

LE BOLDO

(*Boldo Fragans*)

Fiche d'identité :

latin : *Peumus boldus*
français : Boldo
néerlandais : Boldo
anglais : Boldo
allemand : Boldo

famille : Monimiacées

partie utilisée : feuilles séchées

constituants principaux :

- 0,1 à 0,5% d'alcaloïdes dont 25 % de boldine et environ 20 autres alcaloïdes dérivés de l'aporphine
- 0,3% de boldoglucine
- présence de sucres, de tanins et de gommés
- 2% d'huile essentielle (cinéol, cymol, ascaridol, eugénol, pinène, terpinéol)
- glycosides flavoniques (peumoside, boldoside, fragoside)



origine et habitat

Arbuste à feuilles grasses et persistantes originaire d'Amérique du Sud (Chili, Pérou, Argentine, Bolivie, Équateur), malgré sa petite taille, on l'appelle aussi "arbre du Chili". On le retrouve aujourd'hui dans le bassin méditerranéen. Il pousse au soleil et ne craint pas la sécheresse.

Le boldo, outre ses vertus médicinales, était utilisé en cuisine depuis des millénaires par les indiens d'Amérique du sud. L'intérêt étant sa vertu carminative (expulsion des gazs intestinaux). L'usage du boldo comme plante médicinale est resté confiné à l'Amérique du Sud et ne s'est répandu dans les autres parties du monde qu'assez récemment.



Propriétés thérapeutiques

Différents effets du boldo ont été observés : sédatif et hypnotique léger, faiblement diurétique, anti-goutteux, anti-inflammatoire, antipyrétique, cytoprotecteur, antioxydant, hépatoprotecteur.

C'est pourtant sur le système digestif que le boldo exerce sa plus grande action. Il agit souverainement contre la dyspepsie, c'est à dire l'ensemble des symptômes liés à une digestion lente et difficile accompagnée de nausées et de symptômes douloureux.

L'action sur le foie et la bile est également importante. En cas d'hépatite, le boldo favorise la formation de la bile et son excrétion en la fluidifiant. Il est indiqué dans le traitement des calculs biliaires

Pour terminer, le boldo favorise la production de salive et de suc gastrique, il est donc indiqué dans la sécheresse de la bouche et l'hypoacidité de l'estomac.

Principes actifs

La boldine et la boldoglucine semblent être les actifs les plus importants

Effets secondaires

On ne rencontre pas de toxicité mais des doses élevées d'extrait sec (+ de 100 mg) peuvent provoquer des vomissements et de la diarrhée. Des doses élevées de boldine peuvent provoquer des convulsions.

Contre-indications et précautions

Ne pas utiliser en cas d'obstruction biliaire et lors d'affections hépatiques graves. Eviter la consommation prolongée (+ de 4 semaines) pour ne pas accumuler d'ascaridole (composant de l'huile essentielle) dans l'organisme.

Le boldo ne sera pas administré à la femme enceinte.

posologie

infusion :

2 grammes de feuilles par tasse d'eau, laisser infuser 5 à 10 minutes, plusieurs fois par jour avant les repas

extrait sec :

50 mg trois fois par jour

nébulisat (1:5):

50 mg trois fois par jour

extrait fluide :

20 gouttes trois fois par jour avant les repas

teinture de boldo :

1 gramme, trois fois par jour avant les repas

teinture mère :

30 gouttes, 3 fois par jour

Poudre :

600 mg par prise, 3 fois par jour

