

LA SÈVE DE BOULEAU LES BIENFAITS DE LA FORÊT

Cet élixir ancestral est source de précieux nutriments et nous donne un coup de peps au sortir de l'hiver. Il est aussi un excellent booster d'immunité, bienvenu en cette période d'épidémie Par **Pauline Weber** [@paulineweber](https://twitter.com/paulineweber)



C'est au printemps, entre mars et avril, que la sève de bouleau jaillit à flots, chaque arbre produisant jusqu'à 6 000 litres de sève brute. «En entaillant le tronc de l'arbre, un liquide opalescent s'écoule. Considéré comme l'eau potable de la forêt, il ne sert pas qu'à hydrater l'organisme, il est aussi riche en antioxydants, sucres, minéraux et oligo-éléments», explique Michel Pierre à la tête de l'Herboristerie du Palais Royal à Paris. L'eau de bouleau fait aujourd'hui son grand retour après avoir été mise de côté par la généralisation de l'eau potable et l'abondance de boissons sur le marché. Comme le rappelle France Guillain dans son ouvrage*, elle était avant tout considérée comme une eau saine: «Dans des pays proches des pôles, où l'eau gèle en

hiver, où il fallait faire fondre de la neige pour boire, il n'y a rien d'étonnant à ce que la sève de bouleau ait servi longtemps à suppléer non seulement l'eau de boisson, mais aussi le lait maternel. Elle est devenue une eau curative et réparatrice.»

Parce que c'est ce même liquide qui nourrit le tronc, les branches, les feuilles, les fleurs, les fruits du bouleau, boire de l'eau de bouleau fraîche, c'est offrir du vivant à son corps. **Un principe respecté chez Atelier Nubio, où le précieux breuvage n'est vendu qu'au mois de mars, au moment de sa récolte.** «Nous avons décidé de ne proposer que de la sève pure, certifiée bio, crue, sans pasteurisation ni pression à froid, sans conservateur, sans sucre, sans citron, sans arôme ni additif. Elle ne se conserve que six jours au frais. L'idée est de faire la cure au moment du

printemps, afin d'être en harmonie avec la nature», dit Claire Nouy, cofondatrice de cette start-up et pionnière en matière de cure de jus détox. Excellent draineur pour le foie et les reins, la sève reminéralise, agit sur le cholestérol, réduit l'excès d'acide urique et les œdèmes. La peau retrouve son éclat, et les cheveux, leur brillance. «La sève doit provenir de bouleaux poussant sur un sol exempt de pollution», prévient Claire Nouy, qui récolte sa sève en altitude, dans les Pyrénées.

Autre bienfait, «la cure de sève de bouleau ne fatigue pas car elle libère l'organisme de ses toxines tout en le stimulant», précise Victoria Renaud-Foughali, dirigeante de Millymenthe, créée en 1934 à Milly-la-Forêt. «On peut aussi l'utiliser en cure externe sous forme de lotion capillaire pour les problèmes de cuir chevelu et de pellicules, ou encore comme cicatrisant sur des peaux atopiques ou acnéiques.» Dans son herboristerie, la sève de bouleau se décline en deux versions: l'une filtrée, à consommer dans le mois suivant la récolte, et l'autre enrichie en bourgeons de cassis, genévrier et romarin bios, à boire toute l'année. Branche de la phytothérapie, la gemmothérapie (thérapie par les bourgeons), permet de potentialiser les bienfaits de la sève.

Même créneau du côté de l'entreprise belge Sosève, qui a vu le jour en 2016 sous l'initiative de Sandrine Malice. Dans une forêt protégée située au cœur

CONSEILS POUR OPTIMISER VOTRE CURE

- **Idéalement**, elle se déroule au printemps pendant vingt et un jours, pour permettre à l'organisme de se régénérer à raison de 250 à 500 ml par jour, à boire le matin à jeun.
- **Pour les plus pressés**, elle peut être suivie sur cinq jours, à renouveler si besoin dans le mois ou encore en monodiète de deux jours pour un effet «starter».

- **Il est par ailleurs recommandé** d'adopter une alimentation saine, riche en végétaux frais et d'éviter sucre, alcool, caféine, viandes rouges, charcuterie, produits laitiers.
- **On peut aussi accompagner** sa cure de compléments alimentaires à base d'artichaut, de bouleau, de chicorée et de chardon-marie pour soutenir l'activité du foie.





NOS ADRESSES

Herboristerie du Palais Royal de Michel Pierre

11, rue des Petits-Champs,
Paris 1^{er}.
herboristerie.com.

Millymenthe

35, place du Marché,
91490 Milly-la-Forêt.
1, rue Marguerite-Renaudin,
92330 Sceaux.
millymenthe.fr

Atelier Nubio

4, rue Paul-Bert,
XI^e, Paris.
ateliernubio.fr

Hn-lab

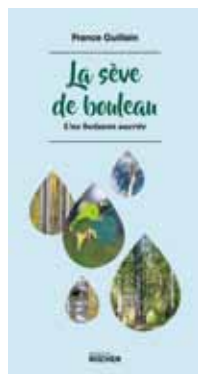
444, rue des Jonchères,
69730 Genay.
hn-lab.com.

Sosève

32, rue Ernest-Matagne,
5330 Assesse.
Tél. : 03 74 09 64 96.

de la Wallonie, la production se fait de manière artisanale. «La sève de bouleau est prélevée dans le bas de l'arbre afin de capter à la source les différents éléments nutritifs absorbés dans le sol (manganèse, potassium, silicium...). Après la récolte, nous la laissons évoluer quelques semaines naturellement afin que les ferments lactiques se développent. En plus de tous ses bienfaits sur la flore intestinale, le microbiote et l'immunité, la lactofermentation reste le moyen de conservation le plus sûr et le plus naturel», explique-t-elle. Deux types de sève sont proposés : une pure et fraîche, et une seconde enrichie de cinq bourgeons.

Chez Hn-lab, lactofermentation et gemmothérapie vont encore plus loin. En plus d'une synergie de bourgeons sélectionnés pour leurs propriétés purifiantes, amincissantes ou anti-inflammatoires, la sève est combinée à du kombucha, qui permet d'allonger la vie de la sève jusqu'à deux ans. «Le kombucha se nourrit des sucres naturellement présents dans la sève, sans la pasteuriser ni altérer ses propriétés», explique Boris Drobnjak qui décide, en 2015, de se lancer dans cette nouvelle aventure. «J'avais besoin de faire quelque chose d'utile, de me retrouver avec la nature. J'ai acheté un chalet d'alpage en Savoie. C'est là que j'ai découvert la magie des bouleaux», confie-t-il. Un retour aux sources salvateur. ■



**«La sève de bouleau. Une boisson sacrée», (éd. du Rocher),*

SPASMINE®

STRESS ? NERVOUSITÉ ? STOP ! DÉCOMPRESSEZ !

Spasmine, médicament de phytothérapie, associe les propriétés de la valériane et de l'aubépine, pour soulager les symptômes légers du stress et favoriser le sommeil. Avec SPASMINE, retrouvez votre sérénité !

✓ Sans somnolence ✓ Sans risque d'accoutumance et de dépendance.
60 comprimés. En pharmacie.
www.spasmine.fr



120-12-18

Médicament traditionnel à base de plantes. Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. A partir de 12 ans. Chez l'enfant un trouble du sommeil nécessite de consulter un médecin. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. 18/12/66085371/GP/001.

REVAMIL®

MIEL MÉDICAL POUR PEAU ABÎMÉE ET CICATRICES

Baume Revamil® est un onguent dermoprotecteur émollient et cicatrisant à base de miel médical et de cire d'abeille pour permettre une puissante action réparatrice et cicatrisante.

Pour peau abîmée, irritée ou eczémateuse.

Appliquer une fine couche 2 fois par jour sur la plaie, la peau irritée ou abîmée : effet rapide.

Réduit également les cicatrices, les rendant plus belles et esthétiques.



En pharmacie.
www.melibiotech.com
Dispositif médical IIa

ACL 8717438010243 - Tube 15g. Env. 9,50€

ESTER-C® PLUS

MISEZ SUR VOTRE VITALITÉ

Le flacon d'or Solgar contient de l'Ester-C® Plus, une forme de vitamine C hautement assimilable et non acide. Ester-C® Plus apporte aussi des bioflavonoïdes, pigments naturels végétaux, qui renforcent l'efficacité de la vitamine C. La vitamine C est essentielle pour le système immunitaire et pour réduire la fatigue.

Ester-C® Plus, vitamine C 1000 mg, env. 23,80€ disponibles en 30 et 90 comprimés.
Pharmacies et magasins de diététique.
www.solgar.fr

