

Betula alba

Connu aussi sous le nom de *betula pubescens*, le bouleau blanc est un arbre peu sensible aux maladies. C'est lui qui pousse en premier dans les zones de reforestation naturelle.

Un chiffre

21 jours, c'est la durée recommandée pour une cure. Prendre 15 ou 25 cl, de préférence le matin pour une bonne assimilation par l'organisme.

Cinq semaines

Généralement, la récolte se déroule sur cinq semaines, entre mars et avril, au moment de la montée de sève. Le processus est simple, d'ailleurs de plus en plus de particuliers le font eux-mêmes.

AU NATUREL ■ Extraite du bouleau, la sève ou « l'eau de bouleau » est récoltée pour ses vertus médicinales

Le bouleau en instrument de travail

En Corrèze, au cœur de la Xaintrie blanche, la sève de bouleau est récoltée dès la sortie de l'hiver. Rencontre avec deux beticulculteurs.

Lise Chastang
tul@centrefrance.com

Chignole à vilebrequin à la main, Jean-Louis Nègre affiche un sourire sur son visage. Avec Isabelle Camacho, ils viennent de terminer la saison de récolte de la sève de bouleau.

C'est en Corrèze, sur les hauteurs de Saint-Privat, en Xaintrie blanche, à presque 600 mètres d'altitude que les dernières gouttes de ce liquide bienfaiteur ont été prélevées.

Lui, connaît bien les arbres et pour cause : il est menuisier de métier, reconverti depuis peu pour raison de santé. Elle, ancienne parisienne s'est éloignée du tumulte de la capitale depuis près de vingt ans. Isabelle insiste sur la nature préservée de leurs lieux de récolte. « Ici, le bois est situé dans une exploitation bio ; nous récoltons aussi dans les gorges de la Dordogne, dans des forêts où il n'y a pas de culture, ni de pollution ».

Un arbre produit en moyenne trois litres par jour

Le moment propice à la collecte est à la fin de l'hiver après les gelées. Le liquide est alors totalement incolore et très riche en minéraux et oligo-éléments. C'est une eau au goût légèrement sucré.

Puis, les bourgeons apparaissent, la sève devient blanchâtre,



DEMONSTRATION. En plus haute altitude, la récolte dure plus longtemps (les bourgeons sont apparus la semaine dernière). PHOTO AGNES GAUDIN

et perd ses propriétés médicinales. C'est le signe que la récolte doit être stoppée.

Jean-Louis et Isabelle opèrent sur des bouleaux vieux de plusieurs dizaines d'années, au tronc d'environ quarante centimètres de diamètre. À l'aide d'une chignole, ils percent un trou de 3 à 5 cm de profondeur dans l'écorce de l'arbre, y insèrent un tube souple en plastique raccordé à un bidon. La sève coule aussitôt.

« Chaque arbre produit trois li-

tres par jour, en moyenne », explique Jean-Louis. Et cette année, l'hiver clément a permis d'étaler la récolte sur deux mois, produisant 700 litres de sève ; presque le double de l'an passé.

La conservation

Le prélèvement terminé le trou de l'écorce est rebouché et enduit de cicatrisant, protégeant ainsi l'arbre des insectes ou maladies.

Dès la récolte, la sève est mise sous vide, sans aucun additif.

Cela empêche la fermentation et lui conserve ses propriétés. Elle peut alors être gardée au réfrigérateur et consommée pendant 21 jours. Isabelle et Jean-Louis travaillent alors en « flux tendu » : ils récoltent en fonction des demandes des clients et de leur présence, ou non, au marché de Brive, le samedi.

Au-delà de ces 21 jours, une fermentation dite probiotique (aux bienfaits pour la flore intestinale) se produit et l'eau de bouleau prend un goût acide.

Les personnes souhaitant faire une cure de cet élixir en septembre peuvent mettre les sachets sous vide au congélateur ou les commander déjà congelés. Quant à Jean-Louis et Isabelle, il ne leur reste qu'à patienter jusqu'à la saison prochaine. ■

En pratique. Sève de bouleau de Corrèze Jean-Louis Nègre/Lacoste 19220 Auriac. Expédition dans toute la France et en Europe. Site internet www.sevedebouleauupr.com.

Un produit quasi miraculeux pour certains...

« C'est le seul drainage qui a en plus des vertus reminéralisantes ».

Fabienne Gangloff, naturopathe depuis 2003, installée à Limoges, ne tarit pas d'éloges sur la sève de bouleau. « C'est un détoxifiant, un nettoyant articulaire, un anti-inflammatoire, et elle permet également de limiter la cellulite et l'acide urique. »

Elle n'hésite donc pas à prescrire des cures de vingt-et-un jours au printemps, sachant toutefois qu'elle procède auparavant à des tests sur ses clients, « car la sève de bouleau n'est

pas forcément adaptée et utile pour tout le monde. Chaque cas est particulier ».

Fabienne Gangloff, qui utilise une sève fraîche produite en Limousin, a également constaté que de plus en plus de monde connaissait et adoptait ce produit.

Médecin nutritionniste à Limoges, Marie-Claire Guillot souligne pour sa part les « incontestables qualités de la sève de bouleau », mais tempère l'enthousiasme de ses promoteurs : « ce n'est pas non plus une potion magique ».



NATUROPATHIE. Fabienne Gangloff, naturopathe à Limoges, tient la sève de bouleau (ici un cube pour une cure) pour un produit quasi miraculeux.

EYMOUTIERS**Produits dérivés**

Difficile de savoir combien le Limousin compte de beticulculteurs (producteurs de sève de bouleau). En Haute-Vienne, Patricia Mingotaud s'est lancée sur ce marché en 2014, à Eymoutiers. Elle a créé son entreprise, baptisée « Sève de bouleau du Limousin ». Elle propose également des savons à base de sève, bientôt une bière aromatisée à la sève de bouleau et un pétillant à base de sève.

Elle sera présente notamment à la fête des plantes de Mortemart (87) dimanche 24 avril et les 30 avril et 1^{er} mai au salon du bien-être de Bourgneuf (23).