

La sève de bouleau est déjà là

Le printemps est là !

Du coup, la sève de bouleau coule déjà à flots dans nos forêts.

Remarquez que tout le monde s'en moque, de la montée de la sève de bouleau. Tout le monde ou presque.

La plupart de nos contemporains ont totalement oublié que, il y a 50 ans encore, la majorité des populations européennes, de l'Écosse jusqu'à la Russie en passant par la Norvège, la Slovénie et la Hongrie, attendaient avec une brûlante impatience la montée de la sève à la fin de l'hiver. Plus qu'une tradition, c'était une fièvre qui saisissait collectivement l'Europe. Armées de couteaux (pour faire des entailles dans les troncs), de seaux et de tubes, des centaines de milliers de personnes partaient à l'assaut des forêts pour récolter **la précieuse sève de bouleau**.

Purifier l'organisme

Dans la vision des naturopathes, le corps est pourvu d'émonctoires qui jouent un rôle de filtres épurateurs : foie et intestin, rein, poumon et peau. L'alimentation dénaturée, inadaptée ou excessive, la sédentarité, l'absence de sudation et, actuellement, la pollution et le stress, provoqueraient une surcharge de ces émonctoires. Le processus de « nettoyage » s'essoufflerait. S'ensuivraient un « encrassement » et un « ralentissement métabolique » avec, comme premier symptôme, la fatigue souvent ressentie aux changements de saison.

Selon eux, il faudrait débarrasser l'organisme de tout ce qui l'encombre, éliminer les graisses épaisses qui retiennent les pesticides, les produits chimiques, les fumées. Les naturopathes pensent qu'il est important d'aider le foie, l'intestin, la vessie, les reins à se purifier – surtout à la fin de la saison froide.

La sève de bouleau, élixir précieux

Et justement, Dame Nature a prévu de nous donner un élixir extraordinaire et précieux pour ce grand nettoyage : la sève de bouleau.

Aujourd'hui, l'habitude de boire de la sève de bouleau a quasiment disparu et nos contemporains ne connaissent plus, comme produit de la sève d'un arbre, que le sirop d'érable canadien (très sucré). Mais en réalité, les Soviétiques ont maintenu l'industrie de la sève du bouleau jusqu'à la chute du Mur de Berlin. On possède d'ailleurs d'étonnantes photos prises en RDA, dans les années 80, où l'on voit des dizaines de personnes occupées à la récolte en forêt.

En Lettonie, la sève de bouleau est considérée encore aujourd'hui comme un véritable trésor national [1].

Et ce n'est pas pour rien :

La sève de bouleau contient des éléments naturels très intéressants dont on ignore encore tous les mécanismes d'action : de la vitamine C, des flavonoïdes antioxydants comme la quercétine, des tanins, de l'acide chlorogénique. Elle est riche en calcium, magnésium, silicium, sodium et potassium.

Fraîche, elle contient aussi des oligo-éléments immédiatement biodisponibles comme le cuivre, le fer, le manganèse, le zinc si rares dans nos aliments. Elle contient également des mucilages et 17 acides aminés dont l'acide glutamique qui vivifie et dynamise. Elle contient aussi des cytosines et des sucres sous forme de fructose, de 0,5 à 0,2 %.

La sève de bouleau contient encore deux hétérosides, le bétuloside et le monotropitoside qui libèrent par hydrolyse enzymatique du salycicate de méthyle, un analgésique, anti-inflammatoire et diurétique efficace.

Des vertus surprenantes

Dans pratiquement toutes les populations d'Europe centrale et du nord et jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, dans toutes les classes de la population, elle était donnée aux enfants pour suppléer le lait maternel. On l'utilisait pour renforcer la croissance des enfants et des adolescents, pour rendre à leurs parents l'énergie amoindrie par les hivers rigoureux, pour donner aux vieillards plus de force et enfin pour atténuer ou supprimer leurs douleurs rhumatismales ou articulaires.

