

Atelier « Récolte sève de bouleau »

animé par Johanne LEMIEUX

le 14/03/26

C'est dans la bonne humeur, par un temps nuageux mais finalement sans pluie que Johanne nous a accueillis sur un de ses lieux de récolte à St Aubin de Bonneval (27). Nous étions 5 adultes et 2 enfants à écouter ses conseils.

Après un débriefing sur ce que nous pensons savoir de la sève de bouleau, Johanne nous explique ses bienfaits et ses contre-indications, pourquoi et comment faire une cure de bouleau. Nous nous rendons ensuite sur un lieu de récolte.



Nous avons choisi un arbre qui faisait au moins 25cm de diamètre. Johanne a désinfecté tout son matériel avec de l'alcool (forêt, couteau...). A 1m de hauteur environ, nous avons à tour de rôle percé le trou (idéalement exposé au sud) d'environ 3cm de profondeur et orienté légèrement vers le bas avec un forêt de 6mm. Puis, elle a enlevé les impuretés et nettoyé le trou à l'aide de son couteau.

Ensuite, Johanne a installé un ustensile appelé « chalumeau » auquel elle a branché son tuyau pour récolter la sève. Nous apprenons que cette sève est la sève brute, qui vient des racines. La montée de sève se fait par pression racinaire. C'est la différence de température entre la nuit et le jour qui permettra la montée plus ou moins puissante de la sève. Dans l'arbre, par jour, il y a environ 200 litres de sève qui circulent. Johanne en récolte entre 2 à 10 litres par jour par arbre.



Elle raccorde ensuite le tuyau à un récipient (ici un bidon) posé au sol et couvert pour le protéger de la lumière. Elle nous explique qu'elle vide ses bidons tous les matins pour éviter que la sève ne chauffe et ne fermente, et pour ne pas risquer que ses récipients débordent. Il ne faut prélever que ce dont on a besoin !!



La sève se conserve toujours au réfrigérateur à 4°max. Elle peut aussi se conserver au congélateur (pour refaire une cure en automne) mais elle perdra quelques unes de ses qualités.

Une fois la récolte terminée, elle rebouche chaque trou avec une cheville en bois (ou de l'argile) pour éviter que les bactéries ne rentrent dans le tronc. Puis, elle désinfecte à nouveau tout son matériel avant de le ranger pour la saison suivante.



Durant cet atelier, nous avons pu goûter de la sève fraîche après avoir installé le chalumeau. Nous avons également goûté de la sève récoltée quelques jours auparavant et avons pu constater la différence de goût entre les 2.



A la fin, Johanne nous a donné des fiches explicatives résumant l'atelier. Elle nous a également remis une bouteille d'1 litre de sève, nous a fourni le matériel nécessaire pour extraire nous-même notre propre sève de bouleau l'an prochain et une feuille de recettes à base de sève (lotion capillaire, shampooing revitalisant et crème apaisante).

Cet atelier était très intéressant, je le recommande à tous ceux qui veulent prendre soin de leur santé. Merci beaucoup à Johanne de nous avoir accueillis !

Compléments d'informations issus de la documentation fournie par Johanne

Pourquoi faire une cure de sève de bouleau ?

- actions sur l'organisme : rafraîchissante, anti-inflammatoire, antalgique et assouplissante articulaire, diurétique, dépurative, tonifiante et stimulante générale

agit sur les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose, la goutte, les lithiases (biliaires et/ou rénales), le cholestérol, les triglycérides élevés, les troubles urinaires, l'excès d'acide urique, l'excès d'urée, le drainage du foie (prise de médicaments, additifs, pesticides), la déminéralisation, la fatigue chronique ou passagère, l'eczéma, l'acné, la cellulite, l'œdème, ou dans le cadre d'un régime amincissant.

Les contre-indications :

- chez les individus avec des problèmes cardiaques pré-existants
- chez les enfants de moins de 12 ans, ou en quantité moindre
- chez la femme enceinte et allaitante, demander conseil au médecin traitant
- en cas d'allergie à l'aspirine

La cure dure généralement 2 à 3 semaines, de la fin de l'hiver au début du printemps.

Boire 140 à 250ml/jour le matin à jeun pendant 21 jours

On conseille aux sportifs de la consommer avant l'effort.

Composition de la sève de bouleau :

des mucilages, des sels minéraux dont les 3 plus concentrés sont le potassium, le calcium et le silicium, des vitamines, des hétérosides (bétuloside et monotropitoside), des acides aminés, du sucre (0,5 à 2%) et de la silice.

Période de récolte : Pour récolter la sève, il faut observer la nature. En général, on attend la fin de la période de gel pour commencer. L'apparition des bourgeons signe la fin de la période de récolte.

N'hésitez pas l'an prochain à commander votre sève de bouleau chez :

Johanne LEMIEUX -Au Pré de mon Arbre-.

Tél : 06 21 62 37 44.

Mail : lemieux.johanne@orange.fr.

5% de remise pour les adhérents JEPA

Johanne vend également de la gemmothérapie, des alcoolatures, des macérats huileux et des plantes médicinales séchées.

