



## Les plantes de chez nous

# Force du bouleau

**A**rbre au tronc blanc argenté, gracieux et svelte pouvant atteindre 25 m de hauteur, le bouleau, «betula alba ou pendula» ou encore «byola», aime les climats froids. Il se plaît chez nous, particulièrement sur les terrains tourbeux et humides. Ses feuilles de forme presque triangulaire, sont assez clairsemées et laissent passer la lumière jusqu'au sol. Ses fleurs mâles pendantes de couleur brune, apparaissent dès l'automne, alors que les fleurs femelles dressées de couleur verte, viennent les rejoindre au printemps.

En hiver, il se reconnaît facilement de loin grâce à ses branches retombantes qui lui ont valu son nom «pendula».

Les anciens utilisaient ses branches comme balais, et son écorce imperméable et imputrescible, servait de tuile pour couvrir les toits. Son écorce a longtemps été utilisée en tant que parchemin.



Feuilles et écorces sont utilisées en phytothérapie depuis fort longtemps.

Aujourd'hui on utilise sa sève qui coule de l'arbre au printemps, comme de l'eau.

Elle est recommandée en cure pour ses vertus antirhumatismales. Le sucre de bouleau ou xylitol, peut remplacer le sucre blanc et il a la réputation de freiner la prolifération de certaines bactéries.

En fleurs de Bach, le bouleau est recommandé spécifiquement aux étapes de changement de vie (adolescence, maturité). Quand l'individu a tendance à rester centré sur lui-même, de manière égocentrique, indifférente, dédaigneuse, sclérosée qu'il semble perdu,

lassé, découragé, mélancolique. Il doute des actions à mener. L'élixir de bouleau apporte la lumière qui permet de trouver force, dynamisme et enthousiasme pour poursuivre le chemin de vie. **Isabelle Seghin**

■ Isabelle Seghin, Ecole En pleine Nature, Châtel-St-Denis, [www.en-pleine-nature.blogspot.ch](http://www.en-pleine-nature.blogspot.ch)