

# **Début de la récolte de sève de bouleau à l'éco-domaine du Bois du Barde : quand santé et développement économique font bon ménage**

*La récolte de sève de bouleau a débuté à l'éco domaine du Bois du Barde à Mellionnec dans le Centre Bretagne (22). Depuis quatre ans, sur la ferme de coat an bars Gilles et Anne-Laure Nicolas récoltent la sève de bouleau. Détoxifiant, antioxydant, anti-inflammatoire léger, les vertus de la sève de bouleau sont connues depuis longtemps. Les premiers écrits sur le sujet remontraient au XII ème siècle. La récolte qui a débuté ce 15 février durera près de deux mois.*

## **Un travail quotidien**

La récolte de sève de bouleau demande trois à quatre heures de travail quotidiennes pour récolter une centaine de litres. Le procédé est le même que pour l'érable ou le charme : un petit trou est percé dans le tronc de l'arbre au moment où la sève remonte. Un tuyau y est placé et la sève s'écoule goutte à goutte dans un contenant accroché en-dessous. La sève est ensuite légèrement filtrée et conditionnée. Tout se fait sur le domaine. Une personne est embauchée à chaque récolte pour gérer le conditionnement des produits. Chaque année, seulement 150 arbres sur les 300 du domaine sont saignés afin de ne pas trop les solliciter et les laisser se développer.

## **Un environnement préservé où s'épanouit le plus vieux bouleau de France**

La ferme de coat an bars développe d'autres activités agricoles, dont celles de pommes à cidre, l'élevage de poney

highland et de moutons landes de Bretagne. C'est suite à des difficultés financières que Gilles et Anne-Laure Nicolas se sont lancés dans la récolte de Sève de bouleau. \_« Nous avons rencontré des difficultés économiques dû à des calamités agricoles de plus en plus fréquentes. Nous devons trouver une solution, sans quoi nous devrions vendre la ferme. Nous avons en premier lieu cherché autour de nous, dans notre environnement très préservé. L'abandon des zones humides et des petits parkoù dans les années 1970, dû à la mécanisation intensive sur des terrains plus accessibles, a permis à certaines zones de se développer en bois et sous bois. Le bouleau prend sa place en premier dès qu'un terrain est à l'abandon. C'est ainsi que depuis 40/50 ans il se développe au Bois du Barde. Nous connaissions les vertus de la sève de bouleau et avons décidé de nous lancer dans cette nouvelle activité. »\_

## **Des vertus reconnues depuis le XIIIème siècle**

Si les plantes médicinales et la naturopathie ont le vent en poupe depuis quelques années en France, consommer de la sève de bouleau n'est pas un simple effet de mode. En effet, les premiers écrits sur les bénéfices de cette boisson naturelle dateraient du XIIème siècle. Vous avez abusé de raclette, tartiflette et/ou de week-end au chaud dans le canapé sans mettre le nez dehors durant l'hiver ? Détoxifiant, antioxydant et anti-inflammatoire léger, la sève de bouleau vous aidera à nettoyer votre corps et à vous préparer au changement de saison. Elle aiderait également pour les problèmes de peau comme l'acné ou l'eczéma.

## **Une cure de 3 semaines suffit**

La sève de bouleau se boit fraîche, à jeun chaque matin. Une cure de trois semaines est recommandée. Les produits de la ferme de coat an bars sont vendus en contenant de 1,5L et 5L. Vous en trouverez dans la plupart des Biocoop de Basse Bretagne, sur le site web du domaine

[www.sevedebouleaubiodebretagne.bzh](http://www.sevedebouleaubiodebretagne.bzh), ainsi qu'en vente directe à la ferme tous les vendredis et samedis de 14h à 18h. Vous pourrez également vous en procurer dans le Finistère au salon Baleadenn du Relecq-Kerhuon (9 et 10 mars) et à la Foire bio de Landerneau (16 et 17 mars).