

Sève fraîche et fermentée, bourgeons, écorce, feuilles, radicelles... Tout est bon dans le bouleau, arbre pionnier et régénérateur de nos forêts, trésor médicinal à large spectre d'action : drainant, stimulant de l'immunité, reminéralisant, anti-inflammatoire, anti-cancer... Le point avec *Philippe Andrienne*, spécialiste belge des plantes, auteur du livre *Avec le bouleau, de la sève aux bourgeons*, paru aux éditions Amyris.

Plantes & Santé On extrait traditionnellement la sève de bouleau au printemps pour la consommer sous forme de cure. Pourquoi cet arbre en particulier ?

Philippe Andrienne Il est vrai qu'à part quelques utilisations ici ou là de sève de noyer ou de peuplier, le bouleau demeure l'arbre par excellence dont on récolte la sève au printemps, lors de sa montée, pour en faire des cures régénérantes. Appelée aussi « eau de bouleau », **elle coule en abondance dans son tronc pendant un bon mois**, en mars pour les arbres situés en plaine, et en avril pour ceux situés en pleine montagne, et elle est très facile à récolter. C'est une tradition très ancienne, qui remonte à plusieurs siècles, et qu'Hildegarde de Bingen évoquait déjà au XIIe siècle. **Au XIXe siècle, la sève de bouleau était considérée comme une panacée**, et le bouleau fut proclamé « arbre néphrétique d'Europe ». On revient aussi cette tradition de consommation de sève en Russie et au Canada. De plus, le bouleau est un arbre à dimension sacrée. **Pour les Celtes il symbolise la lumière, en lien avec la guérison, et dans les rituels sibériens chamaniques il est l'arbre cosmique qui relie l'humain à la dimension spirituelle.** Le bouleau est un arbre pionnier. Il affectionne les sols pauvres, et est capable de coloniser des friches forestières et industrielles. En vertu de la loi d'analogie, sa grande souplesse et capacité d'adaptation se retrouvent dans ses propriétés médicinales, à large spectre.

P & S Quelles sont justement les différentes vertus médicinales de la sève de bouleau ?

P. A. La sève qu'on tire de l'espèce la plus commune, le bouleau blanc, ou *Betula pendula*, est appelée sève « brute ». Elle vient des racines et va jusqu'aux bourgeons. Elle se distingue de la sève élaborée produite par les feuilles à partir de la photosynthèse. Cette sève est très riche en divers éléments, destinés à faire éclore les bourgeons. **On y trouve quantité de sels minéraux et d'oligo-éléments, comme le potassium, mais aussi des actifs tels que l'acide malique, ascorbique et salicylique et différents flavonoïdes comme des catéchines.** Tout cela lui confère des propriétés anti-inflammatoires, pour soulager les douleurs articulaires ou l'eczéma, directement sur la peau, mais aussi diurétiques et drainantes de déchets organiques, utiles dans les calculs, ou encore protectrices du cœur, en prévention des maladies cardiovasculaires. **Deux cures de 21 jours de sève fraîche, non pasteurisée ou conservée, à raison de 100 à 200 ml par jour, espacées d'une semaine, sont idéales.** La sève fermentée, véritable probiotique liquide, régule quant à elle la fonction intestinale et booste l'immunité. Elle est riche en métabolites secondaires comme l'acide glucuronique, qui permet une élimination des toxines du foie. On peut la trouver en magasin ou bien le faire soi-même, en laissant la sève à température ambiante pendant deux à trois semaines, dans un récipient couvert dans lequel on aura ajouté un peu de sucre.

P & S En tant que spécialiste de gemmothérapie, vous évoquez aussi les multiples vertus du bourgeon de bouleau...

P. A. Le bourgeon de bouleau présente un peu les mêmes vertus que la sève, notamment drainantes et anti-inflammatoires contre l'hypertension ou les affections rhumatismales, tout en amplifiant ces dernières. Il est donc intéressant d'utiliser les deux en synergie. Il existe aussi des mélanges tout faits, notamment commercialisés par [le laboratoire HN LAB](#), avec lequel je travaille. De nombreuses études *in vivo* ont été menées par le docteur Paul Henry, promoteur de la gemmothérapie clinique, pour mettre en évidence les effets thérapeutiques du bourgeon de bouleau. **Sa richesse particulière en flavonoïdes comme la quercétine, l'acide gallique et l'acide caféique le rend particulièrement efficace lorsqu'on veut se débarrasser des kilos en trop et éliminer la cellulite, grâce à son action anti œdémateuse. À noter également qu'il a aussi une action neuroprotectrice, l'acide gallique contribuant à la fluidité sanguine cérébrale et au maintien de la mémoire.** Enfin, il est aussi anti-cholestérol, empêchant la stéatose hépatique, c'est-à-dire la formation de graisse dans le sang. On peut par exemple en mettre 8 gouttes dans sa dose quotidienne de sève fraîche. Cette cure de printemps sève-bourgeon est particulièrement indiquée pour les personnes âgées.

P & S On utilise en phytothérapie d'autres parties de l'arbre, comme les feuilles.

P. A. Oui, dans le bouleau, c'est comme dans le cochon, tout est bon ! On extrait de son écorce un sucre naturel ayant une structure particulière à cinq carbones appelée xylitol. Utilisé dans les chewing-gums pour la santé dentaire, il est non cariogène. Les bactéries ne savent pas l'utiliser pour dégrader l'émail, et il contribue à rééquilibrer acide alcalin dans la bouche. Deux fois moins riche en calories que le saccharose, il présente un index glycémique faible, ce qui en fait le sucre idéal des diabétiques, car il se métabolise dans le corps sans utiliser d'insuline. **On utilise aussi en phytothérapie les feuilles de bouleau, dont on fabrique du jus de bouleau, à ne pas confondre avec la sève.** Elles sont réputées pour leur action sur les reins, en cas de colique néphrétique, d'affections rhumatismales et de cellulite.