

LE BOULEAU

Famille des *Betulaceae*

©Laurence Chaber

Arbres des parties tempérées et froides du nord de l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique, les bouleaux constituent de grands peuplements dans les Pays scandinaves, au Canada et en Russie.

« C'est surtout chez les grands ligneux qu'on rencontre des plantes sauvages "civilisatrices", celles qui fondent des cultures et soutiennent leur essor en fournissant beaucoup, sinon la plupart des matériaux de base. Le bouleau a eu ce rôle dans bien des sociétés de l'hémisphère nord. » (Lieutaghi, Salagon 2002)

Pour les peuples sibériens des plaines, le bouleau est l'arbre cosmique, l'axe du monde. Les Bouriates chantent : « Au centre de la terre il y a une montagne de fer. Sur cette montagne de fer, il y a un bouleau blanc à sept branches. Ses branches traversent les sept étages du ciel et ses racines les sept profondeurs. A ses pieds coule une source d'eau fraîche. » (Montelle Salagon 2002)

Le bouleau est un arbre féminin pour les Celtes, la lune et Vénus lui octroient sa blancheur. Dans tout le nord de l'Europe, le bouleau est l'espoir, le bonheur et la panacée de tous les habitants, riches et pauvres, grands et petits, seigneurs et serfs.

Deux espèces de bouleau sont présentes en France, ce sont des arbres de lumière, pionniers qui colonisent des landes en établissant la forêt sur des terrains plutôt acides et humides.

Le tronc a une écorce lisse, blanchâtre qui pèle en lanières horizontales. Les feuilles, caduques sont alternes, pétiolées et dentées. Les fruits secs, petits et ailés sont des samares.

Bouleau pubescent, bouleau blanc *Betula pubescens* Ehrh. (= *Betula alba* L.)

Les rameaux sont dressés, plus ou moins pubescents, sans lenticelles. Les feuilles sont plutôt en losange, ou en coeur sur les rejets, simplement dentées. Les bourgeons sont petits. Les chatons mâles sessiles, pendants et terminaux ; les femelles dressés puis pendants en bout de rameau.

Espèce commune en région atlantique, disséminée ailleurs, absent d'une partie du sud-ouest et de la région méditerranéenne, le bouleau pubescent est protégé en région Sud (Paca).

C'est un petit arbre (10-15 m) des bois humides sur silice, pionnier dans les tourbières, au bord d'étangs où il voisine avec les aulnes et les saules.



Bouleau pubescent, bouleau blanc *Betula pubescens*

Bouleau verruqueux, bouleau pendant *Betula pendula* Roth. (= *Betula verrucosa* Ehrh)

Les rameaux sont brun-roux foncé, souples, pendants, brillants, glabres couverts de verrues grisâtres. Les feuilles sont triangulaires, glabres, irrégulièrement ou doublement dentées. Les bourgeons sont coniques allongés. Les chatons mâles sont sessiles, pendants, terminaux, longs de 10 cm ; les femelles en bout de rameau sont dressés, plus petits, 3 cm.

Espèce commune dans une grande partie de la France sauf en Corse et en région méditerranéenne où on la rencontre au-delà de 1000 m d'altitude en station fraîche.

C'est un grand arbre (20 m) à la silhouette gracile et au port retombant, colonisateur des landes et des terres incultes il s'adapte un peu à tous les substrats mais craint les sécheresses. Il fructifie dès l'âge de 10 ans puis chaque année mais il n'est pas très longévif : 100 à 150 ans.



Bouleau verruqueux, bouleau pendant *Betula pendula*

Le bouleau nain, *Betula nana* L. est un arbrisseau montagnard très rare en France présent en quelques points du Jura et de la Margeride, c'est une espèce protégée au niveau national : relique glaciaire du Quaternaire



Le bouleau nain, *Betula nana*

Récolte :

Le bouleau verruqueux est considéré comme médicinal mais *B. pendula* et *B. pubescens* ont les mêmes applications dépuratives et purificatrices.

Panacée, le bouleau nous offre plusieurs possibilités de récolte au fil des saisons.

