

La plante du mois : le bouleau



Autrefois appelé arbre de la sagesse, Betula, d'origine celtique, ou le bouleau, est un arbre qui atteint sa taille adulte en une dizaine d'années seulement.

Cependant sa longévité sera plus courte que celle des autres arbres : il vit en moyenne entre 80 ans et 100 ans. Il peut être planté en janvier mais le mieux sera en automne, voire en hiver, hors des périodes de gel. Cela lui permettra d'établir son système racinaire avant sa future montée de sève. Il est utilisé depuis le moyen âge pour ses vertus multiples.

Il aiderait précieusement aussi les terres abîmées ou épuisées et permettrait de leur rendre leur fertilité. D'où l'expression « passer au bouleau » qui signifiait autrefois une étape de préparation du sol pour les semis.

On est d'accord : le « bouleau » c'est la santé !



L'eau de bouleau aux effets dépuratifs, c'est le nom donné à la sève de bouleau lorsqu'elle est récoltée par entaille de l'arbre. Cependant on prendra des précautions afin de ne pas abîmer l'arbre. Il sera préférable de se fournir en boutique bio ou auprès de producteurs.

Généralement la cure de sève de bouleau se réalise en mars et avril pour une action dépurative et anti-oxydante.

Ses feuilles seront utilisées en tisane pour l'action diurétique également. L'huile de massage (solarisée) pour soulager les douleurs articulaires.

Les propriétés :

**Diurétique,
Digestif (fonctions
hépatiques),
Renforce le système
immunitaire**

Indications : soulage les troubles de la peau, les douleurs articulaires (rhumatisme, arthrite), stimule la régénération osseuse, rétention d'eau, action antiseptique, aide à l'élimination et est anti-inflammatoire, cure détox, déprime.

En bourgeon (gemmothérapie) : le bourgeon de bouleau, *Betula pubescens*, réduit la sensation d'épuisement et la confusion mentale tout en améliorant la concentration.

Notes : le bouleau pubescent semblerait plus adapté pour les adultes et personnes âgées, tandis que le bouleau verruqueux est préférable chez les jeunes et les enfants.

« De la même manière que l'on prend soin de notre terre pour nos plantations, veillez à avoir une hygiène de vie qui corresponde aussi aux besoins humains (exercices physiques, contact avec la nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle du mieux possible ! »

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T. www.sonia-naturo.com