

LE NOISETIER

Noms : Noisetier, Noisetier commun, Coudrier

Nom latin : *Corylus avellana*, du latin *corulus*, dérivé du grec *korys* "casque", en référence à la forme des noisettes

Famille : Bétulacées

Où et quand cueillir le Noisetier ?

Les Noisetiers sont présents dans toute l'Europe et poussent dans **les lisières, les bois, les haies... souvent en colonies.**

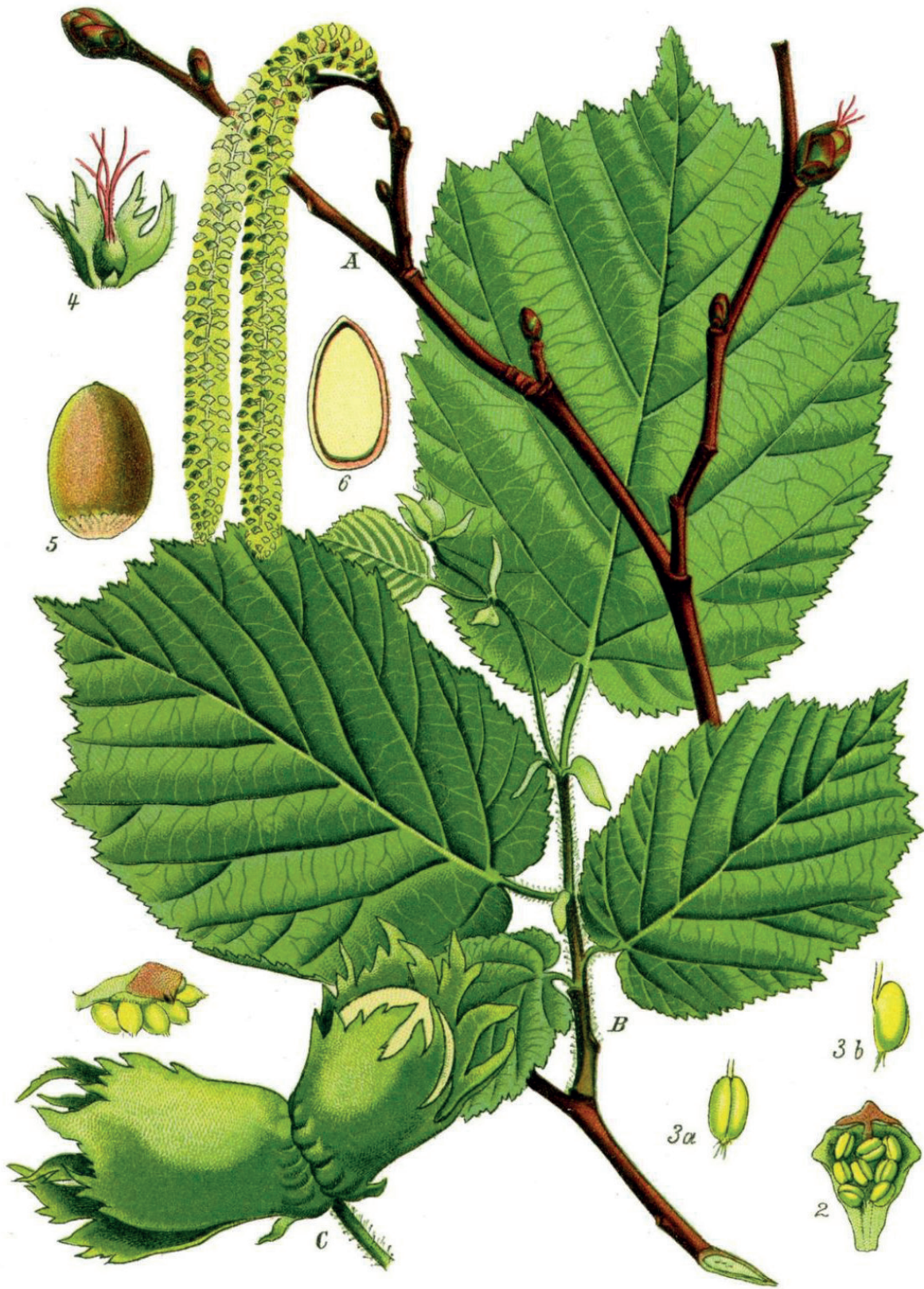
Vous pouvez cueillir ses **chatons** dès la fin de l'hiver, ses **feuilles** de leur apparition (avril) jusqu'à leur disparition (octobre) et ses **fruits** en septembre/octobre.

