

## Infusion



## Cholestérol

**Préparation** Préparer une infusion de 25 à 30 g de feuilles de bouleau pour un litre d'eau bouillante.

**Mode d'emploi** À boire dans la journée pendant cinq jours par semaine. Poursuivre pendant deux mois puis contrôler la cholestérolémie.

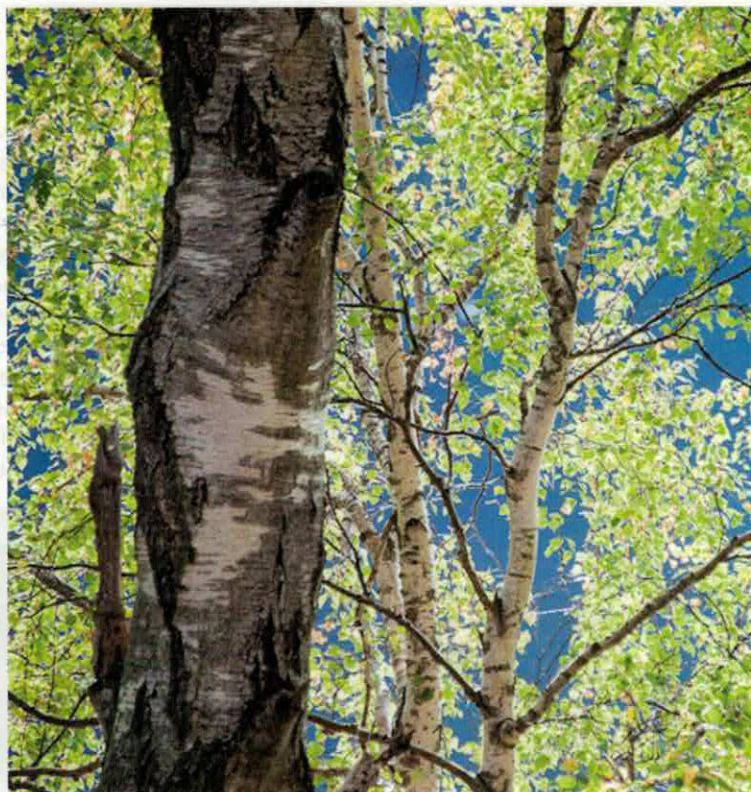
**Et en cas de rhumatisme** Prendre 50 gouttes de teinture-mère de bouleau matin et soir dans un verre d'eau. En cures discontinues à affiner avec votre médecin.

## Le bouleau

## Bien plus qu'un arbre détox

On connaît les bouleaux blanc, mais aussi pubescent et verruqueux (regroupés sous l'espèce *Betula pendula* Roth) pour leur sève, qui est aujourd'hui devenue un classique de la cure détox printanière. Le bouleau n'est-il pas d'ailleurs, avec son écorce blanche, le symbole de la pureté? On aurait toutefois tort de limiter cet arbre pionnier (il pousse dans des milieux encore jeunes et pauvres) à cet usage. De façon générale, ses composés peuvent s'employer avec profit en cas de maladie rénale, de problème de peau et aussi pour les rhumatismes. En l'occurrence, le bouleau nettoie les toxines stockées dans les articulations sans pour autant exercer d'action anti-inflammatoire.

Les personnes atteintes de goutte apprécient le fait qu'il les aide à éliminer l'acide urique. Pour cela, on s'orientera vers la teinture-mère d'écorce, plus facile à prendre toute l'année et ayant les fameuses propriétés uricolytiques. L'écorce de bouleau contient également un dérivé salicylé, une sorte d'aspirine végétale, le bétulinol. La molécule va agir contre les douleurs; des études ont également montré sa capacité à



diminuer la synthèse du mauvais cholestérol. Encore plus prometteur, elle protègerait contre les mélanomes de la peau.

De façon plus courante, on peut réaliser une décoction d'écorce qu'on appliquera en compresse ou en bain sur un eczéma suintant. Dans les remèdes de gemmothérapie, ses bourgeons joueront quant à eux un rôle plus spécifique de stimulation de notre première barrière défensive, à savoir les macrophages. Cette approche se révèle particulièrement utile «pour les enfants qui ont la goutte au nez», explique le Dr Jean-Michel Morel.

Les semences des bouleaux sont elles aussi appréciées en macérat glyciné. Le spécialiste de gemmothérapie Max Tétou les conseillait en cas d'état dépressif de l'adulte (prendre 75 gouttes le matin). Plus globalement, on peut l'utiliser comme tonique du système nerveux, pour tous les surmenés! Et si vous avez envie d'un bouleau «exotique», regardez du côté du bouleau jaune du Canada. Il fournit lui une huile essentielle riche (à 97%) en salicylate de méthyle, qui pourra être testée en cas d'inconfort articulaire et musculaire. Encore une illustration de la large palette que mettent les arbres à notre disposition. ●●●

## Brai et huile d'écorce

L'écorce de bouleau est utilisée depuis Néandertal pour ses propriétés adhésives. En effet, une technique ancestrale permet d'obtenir, à partir des écorces, une pâte noire si collante qu'elle est capable de maintenir en place une armature sur un fût: le brai. Dans une visée plus thérapeutique, l'huile d'écorce de bouleau est très utilisée en Russie et au Canada pour lutter contre l'eczéma et le psoriasis. Obtenue par la distillation à la vapeur du goudron produit avec l'écorce de l'arbre, l'huile de bouleau possède des propriétés antiseptiques et cicatrisantes. Selon les témoignages, 5 à 6 semaines de traitement suffisent à faire disparaître le psoriasis et à cicatriser la zone atteinte. Il existe également de nombreux produits dérivés. Citons à titre d'exemple le savon à l'huile d'écorce de bouleau, très utilisé en Russie pour soigner l'acné.



initiatives...

