

# Le Tilleul

*Tilia cordata, Tilia platyphyllos et leurs hybrides*

**Famille botanique : Tiliacées**

**Parties utilisées : bractée et aubier**

## AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le tilleul, très présent en Europe et en Asie Mineur, est un arbre à croissance rapide qui peut atteindre 20 à 40 mètre de hauteur.

Son écorce est grise et lisse. Elle se fissure avec l'âge. La majorité des arbres ne vivent pas au delà de 400 ans.

Les feuilles du tilleul sont entières en forme de cœur, pointues, au bords dentés. Leur taille varie selon les espèces.

Les fleurs sont groupées en cymes. Le nombre de fleurs par cymes varient aussi en fonction de l'espèce. Chaque cyme possède une bractée (feuille modifiée) allongée, jaune vert qui est soudée au pédoncule de l'inflorescence..

Le tilleul se plaît assez bien sur tout sol meuble et fertile, de préférence assez frais.

Récolte :

Les bractées (cyme+feuille modifiée) sont récoltées en juin-juillet lorsque les deux tiers des fleurs sont épanouies.

L'aubier (situé sous l'écorce superficielle) est récolté lors de la montée de sève en fin de printemps .



## PRINCIPES ACTIFS

Bractées : polyphénols, mucilage, huile essentielle (très peu)...

Aubier : acides phénols, tanins, phloroglucinol...

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

Aucune toxicité de la plante n'a été signalée à ce jour, quand elle est prise aux doses thérapeutiques.

## HISTOIRES / ANECDOTES

Le tilleul est un arbre qui remonterait à 55 millions d'années,

Le tilleul a de tout temps été utilisé pour ses vertus sédatives et calmantes Son bois était aussi beaucoup utilisé pour la sculpture ou la fabrication d'objets de la vie courante.

Mais, au delà de ses vertus thérapeutiques ou utilitaires, peu d'arbres occupent une place aussi importante dans l'imaginaire populaire. Il est la plupart du temps lié à la féminité. Ainsi les femmes souhaitant se marier dans l'année ou enfanter faisaient des offrandes au pied des tilleuls ou dans le creux du tronc. Mais son rôle varie aussi selon les pays et les coutumes : symbole de l'apaisement, de la fidélité conjugale ou de la justice, arbre à danser, repère du dragon, monument commémoratif...

En France, Henri IV en fait un symbole de sa volonté royale de reboiser la France. Le monarque estime que les défrichements trop importants ont entraîné des dommages regrettables dans le couvert boisé du pays...

Aux lendemains de la Révolution Française, on planta dans chaque village un tilleul, « l'arbre de la liberté », autour duquel on dansait au 14 juillet.

## PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du sommeil (bractée) : Par son action sédative, elle est recommandée pour lutter contre les troubles du sommeil et contre l'anxiété.

Plante de la peau (bractée) : En usage externe, elle est utilisée comme adoucissante et anti-démangeaisons Elle est utile contre les crevasses, les irritations cutanées, gerçures ou encore piqûres d'insectes et les sécheresses cutanées

Plante dépuratives (aubier) : Elle stimule la sécrétion et l'élimination de la bile et aide à lutter contre les calculs biliaires, l'insuffisance hépatiques et les ballonnements.

Autres propriétés : antirhumatismale (aubier), anticellulite (aubier), fébrifuge (bractée), lutte contre l'écoulement nasal (bractée), hypotenseur et diurétique (aubier)

**Joli tilleul,  
Tilia toujours un  
remède pour moi**

ADP

### Pour quelle vertu utilisons-nous le tilleul ?

Dans nos tisanes :

«sommeil et beaux rêves » : calmant et sédatif

Dans nos cosmétiques:

« crème peau sèche et sensible » : adoucissant et anti-sécheresse

« lait corps » : adoucissant et anti-démangeaisons

Autour  
des  
Plantes