- Fin d'hiver, en mars quand les bourgeons sont totalement fermés : la sève
- Fin mars- début avril suivant l'altitude : les bourgeons dès que les écailles s'entrouvrent, avant que les feuilles n'apparaissent (le stade de récolte des bourgeons est très important, le bourgeon est comme un embryon, il contient toute la potentialité de la plante, mais dès qu'il s'ouvre et qu'apparaît le vert des jeunes feuilles, les méristèmes de croissance et la fonction chlorophyllienne se mettent en route ; le bourgeon éclaté n'a plus la même composition.)
- Avril, lorsque toutes les jeunes feuilles commencent à se déplier, les chatons mâles sont déjà là, on les cueille le plus tôt possible avant qu'ils n'aient répandu leur pollen.
- Mai-juillet, cueillette des feuilles.
- Au printemps, en automne et hiver on tire l'écorce qui se détache naturellement en lanières circulaires sur les arbres tombés. Dans les boulaies, il arrive fréquemment que des arbres s'affalent.

Soins populaires :

Arbre-médecine, le bouleau est un précieux remède des rhumatismes, de la goutte, des maladies de peau.

L'herboriste et botaniste italien du XVI^e siècle, Matthioli le nommait « l'arbre néphrétique de l'Europe » à cause de ses formidables vertus diurétiques. (médecine savante)

« Le bouleau c'est pour les reins, la prostate. L'écorce de bouleau pour les rhumatismes. » (Delcour Hautes-Alpes)



écorçage du bouleau

Les feuilles de bouleau en usage externe

« Lorsque la contusion est étendue, on recouvre le membre de feuilles de biola, bouleau, que l'on renouvelera tant qu'il sera nécessaire. Dans certaines montagnes, la confiance en ce remède est si grande que l'on affirme qu'il guérit même la gangrène commençante. » (Chabert Savoie)

« En cas de lumbago, mettre de jeunes feuilles de bouleau dans un sac. Se coucher dessus au niveau des reins. La sève de la feuille provoque la sueur et le lumbago est guérit dans la journée. » (Busser Vosges)

« Un homme souffrant de goutte depuis des mois a mis ses pieds dans un sac rempli de jeunes feuilles de bouleau, plusieurs heures par jour pendant cinq jours : les crises ne sont plus jamais revenues. » (expérience en 2000 Busser Vosges)

L'écorce de bouleau en usage externe :

On peut faire des bains complets et des bains de pied contre les rhumatismes ou la goutte : jeter 5 poignées d'écorce dans une marmite, laisser reposer une demi-heure puis chauffer et prendre un bain 2x/jour.

La décoction de l'écorce interne permet des gargarismes en cas de bobos à l'intérieur de la bouche par son action antiseptique. Le nettoyage de plaies, dermatoses et autres problèmes de peau relèvent de cette décoction d'écorce ou de feuilles.

Lotion contre la chute des cheveux : préparer une décoction d'écorce et y adjoindre un peu de sève fraîche, masser longuement le cuir chevelu.

« On faisait des cures de printemps pour les cheveux en se lavant avec le sang de bouleau et frictionnant le cuir chevelu. » (Brüschweiler Suisse)

Les indiens Objwe s'enveloppaient la tête avec l'écorce de bouleau contre les maux de tête. (Les bouleaux contiennent du méthyl salicylate aussi présent dans le saule, précurseur de l'aspirine). (Herbart Québec)

Les rameaux de bouleau en usage externe :

Les Appalaches, amérindiens du sud-est des Etats-Unis mâchouillent de petits rameaux de bouleau pour se nettoyer les dents.

On dit aussi que mâcher un petit rameau de bouleau aide le fumeur à se débarrasser de son addiction. (Herbart Québec)

Les feuilles de bouleau en usage interne :

Lorsque les articulations sont douloureuses, que s'installe une raideur ou si on est en surpoids, 20 jours de tisane de feuilles de bouleau, d'ortie et de cassis assureront un drainage en douceur. (Thévenin)

Bouleau et frêne pour faire baisser le taux de cholestérol : 10 g d'écorce de bouleau et 10g de feuilles sèches de frêne dans 1 litre d'eau ; décoction 5' puis infusion 5', boire 3 petits verres par jour dont 1 à jeun (Herbart Québec)

En Cévennes « le bouleau, le cassis, la barbe de maïs, la verge d'or faisaient également partie des plantes utilisées dans la cure d'automne, surtout par les personnes atteintes de rhumatismes : ces plantes aident à l'élimination de l'acide urique et des urates, résidus issus de l'alimentation carnée, qui se concentrent dans les articulations , ouvrant la porte aux processus inflammatoires. » (Renaux 1998)



Les bourgeons :

Le macérat glycéринé de bouleau MG *Betula pendula* favorise l'équilibre acido-basique, c'est un détoxifiant de l'organisme.

