

Le tilleul : fiche signalétique

***Tilia sylvestris*, tilleul des bois, tillet, tilier ou til,
de la famille des tiliacées.**

Description

Les tilleuls sont des arbres à la silhouette imposante. Dotés d'une longévité peu ordinaire, considérés comme sacrés par les anciennes civilisations germaniques, ils sont chargés d'histoire et de légendes. Ils ont des feuilles caduques alternes simples, des fleurs réunies en corymbes et leurs fruits sont des akènes. Ils habitent les régions tempérées d'Europe. En France croissent surtout le *tilia sylvestris* ou *cordata*, tilleul des bois ou tilleul à petites feuilles, et le *tilia platyphylla*, tilleul à grandes feuilles, qui fournissent les fleurs de tilleul communément vendues dans le commerce.

- **Le tilleul des bois** est le plus petit des arbres de la famille des tiliacées (environ 25 m) ; on le rencontre dans les forêts des plaines et des collines, à l'exception de la région méditerranéenne ; c'est aussi, en général, celui dont les feuilles sont les plus petites ; taillées en cœur, au bord finement cranté, elles forment en été une masse touffue donnant beaucoup d'ombre. Les fleurs viennent en mai, après les feuilles, et demeurent jusqu'en juillet. Petites, hermaphrodites, d'une délicate couleur vert jaune pâle, elles sont divisées en 5 pétales renfermant un bouquet d'une quarantaine d'étamines ; elles se groupent en corymbes à l'extrémité d'un long pédoncule soudé à une bractée membraneuse en forme d'aile, qu'on récolte avec les fleurs. Très odorantes, elles contiennent beaucoup de nectar et fournissent un miel apprécié pour son arôme. Au moment de la floraison, l'arbre exhale une suave odeur très pénétrante. Il arrive souvent qu'on voie en été une substance gluante et douceâtre à la surface des feuilles, mais qui n'a rien à voir avec le miellat : ce sont les excréments, riches en sucre, de pucerons, qui peuvent recouvrir les tilleuls en très grand nombre.
- **Le tilleul à grandes feuilles** est une essence montagnarde disséminée dans tous les massifs montagneux, sauf dans la région méditerranéenne. La foliation et la floraison ont lieu une quinzaine de jours plus tôt que celles du tilleul des bois ; c'est pourquoi on l'appelle parfois tilleul d'été.
- **Le troisième de nos tilleuls, le tilleul commun** (*tilia vulgaris*), est considéré comme le résultat d'une hybridation spontanée entre les deux espèces précédentes. Presque toujours stérile, c'est celui que l'on rencontre le plus souvent dans les villes le long des avenues ou des allées.
- **Le tilleul argenté** (*tilia argentea*), qu'on cultive çà et là dans les parcs, est originaire d'Orient. Il n'est pas officinal et son parfum est différent.

L'aubier, qui est le bois tendre situé entre le cœur et l'écorce, vient en grande partie des tilleuls sauvages du Roussillon (*tilia sylvestris*). Ses propriétés sont différentes de celles des fleurs. On l'emploie principalement pour les rhumatismes, la lithiase biliaire et l'hypertension. Mais il serait préférable d'avoir recours à d'autres plantes dont l'action synergique est tout aussi efficace, afin que le Roussillon ne se dépeuple pas de ses arbres par un commerce abusif.

Principaux constituants

Du tanin, des oxydases, saponites, glucides, stérols, une quantité importante de mucilages, du manganèse, de la vitamine C. L'écorce renferme des polyphénols et des coumarines, les fleurs une huile essentielle riche en farnésol qui leur communique leur parfum agréable, des acides (malique, tartrique), des sels de calcium.

Indications

Le tilleul a toujours été connu pour ses propriétés calmantes et antispasmodiques. Sédatif remarquable du système nerveux, c'est la plante qui convient dans toutes les situations où il s'agit d'apaiser : insomnies, angoisses, convulsions, palpitations, nervosité, troubles digestifs d'origine nerveuse, spasmes, hystérie, épilepsie, etc. Bien qu'il n'agisse pas toujours sur la cause du mal (comme dans l'épilepsie), il reste l'adjuvant universellement apprécié de toute action antispasmodique et sédatrice. Dans les périodes de grippe, le tilleul est bienvenu : diurétique, favorisant la transpiration, il calme les migraines, courbatures et maux de tête qui l'accompagnent. Reconnu pour fluidifier le sang, il est utilisé avec succès dans la pléthore, l'artériosclérose et l'athérosclérose.

Préparations

- Infusion des fleurs : 1 cuillerée à café par tasse d'eau, laisser infuser dix minutes ; 2 à 4 tasses par jour (grippes, refroidissements, indigestions).
- Hydrolat : A volonté. *Potion des trois hydrolats* : de fleurs d'oranger, 50 g, de tilleul et de laitue, aa 25 g ; 2 à 4 cuillerées à café au coucher en cas d'insomnie (d'après le Dr H. Leclerc).
- Sève : 3 cuillerées à soupe par jour (dépuratif ; hyperviscosité sanguine).
- Extrait fluide : 20 gouttes par jour (système nerveux).
- Bain : Se prépare avec une décoction de 500 g de tilleul pour 2 l d'eau, que l'on ajoute au bain (convulsions infantiles, nervosité, rhumatismes).
- Décoction : 70 g de fleurs par litre. En compresses et lotions (pour calmer la douleur après une chute ou un coup, pour détendre et purifier l'épiderme).
- Le liquide sucré appelé miellat, secrète parfois au moment des grandes chaleurs par les fleurs et l'écorce, est recommandé par Hoffmann comme adoucissant contre les brûlures et par Cazin contre la diarrhée et la gastro-entérite chronique.

Source :

Vie et Santé n° spécial Phytothérapie (édition 1988) page 113, reproduit avec l'aimable autorisation des Editions Vie et Santé, 60 avenue Emile Zola 77190 Dammarie-les-Lys.