

À la source des bouleaux

Depuis 2014, au début du printemps, Patricia Mingotaud récolte et distribue la sève de bouleau. Un élixir détoxifiant qui permet un drainage en profondeur de l'organisme.

“j’ai grandi dans une ferme traditionnelle familiale du Limousin, région à laquelle je suis très attachée. En 1997, j’ai pu revenir au pays, en prenant un poste à l’office de tourisme d’Eymoutiers. Mais bien que j’aie choisi une formation aux métiers du tourisme, je m’intéressais déjà aux plantes.

Aussi, en 2014, j’ai eu l’idée de me mettre à la bétuliculture (récolte de la sève de bouleau) en plus de mon travail. Ce produit m’attirait pour ses multiples bienfaits. C’est un concentré d’éléments vitaux essentiels : calcium, magnésium, zinc, manganèse, chrome... C’est aussi un excellent draineur.

Avec l’autorisation des propriétaires, nous pratiquons une méthode de récolte artisanale dans des forêts privées anciennes situées sur les confins du plateau de Millevaches.

Nous ne perçons l’arbre qu’à un seul endroit, et chaque trou est rebouché avec un morceau de bois qui permet la cicatrisation. La récolte se déroule essentiellement en mars, pendant la montée de sève. Celle-ci se consomme brute, sans ajouts, sans filtration et sans conservateurs.

Nous ne sommes pas les seuls à faire de la bétuliculture en Limousin. Toutefois, en 2016, pour répondre à des demandes, j’ai décidé de proposer aussi de la sève pasteurisée à basse température.

La bétuliculture s’inscrit dans un projet agricole global décidé avec mon mari, artisan dans la construction en bois. L’installation devrait se

À essayer

La cure de sève de bouleau

La sève de bouleau peut être utilisée en cure. Elle va agir sur les deux principaux émonctoires, le foie et les reins, pour un drainage en profondeur de l’organisme. La cure de sève de bouleau fraîche se fait surtout au printemps. Mais on peut la consommer pasteurisée en fonction de ses besoins : après une maladie pour drainer, en cas de crise de goutte, contre la fatigue, ou en prévention avant l’hiver. Le principe est simple : 15 cl chaque matin de sève pure à jeun pendant 21 jours.



Patricia Mingotaud récolte le précieux liquide.

© Stéphane Rayat

mettre en place courant 2017. Pour l’instant, nous louons un terrain nu de 23 hectares, sur la commune de Saint-Genest-sur-Roselle, à 40 km de notre domicile actuel. Nous allons l’acquérir dès que les démarches administratives auront abouti. Il y aura tout à construire, à aménager et à planter.

La récolte de sève de bouleau y aura toute sa place, ainsi que les fruits rouges (myrtille, mûre, framboise, groseille, cassis) et les plantes médicinales. Des moutons y paîtront sous les bouleaux, et les plantations de fruits rouges seront complétées par des arbres pour la cueillette (saule, sureau).

Nous sommes dans une période de transition. Je travaille encore à temps partiel à l’office de tourisme d’Eymoutiers. Et j’ai démarré une formation par correspondance à l’École des plantes de Paris.

Propos recueillis par Marie Léon

Sève de bouleau du Limousin-Le Mont
87120 Eymoutiers - Tél. : 06 74 76 07 96
contact@seve-bouleau-limousin.com
www.seve-bouleau-limousin.com

→ Si vous souhaitez vous aussi présenter votre petite entreprise, écrivez à **Plantes & Santé**.

initiatives

Sauvegarder le patrimoine oral

L’association Flora Armorica a pour vocation d’enquêter sur la relation entre les végétaux et les hommes dans la société bretonne. Afin de continuer son travail de collecte ethnobotanique, et préserver les savoirs oraux susceptibles de se perdre, l’association recrute des bénévoles. Les futurs enquêteurs pourront se former grâce au guide téléchargeable sur le site de l’association avant de se lancer dans l’aventure : aller recueillir, puis transcrire les précieuses informations dans la base de données de Flora Armorica.

www.flora-armorica.org

Une forêt comestible

À La Roche-Posay, Anne Étourneau, a ouvert une « forêt comestible ». Dans son jardin d’1,7 hectare, cette ancienne secrétaire de direction a planté 200 variétés de plantes et d’arbres fruitiers. Son but : créer un agrosystème imitant la forêt naturelle afin de produire de la nourriture bio avec le moins de travail possible et offrir un refuge aux insectes pollinisateurs. « On a pris le modèle d’une forêt pour qu’elle soit autosuffisante (...) et qu’elle résiste aux maladies », raconte sa créatrice. « Tous ceux qui le souhaitent peuvent nous accompagner pour faire vivre cette forêt nourricière », lance-t-elle aux intéressés, qui pourront faire l’acquisition d’une plante de la forêt et bénéficier d’une partie de sa production.

www.chevalier-de-lastree.com