Un potager pour tous!



MON POTAGER .COM

Grâce à la plateforme [monpotager.com](http://monpotager.com), tout le monde peut avoir son potager, même sans jardin. Comment ça marche? Depuis votre ordinateur, choisissez la taille de votre parcelle (de 15 m<sup>2</sup> à 150 m<sup>2</sup>), puis sélectionnez les fruits et légumes que vous souhaitez voir pousser. Des paysans de votre région (Paris, Lyon ou Bordeaux) s'occupent alors pour vous de votre parcelle, en bio, ou raisonné. Vous pouvez suivre l'avancée des cultures via des photos envoyées régulièrement... À partir de 14,90 euros par mois pour 20 à 50 kg récoltés par an. [www.monpotager.com](http://www.monpotager.com)

À la recherche des frênes résistants

L'Inra lance un appel aux promeneurs et autres bonnes volontés pour l'aider à identifier dans les forêts françaises des frênes en bonne santé, susceptibles d'être porteurs de gènes résistants à une maladie en plein développement sur cet arbre, la chalarose. Cette épidémie due à un champignon est d'abord apparue en Pologne. L'action lancée par l'Inra commencera cet été via une application pour smartphone. Rien ne vous empêche de commencer les repérages. [www.fraxinus.fr](http://www.fraxinus.fr)

# L'huile qui venait du froid

Christian Gautier a souffert de psoriasis pendant plus de vingt ans. Adeptes des méthodes naturelles en général, il a longtemps cherché un moyen non médicamenteux pour se soigner. Mais c'est par hasard qu'il a trouvé un traitement traditionnel en Russie qu'il importe désormais en Europe.

Il y a quelques années, j'ai rencontré Diana, d'origine russe, à présent mon épouse. Celle-ci m'a très vite parlé d'une huile très connue et utilisée en Russie depuis presque toujours pour les problèmes de peau comme le psoriasis, l'eczéma, l'acné ou les mycoses. Appelée l'« huile russe », cette huile essentielle est extraite de l'écorce de bouleau et prescrite par les dermatologues locaux.

J'ai d'abord testé le traitement sur moi-même. J'étais un peu sceptique au départ, l'odeur de l'huile étant très forte... Mais une méthode naturelle, je ne pouvais pas refuser! Et c'est avec surprise que j'ai constaté ma guérison complète en environ cinq semaines. Mon psoriasis m'a ensuite laissé en paix un bon moment avant de réapparaître légèrement aux coudes. J'ai de nouveau appliqué de l'huile, qui cette fois m'a soulagé en une semaine.

J'ai proposé à plusieurs de mes relations souffrant de psoriasis d'essayer le produit, avec là encore de très bons résultats. Ma décision était prise: il fallait distribuer ce produit en France. Après plusieurs voyages en Russie, nous avons établi un partenariat avec un laboratoire bénéficiant d'une certification. Il fallait en effet s'assurer que l'extraction soit bien faite pour produire une huile assez pure. L'huile russe présente l'intérêt de n'avoir aucun effet secondaire à court ou

À essayer

## Le savon à base d'huile russe

L'huile russe est trop forte pour s'appliquer directement sur le visage. Pour les personnes souffrant d'acné, il existe un savon à base d'huile d'écorce de bouleau. On l'appliquera matin et soir. Il permet de limiter considérablement l'excès de sébum du visage et donc de réduire les éruptions de boutons gênants.



Christian Gautier, importateur d'huile russe.

long terme, contrairement aux crèmes à base de cortisoné. Certes, son emploi est un peu contraignant du fait de son odeur de bois brûlé, gênante pour certaines personnes. On l'applique donc au pinceau et on la recouvre ensuite d'un film alimentaire le temps qu'elle pénètre, soit environ une heure. Par ailleurs, ses propriétés sont aussi intéressantes contre les pellicules: nous proposons donc également un shampoing. Le savon sera quant à lui utile en cas d'acné. En complément de l'huile russe, et toujours contre le psoriasis, mais aussi pour soutenir l'immunité, nous conseillons également de prendre du chaga.

En parallèle à ces recherches, j'ai lancé avec une petite équipe la création de notre site Internet Berevolk. Je souhaite qu'il serve aussi à rassembler solidairement une communauté de personnes souffrant de psoriasis, dans le but de les informer de nos recherches, de partager différentes expériences et façons d'utiliser les produits. Aujourd'hui, ces derniers sont distribués en France et en Europe. Notre communauté s'étoffe, et de nouveaux liens et amitiés se sont noués!

Propos recueillis par Jeanne Le Borgne

Berevolk SAS  
[www.berevolk.com](http://www.berevolk.com)  
Tél.: 03 45 80 95 96

→ Si vous souhaitez vous aussi présenter votre petite entreprise, écrivez à [Plantes & Santé](mailto:Plantes & Santé).