

# Bouleau pubescent sève

*Betula pubescens* (*Betula pubescens* Ehrhart) (= *Betula alba* L. pour partie), sève

Cette espèce de Bouleau est bien connue des peuplades d'Europe du Nord : elle joue chez elles un rôle important, tant au niveau de la vie quotidienne (de nombreux objets utilitaires sont fabriqués avec son écorce impu-trescible), qu'au niveau symbolique.

Il aime les landes siliceuses aux sols mouillés en permanence, voire les terrains marécageux ou tourbeux ; dans les régions du Nord de l'Europe ou de l'Asie il peut se trouver en vastes peuplements. Nous le retrouvons, en France, dans certaines régions de montagne.

L'écorce de cette espèce de Bouleau est lisse, blanche avec des nuances rosées, se détache en lambeaux très fins, qui ressemblent à du papier. L'autre espèce courante en France et en Europe (sauf en région méditerranéenne), le Bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*), moins exigeante en eau, pousse sur des sols siliceux ou argilo siliceux même pauvres ; elle est plus répandue que l'espèce *pubescens*, elle a tendance à s'hybrider avec celle-ci, à la concurrencer.

La gemmothérapie distingue les usages thérapeutiques de ces espèces très proches botaniquement, autrefois confondues sous une même dénomination, *Betula alba* L.

Les propriétés énoncées pour l'une et l'autre espèce ne sont cependant pas totalement étrangères, comme nous allons le voir : celles de l'espèce *verrucosa* apparaissent comme "adoucies", mieux adaptées aux enfants, en comparaison de celles de l'espèce *pubescens*.

Cet arbre est un symbole de la longévité, du renouvellement. Est-ce par son intense activité intérieure, au printemps, période de la montée de sève, impressionnante chez lui par son abondance ? Est-ce par l'éclat et la transparence de la lumière qui émane de son feuillage, au mois de mai, témoins de la victoire de la vie sur les forces hivernales, ténébreuses ?

Le Bouleau semble avoir une relation privilégiée avec l'eau, si apte au mouvement, si informe, matrice de toute vie, capable de porter des empreintes subtiles.



La sève peut être recueillie par percement d'un trou dans le tronc : dans ce cas une canule est souvent mise en place, et le trou sera ensuite bouché avec de l'argile ou une cheville de bois. Il est possible aussi de sectionner une branche : son extrémité va laisser sourdre le liquide ; la branche peut même être enfoncée dans une bouteille, pour cette opération, et la fourche peut servir à suspendre celle-ci !

Pour la fabrication de l'extrait mère, la gemmothérapie utilise la sève fraîchement récoltée et stabilisée avec de l'alcool, l'extrait mère sera ensuite dilué dans la base habituelle alcool/ glycérine (mais nous avons vu combien il paraît souhaitable de préférer à celle-ci d'autres excipients, le sirop d'agave en premier lieu), puis il sera dynamisé, comme tout autre extrait de gemmothérapie.

Cette préparation sera utile, nous l'avons deviné, dans les cures de printemps, chez les rhumatisants pour lesquels le taux sanguin d'acide urique est élevé, ce qui peut générer des douleurs articulaires parfois violentes. Elle peut être donnée dans certaines maladies de peau : érysipèle, allergies...

Mais elle est aussi indiquée, en fin d'hiver, chez des sujets dont la nourriture a été trop pauvre en végétaux crus, trop carnée ou riche en sous-produits animaux (laitages...) : elle a un fort effet diurétique utile dans certaines cystites, et contribue à éliminer le cholestérol. C'est l'une des préparations de gemmothérapie intéressantes pour les personnes atteintes de cellulite.

La sève de Bouleau fait partie des remèdes naturels en lesquels l'homme a eu recours, dans son incessante recherche de longévité ; elle est à classer aux côtés des autres plantes dépuratives, actives selon d'autres modes, sur d'autres organes.



### → POSOLOGIE

30 gouttes à 4 fois 40 gouttes par jour.

### → PATHOLOGIES ET CONTEXTES THÉRAPEUTIQUES RÉPERTORIÉS

Rhumatismes, excès d'acide urique, érysipèle, allergies, cures de printemps, cystites infectieuses ou inflammatoires, hypercholestérolémies, cellulite.

# Bouleau pubescent bourgeons

*Betula pubescens* (*Betula pubescens* Ehrhart) (= *Betula alba* L. pour partie), bourgeons

Il s'agit de l'extrait réalisé à partir des bourgeons des feuilles de la même espèce de Bouleau que celle dont la gemmothérapie utilise la sève.

Nous retrouvons dans ses usages des "tendances" thérapeutiques analogues à celles de l'extrait de sève, liées (nous l'avons vu) au "renouveau", pour ne pas dire au "rajeunissement"; la gemmothérapie, pas plus que la phytothérapie traditionnelle, n'ayant encore trouvé l'élixir de longue vie.

