

Atelier Plantes Sauvages du 23 février 19

Document préparé par Christine

Comment récolter la sève de bouleau ?



La sève brute, très recherchée, se récolte au printemps quand la sève monte dans l'arbre, juste avant l'apparition des premières feuilles du bouleau. La [sève de bouleau](#) est alors appelée « **eau de bouleau** » en référence à sa couleur limpide et translucide. Quand les bourgeons sont sur le point de sortir, la sève monte dans l'arbre.

La **récolte de l'eau de bouleau** est principalement artisanale. Il est conseillé de trouver des bouleaux en pleine forêt, car la sève sera alors beaucoup plus riche en minéraux.

Si la sève devient blanchâtre et qu'elle perd en transparence, c'est que les feuilles de l'arbre commencent à sortir et la sève est déjà trop avancée. Il est alors trop tard pour la consommer.



Matériel nécessaire pour la récolte de sève de

bouleau :

- Une bouteille d'eau en plastique vide de 5L
- Un tube en plastique de 6 mm
- Une foreuse
- 2 mèches
 - 6.5mm pour faire le trou dans le bouchon de la bouteille
 - 6mm pour faire le trou dans l'arbre.

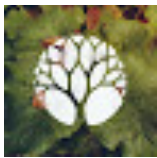
Idéalement le matin, il faut récolter la sève au début du printemps à la montée de sève. La récolte peut débuter dès la fin du mois de février, soyez attentifs aux signaux de la nature !



1. Bien choisir le moment qui correspond au tout début du printemps avant que les bourgeons n'apparaissent.
2. Percer le bouchon de la bouteille d'eau avec la mèche de 6.5mm et y insérer le tube en plastique.
3. Faire un trou dans le tronc de l'arbre à environ 1 mètre du sol, et percer sur de 1 à 3 cm de profondeur environ. Il est important de faire des trous propres et discrets pour préserver le tronc. (dans l'aubier)
4. Insérer l'autre extrémité du tube en plastique dans le tronc et l'eau de bouleau va débuter à s'écouler dans la bouteille.
5. Vous pouvez obtenir 5 litres par jour pour un bon arbre.

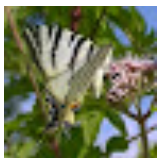
6. Envelopper votre bouteille d'un tissu pour protéger l'eau de bouleau de la chaleur et de la lumière.
7. Si vous récoltez en milieu sauvage, n'hésitez pas à recouvrir la bouteille de branche ou de feuillage.
8. Attendre 12 à 24h pour venir chercher la bouteille.
9. Vous pouvez changer de bouteille pendant plusieurs jours tant que l'arbre peut donner.
10. Une fois la récolte de la saison terminée, on rebouche le tronc d'arbre avec une cheville en bois afin de permettre à l'arbre de refaire son écorce.
11. La période de récolte dure de 3 à 4 semaines. Soyez attentifs aux signaux de la nature.

Video https://www.youtube.com/watch?v=ZHKyX9_MVHI&feature=youtu.be



[Le Chemin de la Nature](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=rDHoW33ZkQQ>



[Passion Animale et végétale](#)

La sève de bouleau : quelles sont ses propriétés ?

Particulièrement indispensable au printemps pour nettoyer et aider l'organisme au changement de saison. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si l'arbre de bouleau donne davantage de sève lorsque l'hiver est encore plus rude. La sève de bouleau aide au fonctionnement des émonctoires comme le foie et les reins.

L'ensemble des bienfaits de la sève de bouleau tient de sa composition quasi-unique à l'état naturel. En effet, elle contient du calcium, du potassium, du magnésium, du sodium, du sélénium, du zinc, du chrome, ainsi qu'un bon nombre d'autres oligo-éléments et minéraux aux vertus multiples. Elle est également peu calorique, 100 ml de sève de bouleau fraîche correspond à seulement 20 calories.

Draineur

La sève de bouleau contribue, de façon significative, au nettoyage de l'organisme.

Beauté

Cheveux : en lotion capillaire, la sève de bouleau convient à tout type de cheveux et ne se rince pas. L'action est bénéfique pour les cheveux et cuirs chevelus à problèmes.

Peau : elle améliore l'aspect du tissu adipeux, favorise la clarté du teint et l'éclat de la peau.

Reminéralisant

Une quinzaine d'acides aminés et une cinquantaine de protéines sont également présents. Même si, d'un point de vue nutritionnel, ces acides aminés et protéines sont en faible quantité, ils sont très assimilables.

Le caractère légèrement acide de la solution est dû, notamment, à la présence de l'acide malique, principal acide organique présent dans la sève de bouleau.

