

Activités thérapeutiques de la sève de bouleau

La sève est un “élixir de printemps”, diurétique et dépuratif. C’est la « cure de [printemps](#) » idéale qui permet d’éliminer les toxines accumulées pendant l’hiver. La sève est un remarquable [draineur](#) de l’organisme: elle active la diurèse et l’élimination des déchets organiques : acide urique, urée, cholestérol. Elle serait également vermifuge et détersive La sève exercerait une action efficace sur les maladies de [peau](#). Selon les notes historiques de Fournier, en usage externe, la sève de bouleau aurait une action réelle ou supposée sur la pousse des cheveux. On l’a également trouvée avantageuse dans les maladies de reins, de la vessie et de la vésicule biliaire. Autrefois, elle était utilisée pour combattre la jaunisse et son usage a été préconisé contre la gale et le scorbut. En usage vétérinaire, la sève (associé avec de l’argile) s’utilise dans la diarrhée des veaux, vraisemblablement pour compenser la déshydratation et assurer une reminéralisation de l’animal. Enfin, à plus forte dose, la sève présenterait une action anti-inflammatoire. Document réalisé à l’aide du Guide de la sève de bouleau Editions Amyris.

Quelles sont les fournitures nécessaires ?

- Un tuyau souple
- Un récipient (une bouteille plastique)
- Une vrille ou une perceuse

Étapes de réalisation

1. Vous devez choisir le moment idéal pour la récolte : l’opération devra donc se faire durant la deuxième et la troisième semaine de Mars. En effet, on "saigne" un arbre pendant la montée de sa sève.
2. Choisissez un arbre adulte : vérifiez que le diamètre du tronc dépasse les 35 cm. Plus l’arbre sera haut meilleur sera la sève!
3. Faites une saignée de 3 à 4 cm de profondeur à travers l’écorce du bouleau, à environ 1 mètre du sol. Vous pouvez utiliser une perceuse, ou une vrille pour produire la percée.
4. Reliez à l’aide d’un tuyau en plastique le trou ainsi fait au goulot d’un récipient (la bouteille plastique étant très pratique). La sève doit déjà avoir commencé à couler.
5. Vous devriez récolter 1 litre de sève par arbre et par jour. Afin de ne pas trop épuiser le bouleau, limitez vous à quelques jours (quatre au maximum).
6. Refermez et cicatrisez la "plaie" de l’arbre avec un produit spécifique vendu dans le commerce, comme du goudron végétal.

7. La récolte obtenue doit être conditionnée immédiatement : vous pouvez la placer au réfrigérateur pour une durée maximum de trois semaines.

8. Cure de 21 jours minimum boire 1^{ère} semaine 1 verre à jeun selon votre ressenti vous pouvez passer à 2 verres par jour dont un à jeun, mais vous pouvez trouver sur internet d'autres indications.

Conservation de la sève de bouleau

Elle peut se faire de plusieurs manières et selon le procédé utilisé avoir des impacts qualitatifs :

- en stabilisant la sève avec de l'alcool pur.
- en la pasteurisant comme pour les jus de fruits (risque de dégradation liée à l'intervention de la chaleur).
- en ajoutant des clous de girofle, afin d'empêcher la fermentation
- en conservant la sève pure en bouteille cachetée, après avoir pris soin de remplir à ras bord le flacon avec de l'huile (afin d'éviter le contact avec l'air).
- en congelant de la sève fraîche permettant ainsi son utilisation tout au long de l'année avec l'inconvénient de changer son état physique.
- en procédant à sa fermentation (obtention d'un vin de bouleau analogue au « champagne »).

Enfin, par l'adjonction de conservateurs chimiques et leurs conséquences.

Conservation au réfrigérateur 1 mois dans une bouteille en verre de préférence.