



Gaby fixe à chaque arbre sa bombonne en verre recouverte d'une housse coque « maillon ». Les bombonnes sont relevées tous les jours, pour garantir un produit frais. L'usage du plastique a été réduit au maximum. Photo | Sébastien R. G.



Un trou par arbre, rebouché à l'issue de la récolte, qui s'étend sur deux semaines. « L'arbre ne subit aucun dommage », selon Jérémie Kubler. Photo | Sébastien R. G.

## NATURE

# La sève de bouleau, panacée de printemps

Dame nature, à la générosité proverbiale, offre aux premiers frémissements de son réveil un élixir connu de longue date, la sève de bouleau. Jérémie Kubler, le gérant de Minérasève, revient sur le soin particulier apporté à la récolte, dans une forêt de la vallée de la Doller, pour garantir ses vertus.

Romain Gavon

Le dilemme, pour commencer : une forêt d'altitude de la vallée de la Doller, au pied du Ballon d'Alsace, à l'écart de toute source de pollution. La sève de bouleau récoltée par Minérasève, l'entreprise créée par Jérémie Kubler il y a trois ans, est labellisée bio par Ecocert. « Nous avons tous envie de davantage de bien-être et de santé, explique le jeune récoltant. La sève de bouleau purifie l'organisme [pour ses vertus, lire l'encadré], il serait aberrant de ne pas déployer tous les moyens pour garder ce produit naturel pur. »

Le mode de récolte retenu est artisanal et respectueux de l'environnement [lire l'encadré La prise de sève]. « J'aurais pu opter pour un système industriel tel que ceux déployés en Finlande ou au Canada, qui mettent en réseau sur des kilomètres une grande quantité d'arbres, explique-t-il. Mais je reste perché : quels effets sur l'équilibre, sur la conservation des vertus de la sève ? Sans compter que chaque année il est nécessaire de remplacer ces kilomètres de tuyaux... Les préoccupations écologiques sem-



Jérémie Kubler a une expérience de plusieurs années derrière lui. Photo | Sébastien R. G.

blent bien lointaines. Bien sûr, notre méthode est plus exigeante, il y a plus de travail et l'équipement coûte plus

cher. Mais la démarche d'ensemble se veut cohérente et responsable. » Pour chaque arbre, l'écoulement se fait directement dans une bombonne, relevée tous les jours. À toutes les étapes, le verre est privilégié. « Un matériau neutre et réutilisable à l'infini, justifie Jérémie Kubler. Depuis l'arbre, en passant par la bombonne et jusqu'à la bouteille commercialisée, également en verre, un bout de tuyau de 30 cm et le récipient utilisé pendant le temps du transport sont les seuls éléments en plastique avec lesquels la sève est en contact. Sur une très courte durée, donc, et dans un plastique alimentaire sans pétate. Me précéder, c'est de limiter au maximum les potentielles contaminations des divers agents pathogènes et les différents perturbateurs. » La commercialisation de la sève de bou-

leau de Minérasève obéit au même souci éthique : « L'idée, c'est de privilégier les circuits courts. Je ne commercialise moi-même la sève de bouleau que sur deux marchés locaux. Mais on la trouve dans de nombreuses boutiques locales, le plupart du temps spécialisées dans l'alimentation bio. On peut aussi se la procurer auprès d'une toute jeune entreprise de Mainspach qui propose un drive et un service de livraison à domicile de produits locaux. En consommant local, on participe aussi à la bonne santé et au développement de l'économie locale. »

**SE RENSEIGNER** Pour des informations plus précises et la liste des points de vente : <http://minerasève.com> ou la page Facebook Minérasève. Tél. 06 87 28 57 00.



Les premières gouttes de la récolte. Un arbre peut donner entre un et cinq litres par jour. Photo | Sébastien R. G.

## Un usage ancien attesté, dans la Doller et ailleurs

« La récolte de la sève de bouleau était pratiquée autrefois dans la haute vallée de la Doller », raconte Lucie Zwengelstein, d'Alchemille & compagnie. Association à intégrer une enquête ethnobotanique à l'échelle du territoire correspondant au Parc naturel régional des Ballons des Vosges [plus d'informations dans un article à venir]. La jeune femme collecte des données sur les usages anciens des plantes, entre autres, dans la vallée de la Doller. « On y récolte encore la sève de bouleau pour la cure de printemps, précise-t-elle. C'est moins connu du grand public, mais on utilisait aussi la sève de bouleau pour les soins ophtalmiques. » Elle cite quelques sources à l'appui : « On se lavait la tête avec,

c'était bon pour les cheveux » ; « on se prenait pour rincer les cheveux et après on mettait les bigoudis ».

