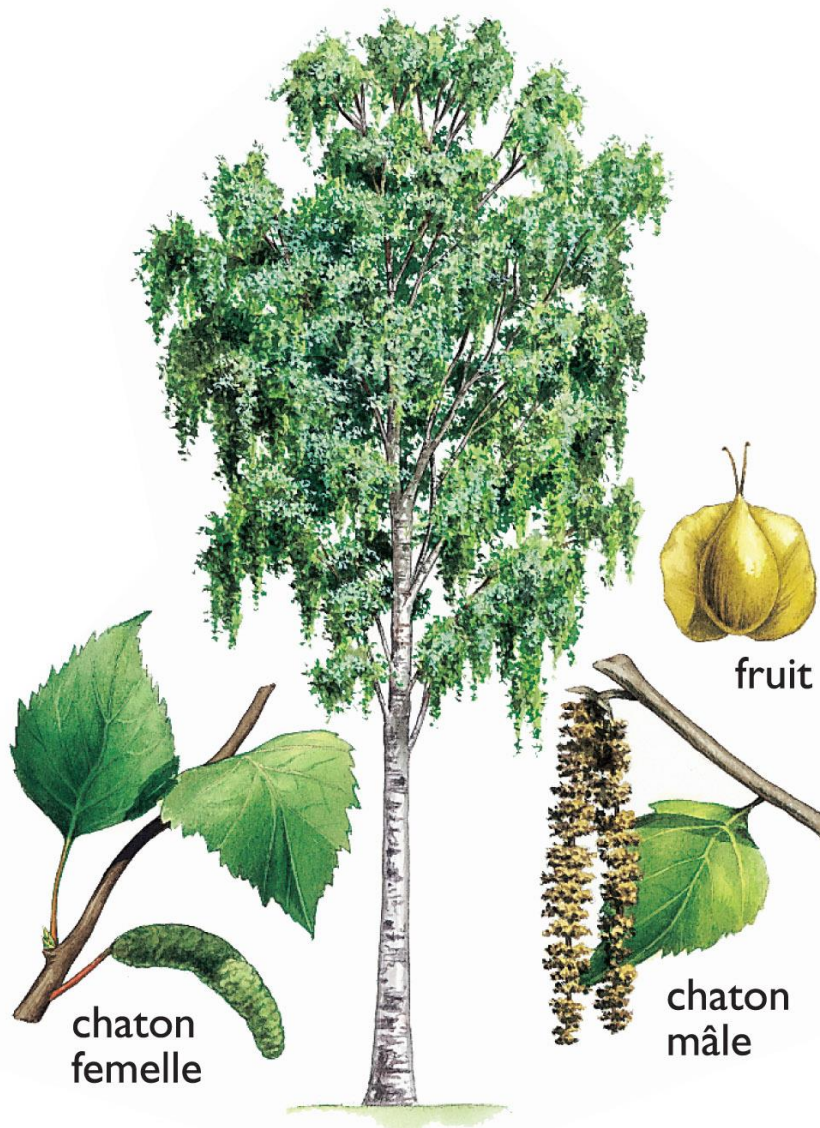


# Le bouleau verruqueux

*Betula pendula* L.



## Caractéristiques et répartition géographique du bouleau

*Betula* pousse généralement sur les terres pauvres et siliceuses. On peut le trouver jusqu'à 2000 mètres d'altitude et dans les régions arctiques. Cet arbre haut et élancé, qui peut atteindre les 30 mètres, a une croissance rapide et résiste très bien au froid. Il colonise rapidement les terrains vierges et pauvres, même après un incendie. C'est la raison pour laquelle on le classe parmi les espèces pionnières, qui constituent souvent la première

formation arborée lors de la reconquête ou de la colonisation de landes par la forêt. Dans un climat tempéré, les bouleaux ne vivent guère plus de 30 à 40 ans, mais leur longévité peut atteindre 100 ans voire plus dans les pays nordiques.

C'est un arbre au feuillage caduc, qui fleurit d'avril à mai. Il est célèbre pour son écorce blanche, lisse et brillante, ses petites feuilles colorées de teintes vert clair au printemps et jaune à l'automne. Son pollen peut-être allergisant.

## Qualités du bouleau

Au Paléolithique, les hommes utilisaient le brai de bouleau comme adhésif. Celui-ci était obtenu par distillation sèche de l'écorce. En Europe du Nord, l'écorce du bouleau tressée en lanières était utilisée pour la fabrication de chaussures. On l'employait également comme support d'écriture, en Russie.

Brûlant vite sans que sa flamme soit trop chaude et laissant très peu de cendres, il fut très apprécié des boulangers, on le nommait bois de *boulang*.

Le bois du bouleau jaune est encore utilisé en menuiserie.

## Les vertus du bouleau dans la médecine douce

De son écorce ou de ses feuilles on peut faire une tisane riche en vitamine C et en oligoéléments. L'écorce a des propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, 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.

Au début du printemps, on récolte également l'eau de bouleau, qui n'est autre que la sève de l'arbre. Cette boisson est réputée dépurative et permet de laver l'organisme de ses toxines.

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.

Enfin, une 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.

*(fiche inspirée de celle d'Ecotree, avec leur aimable autorisation)*