Arbre de la souplesse il a une action ostéo-articulaire, il stimule la régénération osseuse et tissulaire : chez les jeunes il a un effet reminéralisant (caries, retard de croissance, rachitisme, décalcification) ; chez les personnes âgées en cas d'ostéoporose, d'arthrose. Par contre, pour les anciens, afin de renforcer l'immunité et en convalescence MG *Betula pubescens* serait plus adapté. Plante aux vertus anti-inflammatoires le bouleau est un recours dans les douleurs de dos, les polyarthrites chroniques.

En traitement de fond pour les enfants dont les hivers sont une suite de rhumes, de rhino-pharyngites et d'épisodes broncho-pulmonaires, Max Tétou (un des pères de la Gemmothérapie, thérapie par les bourgeons) préconise une association de macérats glycéринés : MG *Betula pendula*, MG *Rosa canina*, MG *Abies pectinata*.

Sur le plan digestif, MG de bouleau est un stimulant de la rate et du pancréas, utile dans les hépatites.

Au niveau rénal, le bourgeon de bouleau draine et stimule le rein, lutte contre les infections microbiennes récidivantes (albumine) et agit contre la formation de calculs (lithiases). Ce draineur général est plutôt le bouleau pubescent, MG *Betula pubescens*.

Ce bourgeon est actif contre les rétentions d'eau favorise la perte de poids et l'élimination de la cellulite.

Pour ses excellentes propriétés diurétiques, afin de nettoyer les reins et pour réduire la cellulite, le Dr Leclerc préconise la décoction de 100 g de bourgeons de bouleau dans 700 g d'eau, faire bouillir pour réduire au demi litre. Boire en 4 fois dans la journée.

Les chatons :

Les fleurs mâles sont des chatons pendants, longs de 10 cm durant la pollinisation des fleurs femelles qui sont courtes et dressées. Les chatons constituent la partie yang du bouleau, ils sont un stimulant endocrinien général, stimulent la thyroïde (en cas d'hypothyroïdie), ils agissent sur la frigidité et sur l'asthénie sexuelle masculine.

(Andrienne)



chaton mâle



chaton femelle dressé

L'élixir floral de bouleau :

Le bouleau fait partie des élixirs floraux contemporains qui à l'instar des Remèdes du Dr Bach escortent nos émotions. Le bouleau exprime la jeunesse avec son dynamisme, son enthousiasme mais aussi ces temps de repli sur soi, d'égoïsme. Pendant cette période de vie cet élixir va accompagner celui ou celle qui reste enfermée sur lui-elle même afin de l'aider à s'ouvrir aux autres et à prendre soin de ce qui l'entoure.

Au mi-temps de la vie, quand pris par une vie routinière, la lassitude, le doute, s'installent, le bouleau nous guide vers la voie à suivre afin de nous remettre dans le flux de la vie. Il nous incite à développer la perspective claire de notre propre chemin.

« L'élixir floral de bouleau est un élixir de protection et de régénération qui aide à retrouver la force et l'énergie dont nous avons besoin pour poursuivre notre chemin d'évolution, quels que soit notre âge et notre condition physique. Porteur de lumière il nous protège des influences extérieures, éclaire notre conscience et conduit l'âme vers sa maturité. » (Deroide/ DEVA)



Elixir floral de fleurs de bouleau ©AY Peyrard / DEVA

Eau de bouleau

Par ses fines racines, l'arbre puise les sels minéraux et l'eau du sol : cette sève brute qui circule dans les vaisseaux du bois le plus récent va monter alimenter les bourgeons puis les feuilles. (En période de végétation un arbre feuillu de 12 m de haut puise 225 litres d'eau et de sels minéraux par jour dans le sol).