« D'autres enquêtes ethnobotaniques en France mentionnent également la fermentation de la sève de bouleau afin d'obtenir une sorte de bière, de vin ou de charapagne, ajoute-t-elle. Plus généralement, le bouleau est l'arbre symbole du renouveau printanier, de la purification. Chez les Celtes, il représentait la lumière, pendant la période la plus sombre de l'année. »

**SE RENSEIGNER** Alchemille & compagnie organise des sorties et des ateliers. <http://alchemilleetcompagnie.blogspot.fr>

## Les vertus de la sève de bouleau

Véronique Beck, diététicienne nutritionnelle et naturopathe à Sausheim, présente les nombreuses vertus de la sève de bouleau : « Diurétique, la sève de bouleau draine les reins et nettoie l'organisme. Cette action drainante aide aussi à résorber les adhérences et, dans un corps purifié, les douleurs articulaires persistent en intensité. Elle contient du salicylate de méthyle, un anti-inflammatoire qui contribue également à atténuer les douleurs telles que l'arthrose. C'est un dépuratif tout à fait reconnu, infusé ou traité par exemple l'acné. À ces trois principes principaux, il faut ajouter des vertus coagulantes, antiparasitaires, anti-

oxydantes, reminéralisantes, hépato-protectrice. Elle assouplit les ligaments des articulations et fait baisser le taux de cholestérol. » Tout ça, sans augmenter la glycémie, ce qui permet, selon la diététicienne, de la recommander aux personnes diabétiques. « Les seules contre-indications concernent les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les enfants de moins de 6 ans. »

La sève de bouleau se consomme toute l'année. Pour une cure de printemps, Jérémie Kubler recommande 15 cl le matin à jeun, de préférence à température ambiante, pendant trois semaines.

## Ouverture du bal des floraisons vernales



Erantibus (jardinia hyemalis). Photo | Sébastien R. G.

La nature tranquille, et l'hiver relativement doux que nous avons connu jusqu'à l'épisode de froid récent a déjà donné lieu, depuis la fin du mois de janvier, à quelques perles discrètes de jolies éclaircies. Une ouverture du bal de printemps plus précoce qu'à l'accoutumée, mais typique des forêts alluviales.

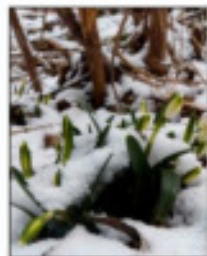
### Des espèces géophytes

En effet, plus couvertes - le sol y reçoit davantage de lumière - les forêts de nos rivières proposent aussi des conditions de fertilité naturelle plus fortes (eau, température...). De toutes ces forêts enchantées, c'est la frêle se-

naie qui offre la plus belle et plus importante des floraisons vernales. L'erantibus, le perce-neige et la nivéole qui illustrent cet article ont été photographiés au bord de la Doller. Ces trois espèces sont des géophytes : elles possèdent un bulbe ou un rhizome dans lesquels elles stockent les ressources leur permettant de résister à l'hiver.

Elles seront bientôt repintes par le cortège des plantes de la deuxième phase de la floraison vernale des forêts alluviales : ficaires, gages jaunes, cordons, primaires... Et la cueillette d'ail des ours ne devrait pas tarder.

R.G.



Nivéole du printemps (Juncus vernalis). Photo | Sébastien R. G.



Perce-neige (galanthus nivalis). Photo | Sébastien R. G.

## La « prise de sève »

« La récolte de sève s'apparente à une prise de sang, résume Jérémie Kubler. Elle dépend de multiples facteurs : climat, lune... Nous ne prélevons qu'un à cinq litres par jour pendant au

maximum deux bonnes semaines. Quand la saison est terminée, nous rebouchons les trous avec une cheville en bois recouverte d'argile verte. L'arbre ne subit aucun dommage. »