Forest Time | contact@foret-investissement.com | +33 4 73 69 74 57

Le saviez-vous? Spécial sève de bouleau

La sève de bouleau, considérée comme élixir de bien-être et dont les mérites sont vantés dans tout bon magazine de santé, possède de véritables vertus détoxifiantes connues depuis des millénaires, notamment dans les contrées au nord du globe terrestre comme la Russie ou bien encore l'Alaska.

Aujourd'hui, la sève de bouleau se consomme en cure, afin de retrouver tonus, vitalité et faire le plein de vitamines et oligo-éléments. Aussi, l'exploitation du bouleau à cet effet se développe en France et de nombreuses propriétés forestières sont acquises pour développer la production de cette substance qui connait un succès grandissant.

Petit zoom, dans ce nouveau Le Saviez-vous? sur cette boisson 100% naturelle, tant appréciée, poétiquement nommée "Eau des forêt", et produite par un arbre : le bouleau dont les produits dérivés issus de ses transformations sont multiples.

> ***La sève de bouleau est une eau végétale qui jaillit en forêt d'un bouleau. Elle est consommée depuis des millénaires dans les contrées nordiques.***

C'EST DU BOULEAU QUE JAILLIT LA SEVE

Le bouleau pousse généralement dans les régions au Nord du globe comme la russie, les pays scandinaves et le Canada mais on le trouve également en Australie et Nouvelle-Zélande tout comme dans les forêts d'Europe de l'Est est en France, jusqu'à 2000 mètre d'altitude. Il est en principe issu de terres pauvres, souvent silicieuses, acides et humides.

Le bouleau est un arbre de la famille des Bétulacées du genre Bétula. Il est du genre caduque et fleurit d'avril à mai. Son écorce est blanche, lisse et brillante. Sa taille peut atteindre les 30 mètres de haut!

IL EXISTE 4 ESPÈCES DE BOULEAU EN EUROPE

Les deux espèces de bouleau les plus répandues en Europe sont :

- Betula Pendula : le bouleau vérruqueux
- Betula Pubiscens : le bouleau pubescent

Il existe deux autres sortes qui sont plus des arbrisseaux qui poussent dans les régions artiques :

- Betula nana : le bouleau nain
- Betula humilis

Il s'agit d'une plante pionnière qui a constitué la première formation arborée lors de la reconquête ou de la colonisation de la lande par la forêt.

LA SÈVE DE BOULEAU SE RÉCOLTE AU PRINTEMPS

Lors de la montée de la sève dans l'arbre, on pratique une entaille et la sève est prélevée directement. Non traitée, 100% naturelle, elle est comestible et possède de nombreuses vertus.

> ***On dit d'elle que c'est l'eau potable des forêts.***

IL EXISTE DEUX TYPES DE SÈVES

- La sève brute : elle est prélevée dans le bas de l'arbre (on prélève l'eau et les sels minéraux)
- La sève élaborée : prélevée davantage dans le haut du bouleau, au plus près des feuilles où se concentrent les principes actifs et les nutriments.

LE JUS ET LA SÈVE DE BOULEAU SONT DEUX CHOSES DIFFÉRENTES

Le jus et la sève de bouleau ont tous les deux une action dépurative et diurétique mais ils ne sont pas obtenus de la même façon.

- La sève de bouleau est directement prélevée à partir du tronc.
- Le jus de bouleau est réalisé en faisant une décoction de feuilles sèches.

QUAND FAUT-IL BOIRE LA SÈVE DE BOULEAU?

Au printemps au moment de la récolte.

LA SÈVE DE BOULEAU EST UN ANTI-OXYDANT

Ses vertus sont nombreuses. Composée de nutriments, minéraux et oligo-éléments, la sève de bouleau correspond parfaitement pour une période de remise en forme.

UNE ALLIÉE POUR LA PEAU

Riche en calcium, fer, cuivre, zinc, potassium, vitamines, la sève de bouleau est un allié beauté et minceur!

ON N'UTILISE PAS QUE LA SÈVE DU BOULEAU

En phytothérapie, on utilise de temps en temps les bourgeons et les feuilles du bouleau, riches en nutriments essentiels à la vie de l'arbre.

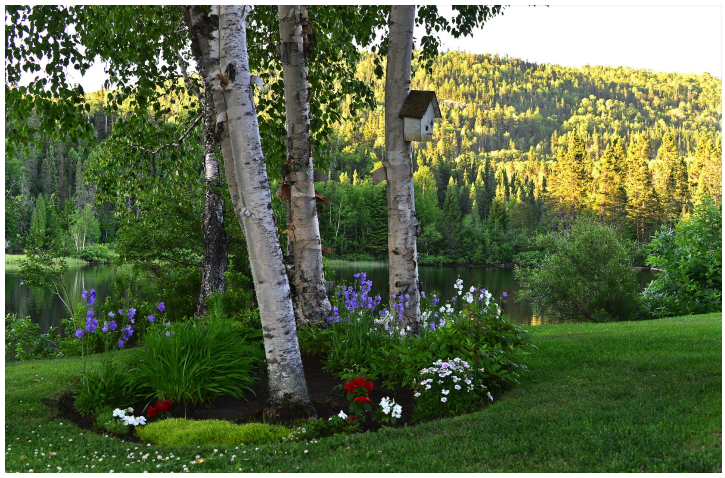
LE BOULEAU ET SES PRODUITS DÉRIVÉS

Le goudron de bouleau (brai) est utilisé comme adhésif. Le bois du bouleau est utilisé en boulangerie car très inflammable. Il chauffe vite et son action thermique redescend également très vite.

En dehors de la sève on trouve :

- de la bière de bouleau,
- du vin de bouleau,
- de l'eau de vie de bouleau,
- du vinaigre de bouleau,
- du sirop de bouleau (équivalent au sirop d'érable)

Ces utilisations sont fréquentes au Canada jusqu'en Alaska.



Écrit par **Stéphanie Bonnet**