Tous les peuples de l'aire du bouleau ont récolté cette eau de bois et l'on consommée lors de cures printanières. La sève montante est une eau « biologique » vivante et dynamique. Les arbres ne souffrent pas de cette saignée et continuent leur croissance.

En mars, quand la neige s'en va, on sent que la végétation a envie de démarrer, la sève monte : on choisit un bel arbre adulte et l'on perce dans son fût un trou de la taille d'un gros crayon sur maximum 3 cm de profondeur, on y introduit un roseau ou un tuyau (type durite) par lequel l'eau va s'écouler dans une bouteille ou un seau placé en dessous. Un arbre peut donner 2 à 10 litres par jour pendant un mois. Si la température baisse, il produit moins. Chaque jour on prélève cette eau transparente au goût légèrement sucré et fade, lorsqu'elle devient trouble, c'est la fin de la saison. Afin d'ene pas épuiser l'arbre il est important de reboucher le trou dans le tronc avec une sorte de cheville faite avec un morceau de jeune rameau de bouleau, étanchéifié soit avec un mélange de sciure et de résine, soit avec du mastic à greffer, soit avec de l'argile. Panser l'arbre et le remercier.

L'eau de bouleau se conserve une semaine au frigo, si on y ajoute du jus de citron, elle se garde trois semaines au frais. Pour un usage plus prolongé on peut congeler par bouteille d'un litre remplie aux 3/4 que l'on décongèlera au frigo au fur et à mesure des besoins.

Boire un verre par jour lors d'une cure détoxifiante d'une vingtaine de jours. (Christine Hautes-Alpes)



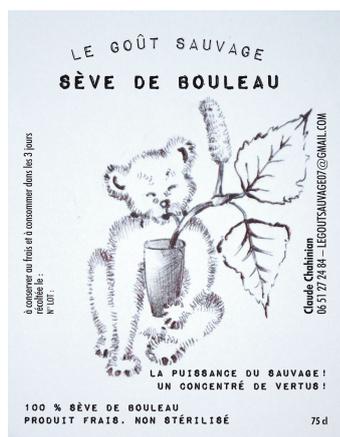
Récolte de la sève de bouleau en mars ou avril suivant l'altitude, ici dans les Hautes-Alpes



Déjà au XII^e siècle Hildegarde de Bingen vantait les bienfaits de la sève de bouleau pour ses effets diurétiques et son action contre les ulcères.

La cure de sève de bouleau est recommandée à tout âge aux personnes qui veulent effectuer un nettoyage, se détoxifier aux changements de saison (au printemps et à l'automne). Riche en oligo-éléments, cette cure de jouvence a des vertus diurétiques, dépuratives, anti-rhumatismales, elle atténue les problèmes ostéo-articulaire, elle neutralise les lithiases des voies urinaires.

Bénéfique dans les maladies de peau, l'eau de bouleau vient au secours des adolescents et de leurs problèmes d'acné. Cependant il convient de ne pas en abuser en cas de fragilité rénale. On peut aussi trouver une Teinture Mère de sève de bouleau verruqueux TM *Betula pendula*.



Lotion tonique, la sève de bouleau est un excellent nettoyant pour la peau, elle aide à resserrer les pores et l'embellit.

La sève ou l'infusion de feuilles fraîches, en cure printanière aideront les adultes et les enfants qui ont de la difficulté à s'incarner, sont souvent pâlots, maladifs, en renforçant leur système immunitaire.

En Lettonie le mois d'avril est propice à la récolte, on "saigne" l'arbre pendant la montée de sa sève, selon une tradition ancestrale, c'est l'une des occupations préférées des Lettons et la loi autorise chaque habitant à récupérer le jus de bouleau. *“Chaque individu est autorisé à faire un seul trou dans un arbre, même dans les forêts publiques, à condition que le diamètre de l'arbre soit supérieur à 40 centimètres”*. Les Lettons estiment que c'est la rudesse de leurs hivers qui produit un jus particulièrement sucré. Cette boisson bénéfique si riche en principes anti-oxydants est maintenant l'objet d'un commerce dans toute l'Europe.

Cueillettes gourmandes :

Les peuples du Nord consommaient la sève fermentée du bouleau. De cette eau de bouleau on fait une liqueur en Suède, un vin en Estonie, un mousseux en Angleterre. En Savoie on dit d'un homme ivre qu'*il est dans les bouleaux* .

Vin de bouleau :

Recueillir 4 litres de sève, y ajouter 1 litre de miel. Faire fondre et bouillir 1 heure. Ajouter quelques clous de girofle, un zeste de citron bio, remuer jusqu'à formation de l'écume. Laisser refroidir. Ajouter 4 cuillères à soupe de bonne bière. Verser dans une bouteille à fermentation. Quand le mélange fermente, verser dans des bouteilles à bouchon mécanique et ranger en vue d'une dégustation entre amis.

Autre recette : après avoir récolté 25 litres de sève on la fait bouillir avec 3 kg de sucre, jusqu'à réduction d'un quart, on écume, on filtre (à travers un linge), on met immédiatement dans un tonneau, on laisse tiédir et on ajoute 4 cuillères de levure de bière fraîche portée à même température et on laisse fermenter. Pendant la fermentation on ajoute peu à peu 4 litres de vin et 4 citrons coupés en tranche, sans pépins, on bondonne (on bouche) le baril et on le met à la cave. Après un repos d'un mois c'est la mise en bouteilles à limonade, à cidre, précautionneuse, ne pas remplir complètement afin de laisser l'espace nécessaire à la fermentation. Dans les Pays du Nord, beaucoup préfèrent ce vin mousseux à celui de Champagne. Le vin de bouleau est fruité, économique et convivial. (Malepeyre)

Ce vin mousseux est toujours fabriqué dans la région du Jämtland, au nord de la Suède. Le climat rude de cette région accentuerait la différence entre la sève de bouleau locale et celle des régions situées plus au sud. Au printemps, quand le permafrost commence à dégeler, les bouleaux absorbent l'eau riche en minéraux contenue dans le sol pour le transformer en sève. *“Il est délicat d'évoquer la santé quand on parle de boissons alcoolisées, admet Mosten. Mais ce vin contient des sucres naturels, du calcium, du phosphore, du magnésium, du manganèse, du zinc et du fer.”* Le mousseux de sève de bouleau, qui titre tout de même 12,5°, possède un arôme de poire et de pomme, avec quelques notes de noisette et de vanille. On peut le servir en apéritif, mais il peut également

accompagner le brochet fumé et les plats à base de fromage blanc frais. (Peter Mosten est responsable de l'entreprise Björksavprodukter qui produit un mousseux inspiré d'une vieille recette trouvée dans les archives du chimiste suédois du XVIII^e siècle Gunnar Jegrelius.)

Sirop de bouleau :

Nous n'avons pas en France d'érable à sucre *Acer saccharum*, mais le bouleau nous permet d'élaborer un sirop du type sirop d'érable pour agrémenter crêpes et desserts. Au moment de la récolte de la sève et si vous possédez un poêle à bois mettez, en une ou deux cocottes, 30 litres d'eau de bouleau à réduire sur le feu. La lente évaporation du liquide vous donnera 250 à 300 ml d'un délicieux sirop marron au goût soutenu assez différent de celui d'érable. (Christine Hautes-Alpes)

Thé de bouleau : Les jeunes feuilles cueillies au début de leur épanouissement sont promptement séchées et donnent un thé délicieux aux vertus dépuratives comme la sève.

Infusion froide de bouleau :

Une boisson savoureuse et fraîche pour l'été :

Faire une infusion avec 2 grosses pincées de feuilles de bouleau et 1 pincée de feuilles de menthe poivrée dans 500 ml d'eau bouillante, laisser infuser 5 à 10' filtrer, ajouter 1 jus de citron et éventuellement un peu de xylitol. Boire frais.

Pain de bouleau : Les récoltes de plantes sauvages ont été un recours de survie de façon répétée à diverses époques. Ainsi les pains de bois, aliments de famine dans les Pays scandinaves sont faits à partir d'écorce de bouleau, de hêtre ou d'orme, pilée mélangée à un peu de farine, jusqu'au début du 19^e siècle. De l'écorce de l'arbre, on sépare la surface dure et dessous ce qui est vert. On pèle ensuite l'écorce blanche (en fait le liber qui est fibreux et renferme des substances mucilagineuses), on la laisse sécher à l'air, on la bat. Après séchage au four, on la pilonne au mortier avec orge ou avoine jusqu'à obtention d'une farine, permettant de confectionner un pain de disette. (Maurizio)

Galettes de bouleau :

Pour survivre en forêt, les Indiens d'Amérique confectionnent des galettes. Ils prélèvent au couteau la sous-écorce (le cambium, couche tendre entre l'écorce et le bois), l'écrasent entre des pierres et en font des galettes. Cuites dans un four improvisé constitué de pierres plates elles deviennent très dures et se conservent très longtemps. En y versant de l'eau chaude elles deviennent une bouillie mangeable. (Corson)

Le sucre de bouleau :

Extrait de l'écorce de bouleau, le *xylitol* est un édulcorant naturel du sucre dont il a l'aspect et le goût mais dont la charge calorique est moindre (xylitol : 2.4 kcal/g - sucre : 4 kcal/g). Son indice glycémique de 8 en fait un substitut du sucre moins nocif pour les dents. Dans les Pays nordiques il est utilisé à la place du saccharose en cuisine, pour des confitures (on met alors 50 % du poids de sucre préconisé). La production du xylitol (nom de la molécule que l'on extrait dans l'écorce du bouleau) provient principalement de Finlande. Il faut des quantités énormes de sève pour produire un kilo de xylitol !



Le bouleau aux multiples usages :

Arbre ressource, les différentes parties du bouleau ont permis une foultitude d'utilisations d'ordre domestique et technique.

« Sur le Mont-Lozère on trouvait des sabots en bouleau. Ils étaient légers mais avaient l'inconvénient de « boire » l'eau et d'être froids, aussi les mettait-on de préférence, en période estivale. » (Renaux)

Son bois léger est un matériau peu usité ici aujourd'hui, mais travaillé surtout dans les pays nordiques pour fabriquer parquets, meubles ou skis.

C'est un bois de chauffage lumineux à la flamme claire qui dégage une chaleur intense appréciée des boulangers et des potiers pour chauffer leur four. La cendre du bouleau était utilisée en Cévennes pour la lessive puis comme liquide vaisselle.

Les rameaux sont mis en fagots pour faire des balais qui s'usent lentement, le bouleau a même fourni le balai des sorcières. Les souples rameaux fins servaient de lien pour les bottes de légumes et les gerbes de céréales.

En Lozère « On avait des bas longs, jusque-là, à mi-cuisse. Souvent ils descendaient. Qu'on en a eu souvent parlé de ça aussi, parce que des fois, les anciens, ils disaient, qu'ils mettaient une chose de bouleau, en bois, et qu'ils muselaient avec une cheville. --Une brindille de bouleau --Ils la mettaient, puis ils la tournaient un peu -- Comme un lien, moi le l'avais eu fait ça ! ... » (Renaux)



En Laponie les hommes taillent le manche de leur couteau de chasse dans le bois du bouleau nain

L'écorce du bouleau :

« C'est surtout son écorce qui vaut au bouleau un statut d'arbre civilisateur. C'est l'un des matériaux les plus étonnant du règne végétal. Elle est constituée de nombreuses couches liégeuses très mince, mates, douces au toucher, ocre rosé avec de nombreuses lenticelles horizontales. A la surface du tronc, elle pèle en feuillets soyeux et translucides qu'une substance résineuse, le *bétulinol* (dit autrefois « camphre de bouleau »), colore en blanc chez nos trois espèces françaises. Cette structure lui confère une souplesse et une ténacité remarquables. Les composés résineux associés à une huile essentielle et à du tanin, la rende à peu près imputrescible ». (Lieutaghi 1998)

On met à profit le tanin de l'écorce pour tanner les peaux, on peut fabriquer une torche en enroulant sur elles-mêmes des portions d'écorce pour éclairer son chemin car même humide l'écorce de bouleau brûle. Dans tout l'hémisphère nord la blanche écorce a fourni le matériau des canots des indiens d'Amérique du nord et la couverture de leurs huttes, en Russie quantité d'objets du quotidien étaient fabriqués en écorce de bouleau.



Vous lirez avec étonnement et délectation l'incroyable histoire de la famille Lykov, de vieux-croyants persécutés (adeptes de l'ancienne église orthodoxe russe), réfugiés en pleine taïga, vivant dans une région très reculée de la Sibérie, sans aucun contact avec le monde extérieur depuis 33 ans quand un journaliste russe les rencontre en 1978. La description minutieuse de la vie de cette famille coupée du monde nous montre comment la nature et le bouleau de la grande forêt ont été leurs seules ressources. De l'écorce de bouleau ils ont fait leurs bottes, leurs écuelles, leurs seaux, leur évier, une quarantaine d'objet tout en écorce pour stocker, transporter eau et récoltes. (Peskov 1992)



L'extrait « cuir de Russie »

« On aime l'odeur du Cuir de Russie, il n'est pas cependant un parfum pour la toilette. Les objets en cuir : portefeuille, étui, sac-à-main etc. lorsqu'ils dégagent ce délicieux parfum sont appréciés davantage. Ces cuirs doivent uniquement leur parfum au santal de mysore avec lequel ils sont tannés et aux essences de bouleau et de rose avec lesquelles ils sont corroyés. Dans la Russie méridionale de l'écorce du bouleau blanc *Betula alba* (bouillard, arbre de la sagesse) qui contient un principe balsamique, la bétuline, donne environ 0,6 % d'une essence noire fortement parfumée : le goudron de bouleau. Si on soumet ce goudron à la distillation, on obtient l'essence de bouleau. »

Extrait Cuir de Russie

- extrait de Rose (1^{er} lavage)
- extrait de Jasmin
- extrait de Tubéreuse

Infusion Cuir de Russie

- musc artificiel
- civette

(In *Les parfums de France* 1928)

Le brai de bouleau :

Plus de 5000 ans avant notre ère les hommes préhistoriques ont su extraire de l'écorce de bouleau ce goudron. Il s'agit d'une distillation anaérobie de l'écorce. Cette « colle » d'origine végétale est d'une solidité incomparable, elle servait à calfater les embarcations, à étanchéfier des céramiques fendues, à fixer les outils sur un manche comme en témoigne « les brais de bouleau (*Betula sp.*) reconnus dans les dépôts du Néolithique moyen de Giribaldi à Nice (Alpes-Maritimes, France) sous forme d'agrégats ou bien adhérent à des outils en os ; il s'agit, à notre connaissance, des témoins d'utilisation les plus méridionaux de ce produit communément employé en Europe du Nord, depuis la préhistoire jusqu'à nos jours, comme adhésif, médicament ou parfum. L'identification de brai de bouleau témoigne d'une utilisation des ressources forestières correspondant à un haut niveau technique. » (Binder et al. 1990)

En 2017 et 2018, nous avons fabriqué du brai de bouleau, c'est une aventure excitante : on récolte l'écorce, sur des arbres tombés, à l'aide d'un couteau ou d'une plane sans entamer le liber, les morceaux d'écorce sont introduits (frais ou secs) dans un récipient métallique (ici une ancienne bouteille de gaz), fermée par un grillage et renversée sur une marmite, on lute les deux récipients avec de l'argile pour empêcher le passage de l'air. Ensuite dans un trou creusé dans la terre on cale cet assemblage avec de la terre et on le recouvre de bois afin de démarrer un feu qui sera alimenté pendant environ 3 heures. Laisser refroidir plusieurs heures. Dans la marmite un goudron bien noir s'est écoulé, c'est le brai, il a la consistance d'un mastic et colle aux doigts. Mis en petits pots il se gardera des années et vous pourrez y avoir recours comme adhésif dans différents bricolages.

Il est assez émouvant de se réapproprier des fabrications héritées de nos ancêtres et transmises par la mémoire collective. Ces pratiques nous relient à nos racines et à la nature pourvoyeuse qui a permis notre survie.



Bibliographie du BOULEAU

- ANDRIANNE Philippe, 2000. *La gemmothérapie, médecine des bourgeons*. Edition atlantica 207 p.
- BOISVERT Clotilde, 1984 *La cuisine des plantes sauvages* Editions Dargaud 302 p
- BOCK Christian, 1998. *Les Arbres, connaître et découvrir* Editions Minerva Genève CH-3960 Sierre. 213 p
- BRÜSCHWEILER Sabine, 1999. *Plantes et savoirs des Alpes. L'exemple du Val d'Anniviers*. Préface de Pierre Lieutaghi. Edition Monographic CH-3960 Sierre. 283 p
- BUSSE Christian et Elisabeth, 2005. *Les plantes des Vosges, médecine et tradition populaire*. Editions La Nuée bleue Strasbourg 347 p.
- CHABER Laurence, CRETON Alain, 2015. *Plantes de santé, baumes & tisanes*. Edition Sequoia 192 p.
- CHABERT Alfred, 1986. *Plantes médicinales et comestibles de Savoie*. Edition Curanda 73190 Apremont 152 p.
- DELCOUR Denise. 2004. *Plantes et gens des hauts. Usage et raison de la flore populaire médicinale haut-alpine*. Les cahiers de Salagon 9. Editions Alpes de Lumière (04 Forcalquier) 256 p.
- DEROIDE Philippe 2017 *Les élixirs floraux*. DEVA éditions 4176 p.
- DOMONT P. MONTELLE E. 2007 *Histoires d'arbres, des sciences aux contes*. Editions Delachaux et Niestlé et Office National des Forêts 256 p.
- Dr Leclerc, Verley-Leclerc R. 1954 *Guérir par les plantes*. In l'Ami des jardins, des maisons et des hommes, numéro spécial 600 plantes qui guérissent.
- LIEUTAGHI Pierre, 1991. *La plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale*. Réédition 1998 Actes Sud .299 p.
- LIEUTAGHI Pierre 2004 : *Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux*. Edition Actes Sud, Arles. Réédition de 1969. 528 p.
- MALEPEYRE M. F., 1892. *Nouveau manuel complet de la fabrication des Vins de fruits et boissons économiques*. Encyclopédie de Roret. Paris.
- MAURIZIO Adam Dr. 2019. *Histoire de l'alimentation végétale, depuis la préhistoire jusqu'à nos jours*. Fac similé de la première édition de 1932. Commentaires de Michel Chauvet. Editions Ulmer, collection Vieilles racines et jeunes pousses. 670 p.
- PESKOV Vassili Mikhaïlovitch, 1992. *Ermites dans la taïga*. Editions Actes sud
- RAMEAU JC, MANSION D., DUME 1993, *Flore française forestière, guide écologique illustré 2 : montagnes* Institut pour le développement forestier IDF. 2421 p.
- RENAUX Alain, 1998, *Le savoir en herbe. Autrefois, la plante et l'enfant*. Editions Les Presses du Languedoc 430 p.
- REILLE Maurice, 2015, *Dictionnaire visuel des arbres et arbustes communs* Editions Ulmer 320 p.
- SCHNEIDER Anny, 2002, *Arbres et arbustes thérapeutiques. Les connaître, les protéger, les utiliser*. Les Editions de l'Homme 383 p.
- TETAU M., BERGERET C., 1983, *La phytothérapie rénovée*. 2ème édition. Maloine s.a. éditeur 302 p.

Articles, revues :

- Binder Didier, Bourgeois Guy, Benoist Françoise, Vitry Christiane. 1990 *Identification de brai de bouleau (Betula) dans le Néolithique de Giribaldi (Nice, France) par la spectrométrie de masse*. In: Revue d'Archéométrie, n°14, 1990. pp. 37-42
- *Herbart Plante médicinale Le bouleau*. Cours en herboristerie l'Herbothèque Québec 1996
- Les parfums de France 1928 *L'extrait Cuir de Russie* n°61

Liens internet :

En Suède <https://www.courrierinternational.com/article/2008/12/04/le-bouleau-fait-des-bulles>

Bonnes adresses :

Tisanes : Herbes de vie <https://www.herbesdevie.com/>

Macérats glycérolés, teintures mères, sève de bouleau : laboratoire Herbiolys <https://www.herbiolys.fr/fr/>

Sève de Bouleau : Florealpes <https://www.argousier.com/>

Sève de Bouleau : Gayral <http://www.argousier-bouleau-shop.com/>

©Laurence Chaber

