

le Chemin de la Nature



TILLEUL

Le tilleul à petite feuilles ou cordé (*Tilia cordata* Mill.) fait partie de la famille des **Malvaceae**.

Cet arbre peut atteindre 30 m et vivre mille ans. On le reconnaît bien à sa silhouette avec des branches ascendantes mais recourbées au bout.

- Les **feuilles** sont cordiformes*, leur face supérieure est bien verte et glabre* alors que la face inférieure est plus terne (glauque*) avec des amas de petits poils roux à l'aisselle des nervures. Ces amas de poils sont la caractéristique qui permet d'identifier l'espèce *Tilia cordata* Mill.. Les feuilles sont alternes*, leur limbe* est denté* et au bout de la feuille, il y a une petite pointe appelée mucron*.
- Les **fleurs** ont cinq pétales et sont de couleur blanc-jaunâtre, odorantes. Elles sont réunies en inflorescence* à la base de laquelle se trouve une bractée*.
- Le **fruit** est un akène*, en forme de boule ronde, dure, avec ou sans côtes. Il contient une ou deux petites graines marron foncé.



Silhouette du tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata* Mill.).





Feuilles cordiformes et dentées.



Amas de petits poils roux à l'aisselle des nervures.



Fleurs de tilleul réunies en inflorescence à la base de laquelle se trouve une bractée.



Fruits du tilleul en forme de boule ronde, dure avec des côtes. On peut voir les 2 petites graines marrons contenues dans le fruit et la bractée (flèche blanche).

CUISINE

- Les **feuilles** sont riches en protéines complètes (contenant tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme), en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Elles sont aussi riches en sucres. Elles contiennent des mucilages*, ce qui leur donne cette texture fondante, douce et agréable à mâcher.
- Les **fleurs** au doux parfum sucré sont riches en vitamine C et en manganèse.
- Les **graines** contenues dans le fruit sont comestibles et ont un bon goût de noisette.



Salade aux feuilles de tilleul

Ingrédients

Feuilles, fleurs et boutons floraux de tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata* Mill.); fleurs de trèfle des prés (*Trifolium pratense* L.) ; quelques radis et une sauce salade faite maison.

Préparation

Cueillir les feuilles du tilleul au printemps, lorsqu'elles sont toutes tendres.

Cueillir juste le limbe de la feuille (sans le pétiole*) ainsi que les fleurs et les boutons floraux (stade de la fleur juste avant qu'elle ne s'ouvre) sans les pédoncules* qui sont fibreux.

Cueillir quelques fleurs de trèfle.

Laver et essorer les plantes puis ciseler les feuilles de tilleul. Dans un saladier, mettre les feuilles ciselées, les fleurs et les boutons floraux. Ajouter de fines lamelles de radis.

Séparer une par une les fleurs de l'inflorescence de trèfle et les ajouter à la salade.

Assaisonner avec la sauce salade maison et c'est prêt !



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

> Parties de l'arbre utilisées : fleurs (inflorescences avec leur bractée), feuilles et aubier.

- Les **fleurs** sont riches en huiles essentielles, mucilages, tanins, vitamine C et manganèse. Elles sont calmantes*, sédatives*, adoucissantes des muqueuses et de la peau, antispasmodiques*. Elles sont donc utiles en cas de troubles du sommeil, d'anxiété, de troubles nerveux légers tels que la fatigue nerveuse aussi bien chez l'adulte que l'enfant. En application locale, on peut utiliser une infusion de fleurs sous forme de compresses ou un macérat huileux de fleurs en cas d'irritations ou d'inflammations de la peau ou des muqueuses.
- Les **feuilles** sont plutôt utilisées en local pour leurs propriétés antalgiques*, anti-inflammatoires* et adoucissantes. Par voie interne, elles sont aussi légèrement laxatives* par leur mucilages*.



- L'aubier est un drainant* du foie et des reins, diurétique*, cholérétique*, hypotenseur* et antispasmodique*. L'aubier va stimuler les différents émonctoires* jouant ainsi un rôle essentiel dans l'épuration et l'élimination des déchets de l'organisme, ce qui contribue à lutter contre la formation de calculs* (dans le foie, les reins, la vessie). Il permet de lutter contre l'arthrite*, les rhumatismes*, les sciatiques*, les états migraineux, la cellulite. Il a également une action antispasmodique* sur les viscères (reins, vésicule biliaire...).

REMÈDES

> Macérât huileux

Préparation

Après avoir récolté les inflorescences avec leur bractée, il est important de les faire préfaner, c'est-à-dire de les sécher rapidement entre 6 et 24 h dans un séchoir ou sur un drap blanc à l'abri de la lumière, afin de faire évaporer un maximum d'humidité et de diminuer le risque de développement de micro-organismes dans la préparation par la suite.

Pour 700 mL de macérât huileux, peser environ 100 g de fleurs préfanées et les couper en morceaux aux ciseaux. Placer la plante dans un bocal d'1 L de type « Le Parfait » sans le joint en caoutchouc ce qui permettra à la vapeur d'eau de s'échapper du bocal au fur et à mesure. Ajouter 700 mL d'une huile végétale comme l'huile d'olive contenant peu d'acides gras polyinsaturés afin de prévenir le phénomène de rancissement. Fermer le bocal et protéger son contenu de la lumière en le mettant dans un sac en papier kraft ou un tissu opaque. Laisser macérer dans l'huile pendant 1 mois minimum à l'abri de la lumière et agiter de temps en temps. Au bout d'1 mois, filtrer l'huile et remplir des flacons en verre, si possible teinté, avec le macérât et bien les étiqueter (type de préparation, noms vernaculaire et scientifique de la plante, huile utilisée, date de préparation et date limite d'utilisation). Cette préparation se conservera au minimum 1 ou 2 ans.

