

Arbousier (*Arbutus unedo*) : les propriétés et bienfaits de cette plante

L'arbousier est une plante riche en tanins. Les différentes parties le composant sont utilisées en phytothérapie : l'écorce est diurétique, les racines combattent l'hypertension et les états inflammatoires, les feuilles et les fruits sont astringents et luttent contre les diarrhées et les dysenteries. Utilisé depuis des siècles dans la région méditerranéenne, il était appelé en Grèce antique l'arbre de l'immortalité. Découvrons le panel de ses propriétés.

Les vertus médicinales de l'arbousier

En usage interne

- Tonique digestif : il stimule les sécrétions digestives et aide en cas de repas trop lourd ou trop copieux ;
- Antispasmodique : il calme les douleurs de spasmes intestinaux liés aux diarrhées ;
- Antiseptique, il aide à soigner les infections urinaires comme les cystites ;
- Hypotensif, il aide à diminuer la tension artérielle ;
- Astringent, l'arbousier aide à resserrer les tissus du corps, en cas de manque de tonicité des veines mais aussi en cas de diarrhées par exemple ;
- Anti-inflammatoire, il apaise les douleurs ;
- Diurétique, il soutient l'élimination rénale d'eau et apaise en cas d'hypertrophie de la prostate ou d'urétrite ;
- Antioxydant et anticoagulant ;
- Sudorifique ;

- Dépuratif et décongestionnant, il est aussi un allié pour les troubles de la circulation sanguine.

Les feuilles ont une action antioxydante et anticoagulante, agissantes comme antiagrégants plaquettaires intéressantes pour les cas de thromboses.

Composition et présentation de l'arbousier

L'arbousier contient de nombreuses substances actives dont les principales sont :

- des glycosides et bioflavonoïdes (quercétine, hypérine) ;
- des glycosides phénoliques (arbutine) ;
- des lipides, des tanins ;
- des vitamines E, C ;
- de l'acide ascorbique, déhydroascorbique ;
- des composés phénoliques, caroténoïdes et lycopènes ;
- des glucides, du potassium ;
- de la gaulterine et de l'arbustérine (feuilles).

Histoire de l'arbousier

Origines

L'arbousier est un arbuste de la famille des Ericacées, appelée communément arbousier commun. Son nom latin "*Arbutus unedo*" signifie l'arbre *dont-on-ne-mange-qu'un-fruit*, description faite par Pline l'Ancien. L'arbousier est en effet connu et utilisé depuis l'Antiquité. En Grèce antique, il était surnommé l'arbre miracle, associé à l'immortalité, certainement du fait de sa richesse en antioxydants.

On l'appelle aussi l'arbre aux fraises, arbre-fraise, car son fruit, l'arbose, ressemble à

une fraise. On le surnomme également tarboussier, olonier ou bien encore frôle.

L'arbousier pousse sur le pourtour méditerranéen occidental, dans les Pyrénées orientales, les Cévennes, le Var, la Corse, mais aussi dans les Landes jusqu'au littoral de la Loire-Atlantique. Ailleurs, on le trouve en Algérie et une espèce voisine pousse aussi en Grèce et en Turquie.

Botanique

Préférant les sols calcaires ou acides, plutôt bien drainés et ensoleillés, l'arbousier est un arbre pouvant atteindre 5 à 10 mètres de haut. Il possède une profonde racine pivotante de la même taille dans le sol.

En septembre et octobre, il se pare de nombreuses petites fleurs vert-blanc qui poussent en même temps que les fruits charnus. Ses feuilles dentées, ovales et vert foncé, sont persistantes et riches en tanins.

Usages

Le bois de l'arbousier est utilisé en marqueterie et pour la création d'objets tournés. En France, il pousse à l'état sauvage dans la partie sud du pays mais il est surtout utilisé comme plante ornementale, résistant jusqu'à -15°C.

Usage culinaire de l'arbousier

L'arbousier entre dans la composition de plusieurs pâtisseries et de boissons alcoolisées, de liqueurs, d'eau-de-vie, de vin distillé, apportant une note sucrée et acidulée.

Recette de confiture aux arbouses

Pour réaliser environ 1 kilogramme de confiture, il vous faudra :

- 1 citron
- 1 kilogramme de sucre
- 1 kilogramme d'arbouses

Mode opératoire

- nettoyer les arbouses et retirer les pédoncules des fruits ;
- verser les fruits dans un saladier avec le jus du citron et le sucre
- laisser macérer 12 heures ;
- filtrer et mettre dans la bassin à confiture ;
- cuire à feu vif, à 100°C jusqu'à obtenir la consistance souhaitée ;
- retirer du feu et mettre de suite en pots.

Une bonne manière de profiter de ses bienfaits de notre patrimoine en toute gourmandise.