

# LA BUSSEROLE

## (ARCTOSTAPHYLOS UVA URSI)

### Fiche d'identité :

latin : *Arbutus uva ursi*  
français : Busserole, Raisin d'ours, Arbousier traînant  
néerlandais : Beredruif  
anglais : Bearberry, Redberry  
allemand : Bärentraube

famille : Ericacées

partie utilisée : feuilles sèches

constituants principaux :

- 5 à 15 % d'arbutine (béta-glucoside d'hydroquinone) et de méthylarbutine
- 0,3 à 0,5 % d'hydroquinone libre
- de 15 à 20 % de tanins (dérivés de l'acide ellagique et de l'acide gallique)
- 0,75% d'acide ursolique
- rhamnosides flavoniques
- 0,01 à 0,1% d'huile essentielle



### origine du nom

Le nom busserole vient du provençal "bouisserolo" qui veut dire buis; en effet ces deux arbrisseaux se ressemblent fortement.

Arctostaphylos signifie "raisin d'ours" vu que les baies de la busserole sont très appréciées par ceux-ci. Nous retrouvons d'ailleurs cette signification dans différentes langues.

### descriptif et habitat

C'est un arbrisseau rampant de 10 cm de haut présent dans les bois et sous bois. Il est originaire d'Asie et d'Amérique. Il pousse jusqu'à 2000 mètres d'altitude et forme souvent des tapis. Ses feuilles sont petites, ovales, vernissées et persistantes. Ses fleurs apparaissent à partir de fin avril à juin, elles sont rosées, en grappes, sous forme de petits grelots. Les baies rougissent en automne. Souvent présente sur les bancs de sable escarpés, les saillies montagneuses et les falaises, la busserole retient le sol et freine l'érosion causée par le vent.



### Propriétés thérapeutiques

La busserole est un antiseptique urinaire modéré. utilisé dans les cas de cystites et d'inflammations des voies urinaires. Le traitement est administré **pendant une semaine** (en cas d'activité insuffisante, le recours aux antibiotiques sera nécessaire).

Il faut noter que la busserole n'exerce pas d'activité diurétique. Dans les infections aiguës des reins et de la vessie, il n'est d'ailleurs pas recommandé d'augmenter la diurèse (volume des urines) car cette action irrite d'avantage les tissus. Par contre, en cas d'inflammation chronique, la busserole peut être associée à un diurétique comme l'orthosiphon, la bruyère, le bouleau, l'ortie ou la piloselle.

La busserole soigne les inflammations et infections des voies urinaires : cystite, inflammation du bassin et du rein, inflammation de l'urètre, hypertrophie de la prostate, colibacillose.



Inflammations et infections des voies urinaires : urétrites, à un moindre degré, coliques néphrétiques, mictions difficiles liées à une congestion du petit bassin...  
Elle peut également soulager les fuites urinaires et la rétention d'urine à composantes infectieuses.

Le principe actif, l'hydroquinone, peut colorer les urines en brun vert.

### Mécanisme d'action

L'arbutine contenue dans la plante se dégrade en glucose et en hydroquinone qui est un antiseptique proche du phénol. Cette métabolisation ne semble se passer que dans les voies urinaires, c'est à dire là où l'action est nécessaire. Comme cette transformation est favorisée en milieu alcalin, il est recommandé d'associer du bicarbonate de soude au traitement à la busserole pour en augmenter son effet.

### Effets secondaires

Comme la plante est riche en tanin, elle peut causer de l'irritation gastrique, des nausées ou des vomissements, auquel cas on pourra ajouter des feuilles de menthe en fin de décoction ou encore mélanger la décoction à parts égales avec une infusion de camomille.

### Contre-indications et précautions

La busserole est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement  
Le traitement par la busserole ne dépassera pas une semaine.

### posologie

**décoction :** (l'arbutine se dissout mieux dans l'eau bouillante, la décoction est donc préférable)  
Faire bouillir 20 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau jusqu'à réduction au 2/3 du volume. Le liquide restant (3 tasses) sera bu réparti sur la journée (vous pouvez ajouter un peu de bicarbonate de soude au décocté).

**extrait sec :**  
prendre 2 grammes par jour en trois prises.

**nébulisat :**  
200 à 500 mg, 3 fois par jour.

**extrait fluide :**  
30 à 60 gouttes, 3 à 4 fois par jour.

**teinture mère :**  
20 à 30 gouttes, 3 fois par jour

**Poudre :**  
5 à 10 grammes par jour

### les autres plantes à arbutine

D'autres plantes contiennent de l'arbutine mais sont moins recommandées :

- l'arbousier contient plus de tanins et moins d'arbutine que la busserole.
- l'airelle rouge contient moins de tanins mais aussi moins d'arbutine que la busserole

