

## TILLEUL à feuilles en cœur

*Tilia cordata*



Tiliaceae ou Malvaceae

dessus, glauques en dessous présentant des nervures saillantes avec des touffes de poils roussâtres aux aisselles. Les fleurs jaune pâle, petites sont réunies en corymbe par 5 à 10. Si les feuilles ont des poils blanchâtres il s'agit de son cousin le tilleul à grandes feuilles -*T. platyphyllos*- aux propriétés médicinales identiques.

**Où et quand le trouver ?** Très commun de nos bois et forêts de feuillus, il aime les sols riches et profonds, frais et argileux, c'est une espèce de mi-ombre.

**Histoire** : Bien connu de Pline à nos jours en passant par une ordonnance royale prescrivant la plantation de tilleuls au bord des routes dont la récolte devait être réservée à l'usage exclusif des hôpitaux\*. Le tilleul d'Ivory (Jura) aurait été planté en 1477 lors du mariage de Marie de Bourgogne, fille de Charles le Téméraire...

**Propriétés médicinales** : Les fleurs concentrent les propriétés c'est pourquoi autrefois les bractées étaient retirées. L'infusion est antispasmodique, sédative, digestive, légèrement diurétique, expectorante et sudorifique. La décoction de l'aubier (partie située sous l'écorce) est diurétique, draine le foie et les reins. Employée en cas de goutte (surcharge d'acide urique), de lithiase rénale ou biliaire, de spasmes digestifs, contre la cellulite. Le charbon s'avère utile en cas de problèmes digestifs et pour assainir les brûlures.

**A table** : Au printemps, les jeunes feuilles sont très agréables à consommer au fil des balades ou après cueillette en salade avec des feuilles d'autres espèces d'arbres. Les abeilles et les insectes raffolent de ses fleurs.

Si, un après-midi ensoleillé de juillet, vous vous êtes trouvé sur une place ou une allée bordée de tilleuls en fleurs, vous aurez apprécié le doux et apaisant arôme qui s'en dégage...

Arbre commun dans toute l'Europe tempérée le tilleul à feuilles en cœur ou à petites feuilles -*Tilia cordata*- famille des Tiliacées ou des Malvacées, espèce reconnue plante médicinale par la phytothérapie.

**Le reconnaître** : A maturité, vers 15 à 20 ans il mesure entre 20 et 30 mètres, il peut vivre 500 ans et plus. Ses feuilles caduques sont petites en forme de cœur aux bords finement dentés. Glabres sur le

*Tilia cordata* - Tiliaceae



Notez les touffes de poils roux à l'aisselle des nervures. Les bractées sont plus claires que les feuilles

Texte et photos Isabelle Hunault

\*Jean Palaiseul - Nos grand-mères savaient... Robert Laffont - Paris 1972