

Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste - Avril 2025

Noisetier

Corylus avellana L., 1753

Déjà très bien décrit par Olivier Duprez dans sa fiche de février, je ne vais pas refaire de description botanique (sauf photos) ni d'explication sur la culture.

Photos issues de mon herbier :



1) branches avec fleur « mâle » (chatons), fleur « femelle », bourgeons et feuilles



2) gros plan de fleur femelle, en petite étoile rouge (ici le rouge a disparu puisque la fleur est sèche)



3) noisettes à maturité

Famille: Bétulacée (Betulaceae). Certains le classe dans la famille des Corylacées

Noms populaires : coudrier, avelinier.

Parties utilisées en herboristerie : Feuilles, écorce, bourgeons, chatons, fruits.

Propriétés : Les feuilles sont des antioxydants utilisées le plus souvent dans les insuffisances veineuses. Elles sont des toniques veineux ayant une action vasoconstrictive. Astringentes (=qui resserrent les tissus), elles sont anti-diarrhéiques, hémostatiques, antalgiques et cicatrisantes.

L'écorce est fébrifuge, cicatrisante sur les plaies « croûtées » et les ulcères.

Les bourgeons favorisent le drainage pulmonaire. Ils ont comme actions d'être un rééquilibrant nerveux et un tonique du foie. Tout comme les feuilles, ils sont des toniques circulatoires et vasoconstricteurs.

Les chatons favorisent la transpiration et seraient amaigrissant.

L'huile de noisettes est antioxydante.

Conseils d'utilisation

- Les feuilles peuvent être utilisées en infusion (2 pincées par tasse).
- Les bourgeons sont utilisés en gemmothérapie (concentrée).
- L'huile de noisette est riche en Vitamine E et peut être consommée en salades diverses. Ne pas la faire chauffer, elle perd une partie de ses vitamines. Elle peut être utilisée en usage externe en application sur les crevasses du sein. On peut également l'utiliser dans les macérats huileux pour le massage (macérat de pâquerettes par exemple).

Il n'y a pas de précautions d'emploi. C'est une plante alimentaire (attention toutefois aux personnes allergiques aux fruits à coque).

Parties utilisées en herboristerie : Bourgeons, sommités fleuries, cenelles, fleurs

Récolte : la récolte des **sommités fleuries et des fleurs** se réalise **avant la pleine floraison**. La récolte des fruits (cenelles) s'effectue à partir d'octobre quand les fruits sont bien rouges et bien mûrs (compote, sirop). Les cenelles peuvent se sécher pour les utiliser en tisane ou en décoction.

Autre utilisation : L'aubépine s'utilise pour constituer des haies vives. Auparavant, elle pouvait être utilisée comme porte-greffe de pommiers, poiriers, cognassiers ou néfliers, mais à cause de sa sensibilité au feu bactérien, la pratique du porte-greffe n'est plus autorisée. Par ailleurs, c'est un bon combustible.

Son bois peut être utilisé en petite menuiserie car il est très résistant aux frottements. Il servait également à réaliser les robinets de tonneaux.

Propriétés

- agit sur le système cardio-vasculaire (vasodilatatrice, régulateur du rythme cardiaque, hypotenseur),
- agit sur le système nerveux (sédatif),
- peut avoir des effets diurétiques, antioxydants.

Précautions d'emploi Il n'y a pas d'effet secondaire à des doses normales mais par expérience, en infusion, ne pas en prendre tous les jours. A **fortes doses provoque des maux de tête, troubles digestifs, nausées, somnolence, baisse de tension et des palpitations.**

Rappel : je ne suis ni médecin ni pharmacienne. Il est donc important de **consulter votre médecin** traitant au préalable. **Les plantes ne remplacent pas un traitement prescrit par votre médecin.** Si vous souhaitez « compléter » par la prise de certaines plantes, il est préférable d'en informer votre médecin (en cas de troubles cardio-vasculaires notamment).

Conseils d'utilisation Les sommités fleuries peuvent se consommer en infusion (2cc de sommités/200ml d'eau bouillante) 2 à 3 tasses/jour, en teinture mère (avant les repas) ou teinture officinale (avant les repas).

Les cenelles peuvent s'utiliser en décoction (10 g par litre).

L'aubépine s'utilise également sous forme de gemmothérapie, ou de gélules de poudre.



Sources :

- Marie Jo Foures : EBH- Capsante www.capsante.net
- Guide Delachaux des fleurs de France et d'Europe (2ème édition revue et augmentée) p.272
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Crataegus_monogyna