Détoxifiant

Selon Max Téteau, elle contient notamment 2 hétérosides : le bétuloside et le monotropitoside, qui libèrent, par hydrolyse, du salicylate de méthyle, voisin de l'aspirine .

Elle est idéale en cure de printemps pour drainer les toxines accumulées par l'organisme.

Minceur

La cure de sève de bouleau produit un véritable "nettoyage".

Petit bémol pour les personnes sous diurétiques, ayant tendance à l'hypotension et problèmes rénaux...Renseignez vous et écoutez votre corps !

<https://www.consoglobe.com/seve-bouleau-jus-de-bouleau-cg>

D'où provient la sève de bouleau ?

La sève est le liquide nourricier du bouleau, qui, nourrit ses bourgeons et les jeunes pousses du bouleau. La sève du bouleau, comme dans tous les arbres, monte sous l'effet d'une différence de potentiel électrique entre ciel et terre.

Le jus de bouleau a les mêmes propriétés que la sève, mais la sève est plus concentrée et plus chère.

La **sève de bouleau** est obtenue en drainant les arbres directement par l'écorce, généralement en mars (au printemps) à la montée de la sève. Elle peut se conserver mais aussi se consommer fraîche sans être pasteurisée.

Le **jus de bouleau** est obtenu à partir des feuilles de bouleau. Il est conservé sous forme de concentré à diluer dans de l'eau.

Le jus et la sève de bouleau ont les mêmes vertus, mais la sève de bouleau est plus riche en oligoéléments et en minéraux. Le **jus** de bouleau est par contre moins cher que la sève, environ 4 à 5 fois moins !

Les vertus de la sève et du jus de bouleau

La sève de bouleau est connue pour être une substance « **anti-gueule de bois** », anti-toxines, et un produit purificateur et naturel. Elle serait donc un actif idéal pour renforcer ses [défenses naturelles](#). Qu'en est-il vraiment ?

La sève de bouleau contient :

- du **magnésium** et du **lithium** pour réguler l'humeur et combattre les petites dépressions,
- du **silicium** pour les articulations et la solidification des os,
- du **potassium** pour l'équilibre du rythme cardiaque et la circulation sanguine,
- du **calcium** et du **phosphore** qui renforcent dents et os,
- de la **vitamine C** et du **sélénium**, des antioxydants efficaces pour contenir le stress oxydatif causé par les radicaux libres.

La teneur en **oligoéléments** de la sève de bouleau dépend de la qualité du sol où il pousse.

Les effets diurétiques et dépuratifs.

La sève et le jus de bouleau sont reconnus pour favoriser l'élimination de l'eau. Cet effet **diurétique et drainant** facilite l'évacuation des déchets de l'organisme et participe ainsi (dans le cadre d'un régime équilibré) à purifier l'organisme et à favoriser le bien-être général.



illustration : © CC, Thomas Dahms

Les feuilles de bouleau contiennent également des flavonoïdes, ces antioxydants qui préservent les cellules et ralentissent leur vieillissement.

Dans le cadre d'une cure détox, vous pouvez combiner les bienfaits du bouleau au pissenlit, à l'artichaut et à l'aloë vera. Ces plantes agissent sur les principaux émonctoires, ces organes de la détox que sont le foie, les reins et les intestins.

La sève de bouleau a des vertus minéralisantes

La sève de bouleau n'est pas seulement bonne pour se nettoyer des toxines et comme diurétique, elle est également riche en **oligo-éléments** et en **minéraux**.

La sève de bouleau est particulièrement recommandée aux personnes affectées par des douleurs articulaires d'arthrite ou d'arthrose.

Comment se consomme la sève et le jus de bouleau ?

La **sève de bouleau se consomme liquide**, de préférence dans un grand verre d'eau le matin à jeun. Pour une **cure de sève de bouleau comme apport minéralisant**, on recommande généralement de prendre 1 verre par jour, le matin, à jeun, de sève de bouleau pendant 3 semaines.

Pour les **personnes qui n'apprécient pas le goût la sève de bouleau**, le jus de bouleau avec du citron, par exemple est une bonne alternative.

Quant au jus de bouleau il est conseillé d'en faire des cures de **3 semaines** pour se préparer au changement de saison à la fin de l'hiver. Mais ce n'est pas le seul moment, le printemps étant aussi un moment privilégié pour une cure purifiante avant l'été. Certains choisissent la rentrée de septembre, pour se régénérer après l'été.

Comment conserver la sève et le jus de bouleau

La sève et le jus de bouleau se conservent au frigo.

La sève de bouleau contient seulement de 0,5 à 2 % de sucre. C'est pourquoi la sève de bouleau peut se mettre à fermenter si on ne la conserve pas au réfrigérateur. Vous pouvez aussi empêcher la sève de bouleau de fermenter en y ajoutant des clous de girofle ou de l'alcool