

LA SEVE DE BOULEAU, mise à l'honneur lors de la Fête du Bouleau du 31 mars 2019 à Bihain (Vielsalm)

Dans le bouleau, c'est comme dans le cochon, tout est bon !

De nombreuses parties de cet arbre médicinal aux multiples usages sont utilisées : bourgeons, semences, châtons, écorces, feuilles et surtout la sève fraîche récoltée chaque année en Haute Ardenne.

Dame-Nature a prévu de nous donner cet élixir de santé extraordinaire pour le grand nettoyage de printemps.

Fraîche, la sève contient des oligo-éléments biodisponibles, comme le cuivre, le fer, le manganèse, le zinc si rares dans nos aliments. Elle renferme également des mucilages, des flavonoïdes antioxydants (quercétine et acide chlorogénique*), dix-sept acides aminés, dont l'acide glutamique qui vivifie et dynamise l'organisme. Elle contient aussi des sucres naturels sous forme de fructose (de 0,5 à 0,2%) et de la vitamine C. Le salicylate de méthyle présent dans la sève exerce des effets comparables à ceux de l'aspirine (acide acétylsalicylique) pour contrôler la douleur.

* Ce dernier module l'activité du système immunitaire pour réduire l'inflammation dans l'arthrite rhumatoïde tout en favorisant l'utilisation des graisses pour fournir de l'énergie et permettre une perte de poids qui peut atteindre 4 kg en 12 semaines.

Les vertus multiples de cette eau biologique intra-cellulaire :

Les études menées par l'Université de Riga, en Lettonie, ont également prouvé que la sève de bouleau dispose de fortes propriétés antioxydantes et retarde les effets du vieillissement. Elle stimule à la fois la croissance des cellules du derme et de l'épiderme et protège les cellules de la peau contre le stress oxydatif, y compris des rayons ultraviolets, de la pollution et des effets d'inflammations.

La véritable cure de printemps s'effectue traditionnellement avec de la sève de bouleau lacto-fermentée (kombucha de bouleau), enrichie aux extraits de bourgeons. Elle est d'ailleurs considérée comme un remède de longue vie par les populations sibériennes qui l'utilisent durant toute l'année pour entretenir leur santé.

Toutes ces informations (et bien plus) seront commentées lors de la conférence et sont reprises dans le nouveau livre « Le Bouleau, de la sève aux bourgeons », Ph. Andrianne, Ed. Amyris Bruxelles



LA FETE DU BOULEAU

BALADE SANTE

en famille

AUTOUR DE LA RECOLTE DE LA SEVE DE BOULEAU

Le dimanche 31 mars 2019

À partir de 10h30

À BIHAIN (6690 Vielsalm)

Organisation :

Fédération Européenne d'Herboristerie (FEH)
avec la collaboration de l'asbl Le Bistrot de
Bihain.

Tél. : +32 (0)80 41 82 06 info@feh.be

PROGRAMME de la JOURNEE du 31 mars 2019

Nous vous proposons 2 programmes de balade :

**Talon réponse à renvoyer à la FEH
avant le 28/03/2019**

par email à info@feh.be

À 10h30

Accueil à l'Herboristerie BIOGEM au centre du village de Bihain - 6690 Vielsalm
Départ de la balade vers le site de récolte de la sève de bouleau

À 11h15

Sur le site de récolte :

- Démonstration de récolte
- Dégustation de sève fraîchement récoltée
- Exposé des propriétés médicinales de la sève

À 12h00

Retour vers l'Herboristerie

À 12h45

- Dégustation de notre apéritif « MYRSEVE » servi par la Confrérie de la Myrtille de Salm accompagné de zakouskis « spécial Herbo »
- Potage aux herbes sauvages récoltées par nos soins
- Pain à la sève de bouleau
- Gâteau et tisane

Le Bistrot du village sera ouvert à partir de 12h00 et vous proposera des boissons (softs, café, bières) à prix raisonnable.

La Fondation « ARBRES DE VIE » vous proposera de faire un don pour l'achat d'un arbre qui sera planté à l'automne.
Réservez leur bon accueil.

À 13h15

Accueil à l'Herboristerie BIOGEM au centre du village de Bihain – 6690 Vielsalm

- Dégustation de notre apéritif « MYRSEVE » servi par la Confrérie de la Myrtille de Salm accompagné de zakouskis « spécial Herbo »
- Potage aux herbes sauvages récoltées par nos soins
- Pain à la sève de bouleau
- Gâteau et tisane

À 14h30

Départ de la balade vers le site de récolte de la sève de bouleau

À 15h15

Sur le site de récolte :

- Démonstration de récolte
- Dégustation de sève fraîchement récoltée
- Exposé des propriétés médicinales de la sève

À 16h00

Retour vers l'herboristerie

Toute la journée dans les locaux de l'Herboristerie BioGem

- Visite de l'Herboristerie
- Conseils sur la cure de printemps à base de sève de bouleau fermentée enrichie aux bourgeons
- Bar à sèves
- Exposition d'articles réalisés en bois et écorce de bouleau, de photos, ...

- Cosmétiques bio

par tél. : 080 / 41 82 06

NOM _____

Prénom _____

Adresse _____

Email _____

Téléphone _____

- Je souhaite participer à la **Balade** du 31 mars accompagné(e)
de _____ personnes et de _____ enfants.
- Je verse la somme de ____ x 15 euros (adulte) et de ____ x 5 euros (enfant)
= _____ euros Sur le compte de la FEH N°
IBAN BE37 0682 4548 7728 (BIC : GKCCBEBB).
- Je souhaite commencer la randonnée à
10h30 - 13h15 (*)

(*) Svp entourez l'heure qui vous convient.

Si vous souhaitez commencer votre cure de printemps à base de sève de bouleau fermentée enrichie aux extraits de bourgeons, réservez votre cubi de 3 litres de ProbioSève dès maintenant chez Biogem (+32 80 21 68 05). Vous pourrez l'emporter le 31 mars.