

LA BUSSEROLE

(Raisin d'ours, Arbousier rampant)



La busserole (*arctostaphylos uva ursi* ou *arbutus uva ursi*) est un sous-arbrisseau à feuillage persistant ressemblant à celui du buis, très présent en région montagneuse où il trouve le climat froid et ensoleillé qui lui convient. Cette plante appartient à la famille des *éricacées* comme la célèbre myrtille et l'airelle rouge. Ses tiges rampantes, pouvant atteindre jusqu'à 2 mètres de long, forment des tapis qui sont très utiles pour stabiliser les sols soumis à l'érosion. Ses petites fleurs globuleuses forment des grappes blanches ou roses au printemps, source de nectar pour les abeilles. Ses baies (drupes) rouges, luisantes et farineuses, sont très appréciées des plantigrades montagnards, d'où son appellation de « raisin d'ours ».

A Bessans, les baies commencent à rougir à la fin de l'été dans les forêts, les pentes rocheuses et les éboulis, c'est à partir de ce moment là que les amateurs de plantes médicinales peuvent ramasser les feuilles et les baies qui sont alors à l'apogée de leurs propriétés bienfaitrices.

Les feuilles sont riches en *arbutine* (véritable antibiotique actif sur les colibacilles), tanins, vitamine C, triterpènes pentacycliques, flavonoïdes... Ces constituants donnent les propriétés médicinales de la plante : diurétique, antiseptique et antiputride, sédatif des voies urinaires, astringent. Les indications en découlant sont les inflammations des voies urinaires (cystite, pyélonéphrite, urétrite blennorragique, hypertrophie prostatique accompagnée de pyurie, colibacillose), l'incontinence et la rétention d'urine, les lithiases urinaires infectées, les diarrhées, dysenteries, entérocolites, les hématuries, les ménorragies, les hémoptysies et les leucorrhées.



Cet antibiotique naturel fut utilisé en médecine vétérinaire pour lutter contre les mammites des vaches. Son action n'étant efficace qu'en milieu alcalin, il est conseillé d'absorber du bicarbonate en cas d'infection urinaire pour alcaliniser les urines et de ne pas l'utiliser en même temps que des composés très acides comme la canneberge par exemple qui pourrait contrer son action. Il est conseillé de boire au moins 2 litres d'eau par jour en complément du traitement avec la busserole pour soigner une cystite par exemple.

Les baies comestibles et médicinales sont riches en acides, vitamines A et C. Elles sont toniques, apéritives, astringentes et diurétiques. On peut les consommer sous forme de compotes crues, de confitures et les utiliser comme condiment dans la cuisine.

La préparation la plus courante est l'infusion de feuilles séchées. On fait bouillir 10 à 15 grammes de feuilles dans un litre d'eau. On laisse infuser 1/4 d'heure et on boit cette préparation en 24 heures pendant 2 à 3 semaines maximum.

On peut aussi réaliser une décoction dans les mêmes proportions. On laisse bouillir jusqu'à réduction d'un tiers et on en boit 3 tasses par jour.



Certaines tribus Amérindiennes incorporaient les feuilles de la busserole dans leurs herbes à fumer.

L'infusion de baies (antiseptique, béchique et diurétique) se prépare avec une cuillère à soupe de baies pour ¼ de litre d'eau, on en boit 3 tasses par jour.

Une potion anti-cystite s'élabore avec 30 g de fruits et de feuilles séchées que l'on fait bouillir pendant 3 minutes et que l'on laisse infuser 10 minutes. On boit 4 tasses par jour de cette préparation.

Attention, si les préparations sont trop concentrées, elles peuvent provoquer nausées et vomissements. Les femmes enceintes ne doivent pas consommer la busserole à cause de son effet potentiellement ocytocique (pouvant provoquer des contractions utérines). Les insuffisants rénaux doivent éviter cette plante comme toutes celles ayant une puissante action diurétique. Il faut donc bien respecter les posologies et les précautions d'emploi pour pouvoir profiter des bienfaits de cette plante remarquable dont l'usage est connu au moins depuis le 13^{ème} siècle (Marco Polo en rapporte l'usage par les médecins Chinois) !!!