

Les vertus médicinales des haies

partie 2

(Partie 1 déjà diffusée en octobre 2025)

Faisant suite à la partie d'octobre, voici les autres arbres présents chez moi ou à proximité que j'utilise pour leurs vertus médicinales.

- **bouleau** (*Betula pendula*) toutes les parties ont une **action diurétique et dépurative**. Les **feuilles** agissent également en éliminant les chlorures, l'urée, l'acide urique. Elles agissent comme anti-inflammatoires légers des voies urinaires, comme stimulants, sudorifiques et anti-œdémateux. La **sève** est plus drainante et agit comme anti lithiasique urinaire, nettoyant/dissolvant les impuretés et comme vermifuge. L'**écorce** a une action digestive et fébrifuge tandis que les **bourgeons** seront plus des toniques hépatiques, immunostimulants, reminéralisants et anti-inflammatoires.

Le bouleau s'utilise lors de troubles urinaires (lithiases, coliques néphrétiques, cystites), la goutte, l'hypercholestérolémie, les rhumatismes, les douleurs musculaires. Il apaise les peaux sensibles et irritées et les piqûres d'insectes (extrait de feuilles). Il a également une action sur les troubles de la tension et notamment l'hypertension.

Pendant la grossesse et l'allaitement, éviter le bouleau car il est trop diurétique. Le pollen de bouleau peut provoquer certaines allergies.

*N'hésitez pas à commander prochainement la sève de bouleau de Johanne !
> pour encore plus d'infos, voir ma fiche plus complète de janvier 2025*



- **châtaignier commun** (*Castanea sativa*) ce sont essentiellement les fruits que je récolte car ils sont riches en minéraux tels que potassium et magnésium. Les châtaignes contiennent également du calcium et du fer et de nombreux oligoéléments (manganèse, cuivre, zinc...) ainsi que de la vitamine B. Elles permettent de lutter contre la fatigue, le stress. Elles améliorent la production de globules rouges (pour les fonctions cérébrales) et réduisent les diverticules (sortes de malformation/hernie sur les parois gastriques et intestinales).

Les **feuilles** peuvent être utilisées en usage externe pour leurs propriétés cicatrisantes de la peau car elles sont hydratantes et astringentes. L'astringence est également utile en usage interne en cas de diarrhée ou de troubles digestifs. Elles sont aussi utilisées contre les affections respiratoires car elles sont antitussives et expectorantes. Les **bourgeons** (gemmothérapie) sont utilisés dans les troubles circulatoires et lymphatiques (retour veineux, hémorroïdes, jambes lourdes, cellulite, œdème).

- **chêne** (*Quercus robur* ou) Toutes les variétés de chêne ont sensiblement les mêmes propriétés. Ce sont les jeunes écorces (de 3-4 ans), fruits, feuilles (et même les galls !) qui peuvent s'utiliser en herboristerie mais il est assez peu employé car il est très (trop) riche en tanin. C'est donc un tonique-astringent très puissant.

Il pourrait s'utiliser lors de diarrhée très forte ou de saignement interne. Mais au vu de ses propriétés astringentes, il est indispensable de consulter son médecin et d'avoir un diagnostic très précis avant d'utiliser le chêne comme plante médicinale en usage interne car cela peut provoquer une irritation digestive et des nausées ou une forte constipation.

Il est possible d'utiliser les écorces en usage externe en gargarisme lors de problèmes de gencives, d'aphtes ou en bain de siège pour des hémorroïdes importantes.

<https://www.altheaprovence.com/le-chene-quercus-spp-diarrhees-angines-hemorroides/> sur Youtube ; vidéo très complète sur l'utilisation du chêne réalisée par Christophe Bernard

- **frêne** (*Fraxinus excelsior*) Ce sont les feuilles (parfois l'écorce des rameaux) qui sont utilisés. Elles ont des propriétés diurétiques, anti-inflammatoires, anti-rhumatismales, anti-goutteux, sudorifiques, toniques, apéritives. Les feuilles sont également hypoglycémiantes, hypotensives. Elles peuvent avoir un effet laxatif doux (pour les intestins fragiles).



< Feuilles de frêne séchées

Elles sont particulièrement utilisées lors de rhumatisme, d'arthrite, de goutte, d'œdèmes, de rétention, de calculs rénaux ou biliaires.

Elles peuvent être utilisées en cure de drainage en association avec des feuilles de bouleau.

- **hêtre** (*Fagus sylvatica*) Les fâines (fruits) sont riches en glucides, en lipides et en tanins. Elles sont comestibles mais il est préférable de les consommer par petites quantités à cause des tanins (même famille que le chêne!) et de la présence de fagine (toxique si absorbée en trop grande quantité).

L'écorce séchée des jeunes rameaux (2-3 ans) cueillis en février-mars peut être utilisée en décoction pour combattre la fièvre, ou réduite en poudre pour constituer des cataplasmes lors d'affections cutanées difficiles à cicatriser.

Les très jeunes feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites (elles auraient alors un goût de chou). Pour l'anecdote, dans les pays scandinaves, le liber (écorce interne) peut être consommé sous forme de bouillie ou de pain après avoir été réduit en poudre et mélangé à de la farine.

- **merisier** (*Prunus avium*) Il est souvent utilisé comme porte-greffe pour les arbres fruitiers (voir avec Pierre Herrier pour la qualité du porte-greffe)

Les jeunes feuilles sont comestibles et très utilisées au Japon pour entourer des gâteaux. Mises en macération dans de l'alcool, elle donne de la liqueur. Transformées en sirop, elles ont des propriétés expectorantes.

Les « larmes » du merisier (gomme mucilagineuse qui sort du tronc lors de la coupe) sont comestibles. Ce sont les pédoncules (=queue) des fruits qui peuvent également être utilisés tout comme les queues de cerises comme diurétique. Elles stimulent le fonctionnement intestinal (légèrement laxatif).

- **marronnier d'Inde** (*Aesculus hippocastanum*) : les marrons sont le plus souvent associés au système circulatoire pour des problèmes de jambes lourdes, de retours veineux insuffisants et chroniques, de douleurs ou d'œdème dans les jambes. C'est grâce à l'aescine, qui est un saponoside triterpénique (substance active) contenue dans les graines, que les marrons ont des propriétés anti-inflammatoires, anti-oedémateuses. Ils renforcent la résistance des capillaires, et permettent donc une diminution de la perméabilité des parois capillaires et une augmentation du tonus veineux.



Cependant, il n'y a pas que les marrons broyés qui peuvent être utilisés. L'écorce, les feuilles et les bourgeons s'utilisent également. Ils ont tous des propriétés astringentes, anti-hémorragiques et diurétiques. Ils jouent un rôle dans la prévention de l'athérosclérose, dans l'hyperglycémie (en ayant un effet hypoglycémiant), lors d'hémorroïdes, de phlébite, de varices, de pétéchies, d'ecchymoses ou de crampes nocturnes.

Je rappelle que je ne suis ni pharmacienne ni médecin et qu'à ce titre, il est important de consulter son médecin en cas de symptômes.