Dans les campagnes en Russie, la dernière bouteille était réservée au Pope – le prêtre orthodoxe.

Une tradition immémoriale

On appelait autrefois le bouleau « arbre de la sagesse », mais également « arbre aux néphrétiques » pour ses vertus thérapeutiques.

Le célèbre voyageur arabe Ahmad Ibn Fadlan notait déjà, en 941, que les populations bulgares turcophones vivant le long de la Volga buvaient de la sève de bouleau. Le savant allemand Conrad de Megenberg (XIV^e Siècle) mentionne qu'elle était utilisée comme boisson rafraîchissante. Le géographe persan Rashid-al-Din témoigne également que les tribus Uriankhai de Sibérie coupaient les bouleaux et buvaient la sève à la place de l'eau.

En 1565, le médecin siennois Matthéole écrivait :

« Si on perce le tronc du bouleau avec une tarière, il en sort une grande quantité d'eau, laquelle a grande propriété et vertu à rompre la pierre tant aux reins qu'en la vessie, si l'on continue d'en user. Si on s'en lave la bouche, elle guérit les ulcères qui sont dedans. »

Trois siècles plus tard, Pierre-François Percy, le chirurgien militaire des armées de Napoléon, déclara :

« Dans tout le nord de l'Europe, jusqu'aux confins de la Russie, l'eau de bouleau est l'espoir, le bonheur, et la panacée des habitants riches ou pauvres, grands et petits, seigneurs et serfs... Les maladies de la peau, boutons, dartres, couperose etc. lui résistent rarement. C'est un remède précieux dans les affections rhumatismales, les reliquats de goutte, les embarras de la vessie et une foule de maladies chroniques. »

L'ethnologue suédois Gösta Berg suggérait aussi que la sève de bouleau était probablement le médicament le plus courant et le plus efficace contre le scorbut, provoqué par une carence en vitamine C.

Des vertus multiples

Les recherches modernes ont révélé la présence de bétuline, une petite molécule qui améliore la **résistance à l'insuline**, réduit les **plaques d'athérosclérose** (qui rigidifient les artères et favorisent

les accidents cardiaques) et soigne l'hyperlipidémie (trop de graisse dans le sang) [2].

D'autres travaux menés en ex-Union soviétique indiquent que la sève de bouleau peut être utilisée dans le cadre de traitements contre l'anémie, le cancer, la tuberculose, les calculs rénaux, la goutte, l'arthrose, les rhumatismes, le rhume et les maladies de peau [3].

Un médicament développé en URSS, le Biomos, fait à partir de sève de bouleau, a une capacité démontrée à cicatrifier les blessures et les brûlures et agit comme substance antidouleur et antiscélérose [4].

Probablement par manque d'intérêt financier, les recherches sur la sève de bouleau sont éparses, mais un certain nombre d'entre elles confirment ces usages ancestraux. Une récente étude menée en Russie a ainsi montré un pouvoir surprenant de ce produit à soutenir la fonction hépatique sur des malades touchés par une hépatite C chronique. En 12 semaines l'activité du virus a été réduite de 43 % [5].

Par ailleurs, les recherches ont montré que l'acide chlorogénique de la sève de bouleau (qu'on retrouve aussi dans le café) diminue l'appétit, diminue l'absorption des glucides et favorise l'utilisation des graisses pour fournir de l'énergie et permet une perte de poids qui peut atteindre 4 kg en 12 semaines [6].

En Europe de l'Ouest, les sociétés qui commercialisent la sève de bouleau mettent en avant ses vertus pour favoriser le drainage et l'élimination des déchets acides de l'organisme (acide urique), ce qui aurait un effet contre les douleurs rhumatismales et les douleurs articulaires. Là encore, la science semble confirmer l'usage traditionnel : l'acide chlorogénique module l'activité du système immunitaire pour réduire l'inflammation dans l'arthrite rhumatoïde [7] et le salicylate de méthyle présent dans la sève exerce des effets comparables à ceux de l'aspirine (acide acétylsalicylique) pour contrôler la douleur.

