

## CES ARBRES qui soignent

Leurs feuilles, fleurs, écorce, sève... recèlent des trésors à même de venir à bout de divers maux. Gros plan sur trois de ces guérisseurs.

### LE SAULE BLANC contre les douleurs et l'anxiété

**Les parties utilisées** L'écorce, les feuilles et les chatons (nom donné aux fleurs de cet arbre).

**Les bienfaits à en attendre** Ecorce et feuilles renferment des dérivés salicylés aux propriétés antalgiques et anti-inflammatoires particulièrement appréciées contre les migraines, les règles douloureuses, l'arthrose et les douleurs dentaires. Une bonne solution de remplacement à l'aspirine qui peut être responsable de reflux acides, alors que le saule, au contraire, protège la muqueuse de l'estomac (mais à éviter en cas d'allergie aux dérivés salicylés). Les chatons, quant à eux, sont bien pourvus en tanins à l'action sédative et recommandés pour calmer les troubles du sommeil, l'angoisse et l'anxiété.

**La posologie** • Pour une action antalgique et anti-inflammatoire, jeter l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de feuilles (ou 1 cuillerée à soupe d'écorce) dans 50 cl d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes avant de boire. Ou prendre 1 gélule de 500 mg d'écorce, 3 fois par jour au cours des repas. A utiliser de manière ponctuelle, excepté en cas de douleur chronique (arthrose) où il est recommandé de suivre une cure de 3 semaines. • Pour une action sédative, laisser infuser 1 cuillerée à soupe de chatons dans 25 cl d'eau frémissante pendant 10 minutes et boire en soirée (attention à ne pas faire bouillir, car l'acide salicylique est dénaturé à partir de 100 °C, ce qui diminue son efficacité).

### LE PIN MARITIME pour une meilleure circulation

**La partie utilisée** L'écorce.

**Les bienfaits à en attendre** Riche en pycnogénol, de la famille des flavonoïdes, l'écorce de pin maritime améliore la circulation sanguine et permet de lutter contre les jambes lourdes, les varices ou encore les hémorroïdes. Autre atout, une prévention efficace contre le vieillissement cellulaire grâce à ses puissantes vertus antioxydantes.

**La posologie** 1 ou 2 gélules d'écorce titrée à 100 mg de pycnogénol, par jour, de préférence au cours d'un repas.

### LE BAOBAB, POUR RETROUVER LE TONUS

Le fruit de cet arbre est riche en vitamines et en minéraux, notamment en fer pour doper l'immunité, ainsi qu'en vitamines du groupe B nécessaires à la concentration. Il renferme également de la vitamine C, tonique

réputé. A consommer en cure de 1 mois environ sous forme de poudre (1 ou 2 cuillerées à café à diluer dans un verre d'eau ou de jus de fruits) ou de gélules (3 gélules de 270 mg chacune à prendre au cours des repas).



### LE BOULEAU pour éliminer et reminéraliser

**Les parties utilisées** La sève, les feuilles et, plus rarement, l'écorce. La première est préconisée au printemps, lorsqu'elle vient d'être récoltée. Les autres s'utilisent le reste de l'année.

**Les bienfaits à en attendre** La sève participe au bon fonctionnement des organes émonctoires (foie, reins et intestins), favorisant ainsi l'élimination des toxines. Des propriétés qu'elle doit à sa richesse en minéraux – notamment en potassium à l'action diurétique, mais aussi en calcium, en magnésium... –, en vitamines (A, B et C) et en flavonoïdes qui relancent la circulation sanguine et lymphatique, luttant contre la stase veineuse responsable de la peau d'orange et de la cellulite. Sa composition très équilibrée assure une bonne reminéralisation, un regain de vitalité, moins de rétention d'eau et la perte de quelques kilos. Quant aux feuilles et à l'écorce, elles renferment des terpènes aux vertus antiseptiques urinaires et rénales, précieuses contre les cystites ou les pyélonéphrites.

**La posologie** • La sève se prend en cure de 3 semaines au printemps. Le matin à jeun, boire 70 ml pur ou dilué dans un peu d'eau ou de jus de fruits. • Les feuilles et l'écorce s'utilisent en décoction : jeter 2 cuillerées à soupe de feuilles à faire bouillir 2 minutes – ou une cuillerée à soupe d'écorce à faire bouillir 5 minutes – dans 50 cl d'eau, puis laisser infuser 10 minutes. A prendre en cure de 3 semaines pour un effet détox ou anti-cellulite, et ponctuellement – une semaine au maximum – en cas de cystite. • On trouve aussi les feuilles sous forme d'extrait hydroalcoolique, à utiliser en cure de 3 semaines, à raison de 30 gouttes dans un verre d'eau, matin, midi et soir avant le repas. Aussi efficace que la tisane, cette formulation est contre-indiquée en cas de grossesse ou de foie fragile.

Par Caroline Dor

Merci à Caroline Gayet, phytothérapeute et diététicienne, auteure du Guide de poche de phytothérapie, *Quotidien Malin*.