ASTUCES

- Pour éviter que l'eau restante dans la plante ne soit disponible pour le développement bactérien, il est possible de rajouter du gros sel (préalablement séché 10 mn au four à 105°C) dans la macération (40 g pour 100 g de plante fraîche).
- Pour améliorer la conservation, il est aussi possible d'ajouter de la vitamine E (0,2 % en masse soit 6 gouttes pour 100 mL) et/ou des huiles essentielles aux propriétés antibactériennes (romarin à 1,8-cinéole ou lavande vraie), 4 gouttes pour 100 mL.

Utilisation

En massage musculaire, en cas de crampes. Renouveler autant de fois que nécessaire jusqu'à disparition des symptômes.



> Infusion des inflorescences

Préparation

Verser 150 mL d'eau bouillante sur une cuillère à café de fleurs de tilleul séchées (environ 2 g), filtrer après 10 ou 15 mn.

Utilisation

Boire une tasse, deux à trois fois par jour et une heure avant le coucher en cas de problèmes de sommeil ou d'anxiété.



CONTRE-INDICATIONS

Aucune à notre connaissance.

GLOSSAIRE

Akène – Fruit sec, indéhiscent (ne s'ouvrant pas à maturité), à une seule graine non soudée à la paroi interne du fruit. Chaque fleur peut donner naissance à un seul akène ou à plusieurs akènes (polyakène).

Alternes – Se dit d'organes (feuilles, rameaux, parfois bractées ou fleurs) insérés isolément à des hauteurs différentes, sur l'axe qui les porte.

Antalgique – Qui calme la douleur.

Anti-inflammatoire – Calmant l'inflammation.

Antispasmodique – Qui entraîne une relaxation des muscles lisses de l'organisme (dont la commande est involontaire) et ainsi prévient ou s'oppose aux spasmes. On parle également d'effet spasmolytique. Les muscles lisses sont retrouvés au niveau digestif, urinaire, génital, de l'utérus, des poumons, des yeux et du système vasculaire.



Arthrite – Atteinte articulaire inflammatoire caractérisée par la présence de douleur, rougeur, chaleur et parfois gonflement de l'articulation, et s'accompagnant de modifications biologiques caractéristiques (présence d'indicateurs de phénomènes inflammatoires dans le corps).

Bractée – Organe qui accompagne la fleur ou l'inflorescence et présente un aspect variable : une petite feuille, une membrane, une écaille ou encore une pièce florale. Elle est ainsi positionnée à la base d'un pédicelle floral, d'une inflorescence ou sur le pédoncule ou un axe de celle-ci.

Calmant – Qui diminue le stress.

Cordiforme – En forme de cœur.

Calculs – Concrétions solides qui se forment par précipitation de certains composants (calcium, cholestérol, bilirubine) dans un organe ou dans son canal excréteur au niveau du système urinaire, de la vésicule biliaire ou des glandes salivaires.

Cholérétique – Qui active la sécrétion de la bile par les cellules du foie. La bile est un liquide biologique, fabriqué par le foie et jouant un rôle dans la digestion des lipides (graisses).

Denté – Bordé de dents, c'est-à-dire de petites échancrures triangulaires égales ou inégales.

Diurétique – Qui stimule la production des urines.

Drainant – Qui favorise l'élimination de déchets liquides et gazeux produits par l'organisme, via les émonctoires (foie, reins, poumons, peau, intestins).

Émonctoires – Organes jouant un rôle essentiel dans l'élimination des déchets de l'organisme (foie, reins, poumons, peau, intestins ainsi que les muqueuses génitales chez la femme : utérus et vagin). Ce sont, en quelque sorte, les « portes de sorties » du corps.

Glabre – Sans poils.

Glauque – Nuance de vert pâle tirant sur le bleu-gris ou le bleu.

Hypotenseur – Qui diminue la tension ou pression artérielle. La pression artérielle dépend, physiologiquement, du débit sanguin et de la résistance des petits vaisseaux. Le corps humain, par une cascade chimique et une information nerveuse, est capable d'adapter la pression artérielle à différentes situations. Pour cela le corps va jouer sur 2 facteurs : la fréquence cardiaque et la dilatation des vaisseaux.

Inflorescence – Type de disposition des fleurs (capitule, ombelle, cyme...) chez différentes espèces.

Laxative – Qui facilite l'évacuation des selles, en accélérant le transit intestinal, et permet ainsi de soulager la constipation.

Limbe – Partie, en général aplatie et élargie, de la feuille prolongeant le pétiole qui est le siège principal de la photosynthèse, de la respiration et de la transpiration.

Mucilages – Substances végétales aux propriétés adoucissantes qui gonflent au contact de l'eau et prennent une consistance visqueuse semblable à la gélatine.

Mucron – Pointe courte et raide présente au bout d'un organe végétal.

Pédoncule – Axe d'une fleur solitaire ou axe d'une inflorescence, sur lequel sont insérés les pédicelles (petites ramifications du pédoncule d'une inflorescence portant chacune à leur sommet une seule fleur).



Pétiole – Partie amincie de la feuille reliant le limbe à la tige ou à l'axe de fixation de la feuille.

Rhumatisme – Terme générique désignant l'ensemble des douleurs articulaires.

Sédative – Qui favorise le sommeil.

Sciatique – Douleur intense sur le trajet du nerf sciatique, provenant des lombaires ou de la fesse et irradiant la cuisse.

le Chemin de la Nature

LECHEMINDELNATURE.COM