La sève de bouleau est aussi proposée pour stimuler le métabolisme et détoxifier le corps en douceur (eczéma, dartres, psoriasis, dermatites du cuir chevelu...).

Les études menées par l'Université de Riga, en Lettonie, ont également prouvé que la sève de bouleau dispose de fortes propriétés antioxydantes et retarde les effets du vieillissement. Elle stimule à la fois la croissance des cellules du derme et de l'épiderme et protège les cellules de la peau contre le stress oxydatif, y compris des rayons ultraviolets, de la pollution et des effets d'inflammations.

Pour finir, les flavonoïdes qu'elle contient comme la quercétine sont aujourd'hui d'une efficacité reconnue pour renforcer les vaisseaux sanguins, diminuer la tension artérielle et combattre la rétention d'eau [8].

Une récolte respectueuse de la nature

La récolte de sève de bouleau fraîche ne nécessite ni abattage, ni sacrifice des arbres. Après avoir percé un trou horizontal dans le tronc, il s'agit de laisser couler la sève goutte à goutte dans une bouteille grâce à un tuyau, en évitant l'intrusion de poussières et de salissures dans l'arbre. Un arbre fournira facilement un à deux litres de sève par jour, voire jusqu'à dix litres en deux jours pour un arbre de grande taille. Aucun risque d'épuiser l'arbre, il ne vous donnera que ce dont il n'a pas besoin.

Et de fait, celui qui se hasarde à couper un bouleau de plus de 20 ans au moment de la montée de la

sève au printemps s'expose, sans rière, à une inondation. La sève jaillit comme l'eau d'une fontaine.

Une fois la récolte achevée, il faut boucher les trous à l'aide de chevilles de bois pour protéger l'arbre contre les infections.

Conseils pratiques pour la cure

Lorsque l'on commence une cure de sève de bouleau, il est conseillé de l'ingérer à jeun, tous les matins pendant 3 semaines. La cure de jouvence consiste à boire au moins 3 litres de sève de bouleau sur une période de 21 jours (à raison, environ, de 150 millilitres/jour) ou 5 litres dans l'idéal (à raison de 250 millilitres/jour) pour les personnes fatiguées, souffrant de rhumatismes ou souhaitant tout simplement détoxifier efficacement leur organisme.

La qualité de la sève de bouleau dépendra bien entendu de celle du sol. Les personnes qui récoltent la sève sérieusement font des prélèvements préalables pour identifier les arbres les plus aptes à produire une sève de qualité. A taille égale et à un mètre de distance, deux arbres peuvent présenter des caractéristiques diamétralement opposées.

La sève doit être récoltée près du sol (+/- 0,50 m), elle est dite minérale et sera plus trouble et plus bienfaisante que si elle est récoltée à 2 m de hauteur ou sur une branche.

Elle doit provenir de lieux préservés de la pollution et il est impératif que la sève soit fraîche, c'est-à-dire à l'état pur.

La sève de bouleau en cure de printemps

En France, la référence de la sève pure, biologique, est la société Végétal Water (eau végétale). Elle récolte la sève dans les forêts françaises de la Dombes, sur les plateaux du Jura, grâce à des spécialistes qui respectent les traditions ancestrales.

L'avantage de ce récoltant est que sa sève de bouleau n'est ni congelée, ni alcoolisée, ni nanofiltrée, ni pasteurisée. Elle ne subit aucun traitement industriel. C'est une sève 100 % naturelle et bio.

Si vous êtes intéressé, vous pouvez directement vous rendre sur leur site en [cliquant ici](#).

Si vous décidez d'aller vous fournir sur Internet ou en magasin bio, attention à ne pas confondre avec la sève de bouleau pasteurisée (qui perd plusieurs de ses propriétés fondamentales) ou le jus de bouleau (qui n'est pas de la sève, mais une décoction de feuilles de bouleau).

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis