

LE SAULE BLANC

Noms : Saule blanc, Saule argenté, Arbre à fièvre

Nom latin : *Salix alba*

Famille : Salicacées

Où et quand cueillir le Saule blanc ?

Le Saule blanc pousse dans toutes nos régions, dans les milieux frais et humides, souvent au bord de l'eau.

Vous pouvez cueillir son écorce toute l'année sur les jeunes troncs et pousses (idéalement âgées de 3 ans maximum) et ses chatons **dès le début du printemps**.

Comment reconnaître le Saule blanc ?

- Arbuste ou arbre, pouvant atteindre 25 m de hauteur mais souvent bien plus petit ;
- **Écorce lisse** ;
- Feuilles lancéolées, allongées et étroites, très finement dentées et plus ou moins larges et aiguës au sommet (très polymorphes) ;
- Feuilles **soyeuses et blanchâtres-argentées**, au moins sur la face du dessous ;
- **Fleurs en chatons**, avec de longs poils qui entourent les graines.



XVII, 2.

39. Salicaceae.



Quelques photos pour vous aider



Feuilles de Saule blanc (*Salix alba*)



Feuilles de Saule blanc (*Salix alba*) © Christophe Bornand





Chaton mâle (à gauche) et femelle (à droite) de Saule blanc
(*Salix alba*) © Willow / © Pancrat

Les propriétés médicinales du Saule blanc

Depuis des millénaires, les saules sont utilisés comme fébrifuges, d'où leur nom d' "arbre à fièvre". Avec la Reine-des-prés, il est à l'origine de l'Aspirine moderne !

Principaux constituants

Proanthocyanidols, flavonoïdes, acides-phénols dont l'acide salicylique...

Propriétés médicinales

L'écorce de Saule a des propriétés :

- **Fébrifuges**, elle apaise les fortes fièvres et soulage les maux de tête ;
- **Antidouleurs et calmantes**, notamment sur les rhumatismes chroniques ou articulaires ;



- **Hémostatiques et astringentes**, notamment sur les plaies et les ulcères ;
- Etc.

Les feuilles et les chatons de Saule ont des propriétés **sédatives et anaphrodisiaques**, ils endorment le désir sexuel, utilisés en infusion ou décoction.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, le Saule 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.

Boire 2 ou 4 tasses dans la journée, jusqu'à ce que la fièvre redescende.

- **Poudre**

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

Prendre 8 à 10 g de poudre d'écorce par jour, mélangée à de la nourriture.

- **Infusion**

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

Dosage : 40 à 50 g de chatons et/ou feuilles de Saule pour 1 L d'eau.

Boire 3 à 5 tasses par jour.

Voie externe

Par voie externe, le Saule s'utilise en **décoction**, pour **laver les plaies, les ulcères...**

Contre-indications et précautions

Le Saule ne doit pas être pris en cas d'allergie à l'Aspirine et à ses dérivés salicylés ni en cas de **prise d'anticoagulants**.