Comment reconnaître le Noisetier ?

- **Arbrisseau**, avec toujours plusieurs troncs, de 2 à 5 m de hauteur ;
- Rameaux flexibles ;
- Feuilles larges, **doublement dentées, acuminées¹ et duveteuses**, douces au toucher ;
- Fleurs arrivant avant les feuilles, les mâles en **chatons jaunâtres**, allongés et pendants et les femelles en **bourgeons écailleux** ;
- Fruits **noisettes**.

¹ C'est-à-dire que leur sommet se termine par une pointe très fine.





Quelques photos pour vous aider



Noisetier (*Corylus avellana*) © H. Zell



Feuilles de Noisetier (*Corylus avellana*)





Chaton mâle (à gauche) et fleur femelle (à droite) de Noisetier (*Corylus avellana*)



Jeunes noisettes, fruits du Noisetier (*Corylus avellana*)



Les propriétés médicinales du Noisetier

Le Noisetier est notre "Hamamélis européen", avec les mêmes **vertus contre les problèmes de retour veineux**.

Principaux constituants

Les feuilles renferment des tanins, des proanthocyanidols et un flavonoïde. Les noisettes sont riches en protides, en acide oléique oméga-9, en vitamine E...

Propriétés médicinales

Les feuilles de Noisetier ont des propriétés :

- **Vasoconstrictrices et de tonique veineux**, elles aident à lutter contre les problèmes de retour veineux ;
- **Anti-inflammatoires** ;
- **Antioedémateuses**, pour apaiser les oedèmes ;
- **Astringentes**, notamment utiles contre les diarrhées.

L'écorce des rameaux a des propriétés :

- **Sédatives** ;
- **Cicatrisantes**.

L'huile de noisettes a aussi des propriétés **vermifuges douces** chez les enfants.

Les infusions de feuilles de Noisetier et la poudre de ses feuilles sont préconisées pour tous les problèmes de retour veineux (**varices, jambes lourdes, troubles circulatoires, hémorroïdes, séquelles de phlébite...**) et contre les diarrhées.

En usage externe et appliquées sous forme de compresses, les infusions et décoctions de feuilles de Noisetier aident à **dissiper les oedèmes, cicatriser les plaies qui ont du mal à se refermer et freiner les saignements**.

La décoction d'écorce des rameaux de Noisetier, appliquée en externe sous forme de compresses, est un excellent **sédatif local des hémorroïdes** et un très bon **cicatrisant contre les ulcères variqueux**.



Remèdes

Voie interne

Par voie interne, le Noisetier se prépare en :

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

Dosage : 25 g de feuilles sèches ou 40 g de feuilles fraîches pour 1 L d'eau, chauffer 10 minutes.

- **Poudre**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Séchage et poudre de Noisetier".

Voie externe

Par voie externe, l'écorce de Noisetier se prépare en :

- **Décoction**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Décoction d'écorce de Saule".

Dosage : Environ 30 g d'écorce séchée pour 1 L d'eau. Optionnel : ajouter ½ L d'alcool à 40 °.

En imbiber des compresses à appliquer sur les hémorroïdes, les ulcères...

Contre-indications et précautions

Du fait de leurs tanins, **limitez les cures internes d'infusions de Noisetier à 3 semaines** et évitez-les en cas de constipation.

