



#### Le bouleau et le noisetier :

Introduction : des plantes de lumière

Un peu de botanique et d'écologie

Des plantes civilisatrices, compagnes de l'homme, depuis très longtemps

Rôle dans la représentation symbolique du monde, dans les rituels (la mémoire des herbes).

Plantes ressources des sociétés anciennes (d'après l'archéologie et l'archéobotanique)

Usages à (re)découvrir : alimentation, herboristerie...

Sources d'inspiration artistique, artisanale ...

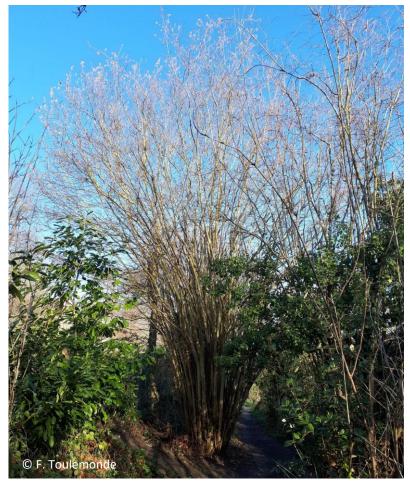


Bouleaux, forêt de Marly - Novembre 2020

## Des essences de lumière

Plantes héliophiles, Plantes pionnières, recolonisatrices

Bouleau présent dans les sous-bois clairs, Noisetier dans les ourlets forestiers, les haies



Noisetier, sente de Mareil - Janvier 2021

## Bouleau, arbre du renouveau

Silhouette gracile et argentée, qui se détache parmi les troncs sombres de la forêt Ecorce claire, se renouvelant sans cesse



Bouleaux, forêt de Marly - Janvier 2020



# Comme de petites lanternes en plein coeur de l'hiver...





Les fleurs mâles du noisetier, réunies en chatons de couleur jaune pâle, apparaissent de Janvier à Mars, bien avant les feuilles.

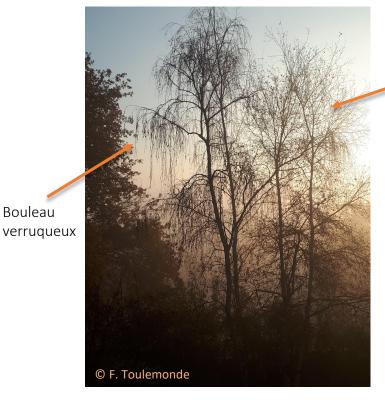
Fleurs mâles de noisetier

## Un peu de botanique...

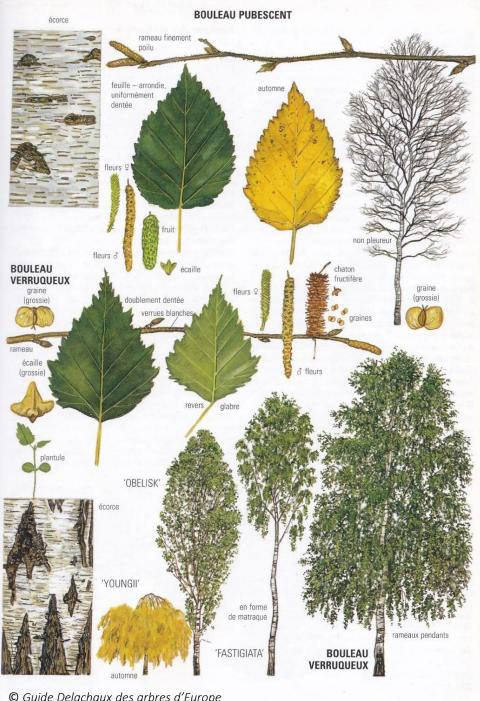
Bouleau

Le bouleau, famille des bétulacées, Deux espèces en region parisienne :

- Le bouleau pubescent (Betula pubescens)
- Le bouleau verruqueux (*Betula pendula*)



Bouleau pubescent



© Guide Delachaux des arbres d'Europe

## Un peu de botanique...

#### Le bouleau

#### Ecorce:

- Blanc argenté et lisse chez les sujets jeunes, et vers le haut du tronc
- Plus foncée chez les sujets plus âgés et à la base



Bouleau pubescent



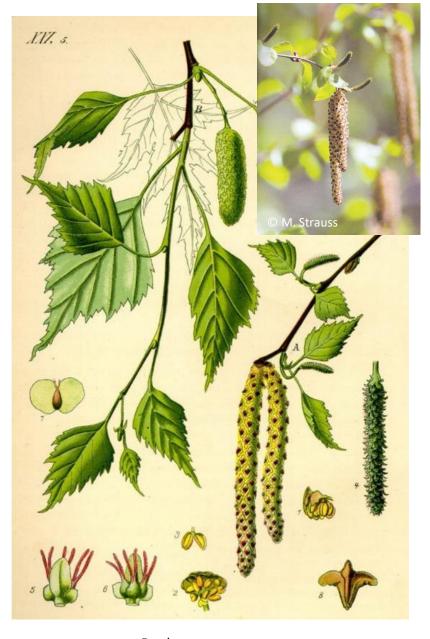
Bouleau verruqueux

#### Feuilles:

- > Petites, de forme ovale à losangique
- Rétrécies au sommet (bouleau verruqueux), et dentées

#### Fleurs:

Réunies en chatons (mâles et femelles)



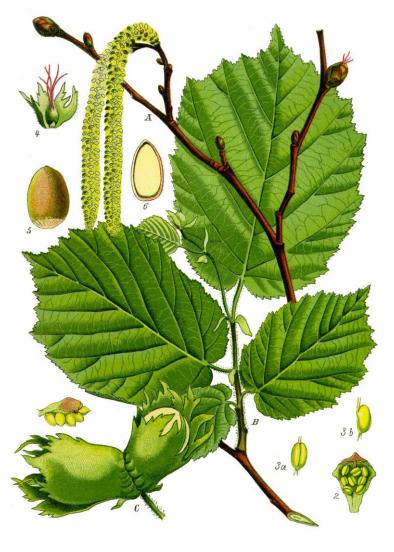
Bouleau verruqueux

Le noisetier (Corylus avellana), famille des bétulacées,



Noisetier et noisettes, sentes de Mareil







## ... et d'écologie.



<u>Bouleau pubescent</u>: assez largement distribué en region Parisienne (espèce en expansion). Espèce pionnière, exigeante en eau, milieux humides, marécageux et tourbeux, acides ou neutres. A Mareil: dans la forêt et dans les friches boisées le long des sentes



## Bouleau verruqueux:

très répandu en region Parisienne (espèce en expansion). Espèce pionnière et ubiquiste, notamment dans les lisières et clairières forestières.

A Mareil: dans la forêt et dans les friches boisées le long des sentes



#### Noisetier:

très commun en region Parisienne (espèce en expansion). Espèce ubiquiste, notamment dans les milieux forestiers et pré-forestiers

A Mareil: en lisière de forêt, dans les haies le long des sentes.

D'après Jauzein et Nawrot 2011 Flore d'Île-de-France

## Arbres civilisateurs, arbres fondateurs,

Plantes compagnes des hommes depuis très longtemps.

Essences aux multiples usages





Exploitation de l'écorce de bouleau au Canada

Archéosite de la Haute-Île (93). Reconstitution d'une maison néolitique avec torchis sur clayonnage de noisetier.

## Arbres civilisateurs, arbres fondateurs,

Participent à la représentation symbolique du monde, à la cosmogonie, aux rituels...

- Bouleau, arbre féminin, force du renouveau, lié aux esprits des eaux (sève).
- Noisetier, être des bois ambigu et mystérieux, lié aux esprits des eaux (baguette)... noisette "forme botanique de la lune", symbole de fécondité..



Extraction de sève de bouleau



Sourcier avec baguettes de coudrier (XVIIIe s.)

d'après l'archéologie, l'archéobotanique et l'ethnobotanique

Brai de bouleau, colle-mastic inventée par Néandertal



Brai de bouleau reproduit expérimentalement à l'Université de Leyde



Emmanchement d'une lame en silex au moyen de brai de bouleau

d'après l'archéologie, l'archéobotanique et l'ethnobotanique

- Ecorce de bouleau, découpée au poinçon pour décorer une hache suisse du Néolithique
- Boite en écorce de bouleau cousue du Néolithique

Hache néolithique à double tranchant (4350-4000 av. n.è.)



Détail des bandes d'écorce de bouleau avec décor de losanges réalisés au poinçon





Yverdon-les-Bains (Suisse)- Fond de boîte en écorce de bouleau cousue (longueur 25 cm). Néolithique moyen (Musée cantonal d'archéologie et d'histoire, Lausanne).

U. Gnepf Horisberger, E. Gross-Klee, St. Hochuli: Eine einzigartige Doppelaxt aus dem Zugersee, Archäologie der Schweiz (AS) 23, 2000, 2-9.

d'après l'archéologie, l'archéobotanique et l'ethnobotanique

Au XXe siècle, au Canada, le bouleau était encore une ressource de base pour l'artisanat amérindien.



Panier en écorce de bouleau et couture en cèdre, Tsawwassen (Colombie Britannique), Années 1920



Exploitation de l'écorce de bouleau au Canada



Canot de chasse algonquin avec décorations faites en grattant l'écorce, 1981

d'après l'archéologie, l'archéobotanique et l'ethnobotanique

Le noisetier: avant tout une ressource alimentaire



Coque carbonisée de noisette de l'âge du Fer Pont-sur-Seine (10, Grand-Est)



© F. Toulemonde

Coques carbonisées de noisette de l'âge du Bronze - Villiers-sur-Seine (77, Ile-de-France)

d'après l'archéologie, l'archéobotanique et l'ethnobotanique

Le noisetier: exploitation des rameaux pour les clayonnages des parois en torchis des maisons, pour les palissades ...

