avantage d'être plus simple à obtenir. Par ailleurs, son effet diurétique est important.

La sève est un excellent purifiant et un dépuratif qui permet de laver l'organisme de ses toxines. Elle est idéale dans le traitement de l'acné, par exemple. Elle libère également la vésicule biliaire et le foie qui est l'un des principaux organes réceptacles des émotions, notamment de la colère et de l'irritabilité.

La sève de bouleau permet en effet de nettoyer le foie mais elle agit aussi sur la rétention d'eau et la cellulite. De plus, la sève de bouleau aide à diminuer l'appétit et favorise l'élimination des graisses.

Les Contre-indications pour la sève de bouleau

Certaines personnes doivent éviter voire s'abstenir de boire de l'eau de bouleau : les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants au-dessous de 12 ans, les personnes sous traitement lourd, chimiothérapie, souffrant d'œdème ou de problèmes de reins.

Pour profiter de ses bienfaits, l'auteure préconise une cure de vingt jours, avec 5 litres de bouleau, soit ¼ de litre à boire par jour, en suivant un régime alimentaire sain à côté. « En général, il est conseillé de boire 125ml en milieu de matinée et 125ml en milieu d'après-midi, donc entre les repas. »

La Sève et le vin de bouleau

La sève a été largement employée pour atténuer les taches de rousseur et stimuler la repousse des cheveux. Elle est consommable telle quelle, et peut aussi servir à confectionner une boisson fermentée, le vin de bouleau. Dans un récipient en grès, faire fermenter la sève additionnée d'un peu de miel jusqu'à ce qu'elle bouillonne. Cette boisson agréable est légèrement pétillante.

Les principaux arbres délivrant facilement leur sève sont l'érable à sucre (*acer saccharum*), le bouleau et le tilleul. Leur sève coule sous la forme d'une eau limpide, plus ou moins sucrée, consommable telle quelle.

Les Feuilles du bouleau



Les feuilles sont riches en saponines, en tanins, en vitamine C, en substances antibiotiques, en essences parfumées, et en sels minéraux.

L'infusion de feuilles fonctionne bien aussi et présente l'avantage d'être plus simple à obtenir. Par ailleurs, son effet diurétique est important.

Le jus de bouleau, que l'on obtient par une décoction de feuilles ou d'écorce, est riche en vitamine C et en oligo-éléments.

Pour préparer une bonne infusion, verser un litre d'eau frémissante sur 30g de feuilles sèches. Laisser infuser cinq à six heures. En prendre trois tasses par jour, entre les repas.

Autre méthode :

L'infusion se prépare en versant un litre d'eau chaude sur 40 g de feuilles. Infuser 10 minutes, puis ajouter un gramme de bicarbonate de soude. En dissolvant les principes résineux, le bicarbonate augmente l'efficacité de la tisane. Prendre trois tasses par jour.

Pour une décoction à usage externe, laisser tremper et macérer cinq ou six poignées de feuilles et de jeunes rameaux dans dix litres d'eau pendant deux jours. Cette décoction détersive et désinfectante s'emploie en lotion ou en compresse pour le traitement des dermites et de l'eczéma. On peut aussi l'ajouter à l'eau d'un bain.

Les fruits du bouleau



En gemmothérapie, on produit avec les bourgeons de bouleau un macérat* qui agit sur tout l'organisme. Son action drainante et régénératrice favorise une meilleure circulation dans le corps, soulage les douleurs articulaires et aide les reins à mieux fonctionner. Elle a également un effet sur le foie et sur le cholestérol.

* Un Macérat est le fait de laisser macérer des éléments naturels tels que des fruits, des racines, des plantes ou des fleurs afin d'en extraire les principes actifs.



La décoction de bourgeons se prépare à raison de 150 g de bourgeons par litre d'eau. Faire bouillir jusqu'à réduction de moitié. Filtrer, laisser refroidir légèrement, puis ajouter un gramme de bicarbonate de soude. Prendre deux ou trois tasses par jour.

Le bois de bouleau

- Le bois du bouleau est relativement tendre et facile à travailler au couteau. C'est donc un bois de choix pour tailler une cuillère ou une kuksa.



Kuksa en bois

Le champignon : le polypore du bouleau



C'est un champignon qui, vu sa consistance subéreuse (consistance du liège), n'est pas **comestible**. Dans le passé le cuir obtenu en pelant les carpophores était employé pour aiguiser des couteaux. Le **polypore du bouleau est** utilisé comme antiparasitaire et vermifuge notamment en Europe de l'Est.



Le champignon produit naturellement des substances antibiotiques. Coupé en fine lamelle elle permet de faire un pansement sur une coupure (entaille) ou égratignure. Attention ce type de pansement ne permet pas d'arrêter le saignement, il permet juste de protéger la plaie et de lui faire bénéficier des vertus antibiotiques du champignon.

Une fois l'hiver passé, le carpophore du champignon se durcit puis dépérit. Pour peu qu'on prenne soin d'en emporter un avec soi, il sera possible de le faire sécher très facilement. Dans cet état, il peut être utilisé comme propagateur de braise, se consumant très lentement. Pour cette propriété, il a pu être utilisé jadis comme système pour transporter une braise entre deux campements.



Attention, lorsqu'il est vraiment très sec, il produit une flamme bleutée peu visible mais bien présente. Idéal pour allumer un feu au firesteel.

Il est aussi utilisé comme vermifuge, pour profiter c'est d'utiliser le champignon en une digestion : couper le champignon en fine lamelle et en morceaux que l'on placera dans une eau chaude mais non bouillante. On patientera ainsi quelques dizaines de minutes, le temps que le liquide se colore en un brun jaunâtre. L'odeur est clairement fongique, rappelant un potage au champignon ; le goût est amer, on peut y mélanger un peu de miel ou de sirop d'érable.