L'activité thérapeutique de cet extrait de bourgeon s'exerce chez l'homme vieillissant et la femme ménopausée, sujets plus facilement à la fatigue, aux pertes d'appétit, aux troubles de la calcification : arthrose (quelles que soient ses localisations), raideurs articulaires, maux de dos, polyarthrite chronique évolutive, ostéoporose. Ce bourgeon peut être associé à celui de Cassis, dans les états allergiques : il stimule les surrénales. Nous pouvons penser à utiliser aussi cet extrait dans la cataracte, certains troubles de la vision qui apparaissent avec l'âge.

Ce bourgeon peut-être donné (avec *Vaccinium vitis idaea*) pour favoriser la recalcification, après fracture.

Notons que **d'autres extraits** sont réalisés à partir de cette espèce de Bouleau, ***Betula pubescens***. Il convient de noter ici que pour cette espèce utilisée en gemmothérapie, des nuances sont établies entre les propriétés respectives de tissus végétaux prélevés sur des parties différentes de l'arbre : bourgeons, chatons mâles porteurs de pollen, radicules, écorce interne de racine, semences. Ces tissus spécialisés véhiculent des propriétés thérapeutiques différentes, plus ou moins accentuées dans certaines directions, même s'il s'agit du même végétal. Ces distinctions faites pour différents tissus végétaux en croissance de *la même plante* existent essentiellement en gemmothérapie pour *Betula pubescens* (le Bouleau pubescent). Elles existent aussi pour *Quercus pedunculata bourgeons* (le chêne pédonculé, non décrit dans ce livre). Les actions thérapeutiques des bourgeons et des glands (en fin de maturité) sont parfois distinguées.

La préparation obtenue à partir des **chatons** (c'est-à-dire les fleurs mâles) est décrite comme dotée d'une activité de stimulation particulière de la thyroïde (intéressante dans les hypothyroïdies) et de la sphère génitale. Elle est intéressante en cas de



sècheresse vaginale, surtout chez la femme ménopausée. Chez l'homme, c'est l'un des extraits indiqués, aux côtés de *Ribes nigrum* bourgeons et de *Quercus pedunculata* bourgeons (le Chêne pédonculé, non décrit dans cet ouvrage, a une action de stimulation de la production de la testostérone), dans la diminution de la libido et l'asthénie sexuelle chez l'homme vieillissant.

La posologie est de 3 fois à 4 fois 30 gouttes par jour.

L'extrait obtenu à partir des **radicelles** est indiqué pour son activité désintoxicante forte, utile dans les hypercholestérolémies et les hyperuricémies.

La posologie est de 3 fois 20 à 30 gouttes par jour.

Celui réalisé à partir de **l'écorce interne de racine** est un diurétique fort, utile dans l'insuffisance rénale, l'oligurie, l'ascite, l'insuffisance cardiaque (il est dans ce dernier cas associé à *Crataegus* bourgeons).

Certaines sources de gemmothérapie l'indiquent comme draineur cutané intéressant dans l'alopécie. Cet extrait est considéré comme vecteur le plus puissant de l'activité diurétique du Bouleau, activité connue depuis longtemps par notre phytothérapie, utile dans les calculs rénaux : Matthiolo, herboriste italien du XVI<sup>ème</sup> siècle, a nommé le Bouleau "arbre néphrétique de l'Europe".

La posologie est de 3 fois 30 à 40 gouttes par jour.

Notons enfin la vertu antidépressive, neurotonique, de l'extrait de **semences** de cette espèce de Bouleau, vertu parfois évoquée, mais les observations de ces effets ne sont pas (à notre connaissance...) assez étayées.

La posologie qui peut être essayée est de 20 à 3 fois 30 gouttes par jour.

### → POSOLOGIE ET PATHOLOGIES ET CONTEXTES THÉRAPEUTIQUES RÉPERTORIÉS pour les différents extraits de *Betula pubescens* :

Pour *Betula pubescens* bourgeons : sénescence masculine, fatigue chronique, perte d'appétit, ménopause, troubles de la calcification, arthrose, coxarthrose, gonarthrose, raideurs articulaires, maux de dos, polyarthrite chronique évolutive, ostéoporose, néphrite, calculs rénaux, allergies, cataracte, troubles de la vision qui apparaissent avec l'âge.  
La posologie est de 2 à 3 fois 30 gouttes par jour.

Pour *Betula pubescens* chatons : hypothyroïdies, sècheresse vaginale, production de testostérone, asthénie sexuelle et

diminution de la libido de l'homme vieillissant.

La posologie est de 3 fois à 4 fois 30 gouttes par jour.

Pour *Betula pubescens* radicelles : hypercholestérolémies, hyperuricémies.  
La posologie est de 3 fois 20 à 30 gouttes par jour.

Pour *Betula pubescens* écorce interne de racine : alopécie, insuffisance rénale, calculs rénaux, oligurie, insuffisance cardiaque.

La posologie est de 3 fois 30 à 40 gouttes par jour.

Pour *Betula pubescens* semences : dépression (à étudier).

La posologie qui peut être essayée est de 20 à 3 fois 30 gouttes par jour.