Dégagement de la base d'une haie de clayonnage



Reconstitution de pêcheries en bois du Bronze ancien (2000 av. J.-C.) à Saint Jean le Thomas, dans la baie du Mont St Michel. Clayonnages faits essentiellement de rameaux de noisetiers.

## A la (re-) découverte des usages du bouleau et du noisetier

<u>Le bouleau</u>: Exploité aujourd'hui en herboristerie pour ses vertus médicinales (sève, feuille..)

Propriétés : actions sur l'appareil locomoteur et la peau.

Diurétique et anti-inflammatoire.

C'est un excellent draineur, qui stimule les processus d'élimination de l'organisme (reins, peau), regénère la peau et les articulations. Riche en silice, combat arthrose, tendinites, états rhumatismaux, déminéralisation... Action désacidifiante (acidose, goutte). Pour les affections cutanées à caractère inflammatoire (acné, eczéma, psoriasis)

- La sève: récoltée au printemps, au moment où elle monte (mi-février à début avril), en cure de 3 semaines
- Les feuilles : récolte au printemps (avril à juin) et séchage, en infusion



Feuilles de bouleau séchées.





Récolte de sève de bouleau.

## A la (re-) découverte des usages du bouleau et du noisetier

<u>Le noisetier</u>: aujourd'hui comme hier, il est exploité avant tout pour ses fruits oléagineux. Mais il a aussi des vertus en herboristerie.

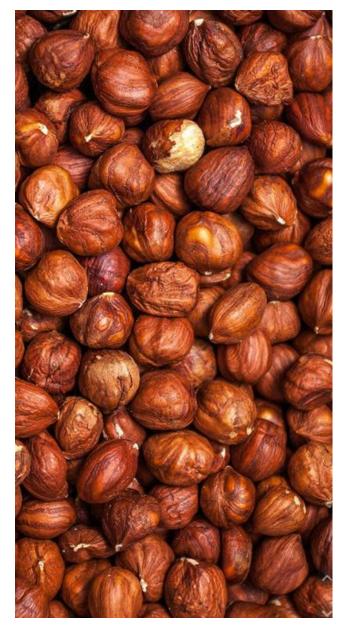
La noisette : le plus nutritive et le plus digeste des fruits oléagineux. Forte teneur en matières grasses (61 à 63%). Quand elle est sèche, elle a une forte teneur en vitamines A, B2 (croissance) et surtout B1 (équilibre nerveux). Riche en potassium, phosphore, soufre, calcium, magnésium...

A utiliser en guise de fromage ou de beurre, pour les végans.

Les feuilles : action sur l'appareil cardio-vasculaire Tonique veineux, indiqué pour les varices, phlébites, hémorroïdes.. Vasoconstricteur et hémostatique léger, pour saignements du nez, règles abondantes...



Feuilles de noisetier séchées.

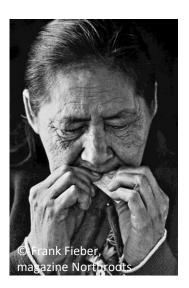


Noisettes décortiquées

## Et maintenant à vos plumes, crayons, ciseaux .... dents?



Exploitation de l'écorce de bouleau au Canada





Motif mordillé dans de l'écorce de bouleau par Angélique Merasty.

#### Quelques sources bibliographiques

Bernard V. et al. (2012) – Quand nos ancêtres allaient au pieu : des chaines de production forestière du Bronze ancien tournées vers le taillis. In : Mélin M., Mougne C. (dir.), L'Homme, ses ressources et son environnement, dans le Nord-Ouest de la France à l'âge du Bronze : actualités de la recherche, Actes du Séminaire Archéologique de l'Ouest du 22 mars 2012, Mémoire de Géosciences hors-série n° 8, Géosciences, Rennes, p.27-58.

Blamey M., Grey-Wilson C., 2003. Flore d'Europe Occidentale. Flammarion

Bonnet C., 2020. La signature des plantes. Le Courrier du Livre.

Bonnet C., 2016. Saison des plantes, saison des fêtes. Au rythme de la terre. Editions La Source Vive

Jauzein Ph., Nawrot O., 2011. Flore d'Île-de-France. Editions Quae.

Johnson O., More D., 2009. Guide Delachaux des arbres d'Europe. Editions Delachaux et Niestlé.

<u>Lieutaghi P., 1998. La plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale. Actes Sud.</u>

Lieutaghi P., 2004. Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux. Actes Sud.

Strauss M., 2018. La pharmacie de la forêt, le guide pratique des plantes sauvages. Marabout.

Thevenin T., 2012. Les plantes sauvages : connaître, cueillir et utiliser. Lucien Souny.

Valnet J., 2001. La phytothérapie, se soigner par les plantes. Le livre de poche.

Tela Botanica, le réseau des botanistes francophones. Disponible à : <a href="https://www.tela-botanica.org/">https://www.tela-botanica.org/</a>

Le site de Christophe Bernard, herbaliste. Disponible à : https://www.altheaprovence.com

