

LES AUTRES USAGES DU BOULEAU

En jus

Le jus est obtenu à partir des jeunes feuilles. Préférez-le bio (label AB), sans sucre ajouté, ni additifs de synthèse. C'est une bonne source de vitamine C, potassium, magnésium, et flavonoïdes, mais la teneur en minéraux varie selon le procédé d'extraction des feuilles.

Il est utilisé comme allié détox de l'organisme, pour ses propriétés drainante, dépurative et diurétique. C'est aussi un antiseptique urinaire qui peut vous aider en cas de cystite par exemple. Grâce à la présence de silicium, il favorise également la mobilité et la souplesse des articulations.

Prenez 5 cuillères à café diluée dans un demi-litre d'eau, à boire tout au long de la journée, en cure de 3 semaines. Il se conserve au frais après ouverture.

On le trouve en magasin bio, en pharmacie ou sur Internet.

Notre recommandation : le jus de bouleau bio de Weleda



Sans sucre ajouté, ni additifs de synthèse, ce jus bio (label AB) est constitué d'un extrait aqueux de jeunes feuilles de bouleau biologique (94 %) et de jus de citron biologique (6 %). Conservez-le au frais après ouverture et consommez-le dans les 4 semaines. 14,10 € le flacon en verre ambré de 250 ml en magasin bio, pharmacie ou sur le site weleda.fr

LES AUTRES USAGES DU BOULEAU

En infusion

Riches en flavonoïdes, les feuilles de bouleau en infusion sont conseillées en cas de rétention d'eau, pour faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme et le bon fonctionnement du système urinaire. Choisissez des feuilles issues de l'agriculture biologique.

Notre recommandation : Feuilles de bouleau coupées bio de l'Herboristerie du Valmont



Issues de l'agriculture biologique, ces feuilles de bouleau (*Betula alba*) sont récoltées de juin à septembre. En cure de 3 semaines, buvez-les en infusion à raison d'une cuillère à soupe de feuilles par tasse d'eau frémissante.

■ Laissez infuser 10 minutes et filtrez. 5,99 € le sachet de 100 g sur le site herboristerieduvalmont.com

En huile

Extraite des jeunes feuilles de bouleau mélangées à des huiles végétales de jojoba, germe de blé, noyaux d'abricot, etc. l'huile a des propriétés raffermissantes pour la peau et aide à combattre la cellulite. Elle est aussi indiquée après une pratique sportive pour réchauffer les muscles courbaturés et les membres fatigués

Notre recommandation : Huile de soin bouleau arnica du Dr Hauschka



Une macération dans de l'huile de tournesol d'un mélange de bouleau, d'arnica, de racine de bardane et d'ortie. 19,30 € les 75ml sur le site drhauschka.fr

LES AUTRES USAGES DU BOULEAU

En gemmothérapie

La gemmothérapie s'intéresse aux bourgeons frais du bouleau, mais aussi aux radicules, aux chatons et à l'écorce interne de racine. Elle utilise surtout le macérat glycériné de bourgeons (bourgeons mis à macérer dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine végétale), que l'on trouve en flacon compte-gouttes. Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, les bourgeons de *Betula pubescens* sont recommandés pour atténuer les douleurs articulaires, en cas de tendinite, ostéoporose, manque d'appétit, fatigue chez les séniors et les femmes ménopausées. Ils sont souvent associés aux bourgeons de cassis. Préférez-les de qualité biologique.

Prendre 5 à 15 gouttes par jour, en dehors des repas, diluées dans un peu d'eau. Commencez par 5 gouttes et augmentez la dose progressivement. En cure de 3 semaines, ou en entretien une semaine par mois. À conserver à température ambiante, à l'abri de la lumière.

Notre recommandation : Macérat de bourgeons de bouleau bio de la Compagnie des Sens



Il est composé d'un extrait de bourgeons de bouleau pubescent (*Betula pubescens*) bio, d'alcool bio, d'eau et de glycérine végétale bio. Le liquide est trouble, brun orangé, avec une odeur fruitée, légèrement alcoolisée. Stockez-le à l'abri de la chaleur et de la lumière.

5,90 € le flacon en verre ambré de 15 ml sur le site compagnie-des-sens.com

LES AUTRES USAGES DU BOULEAU

En complément alimentaire

En cure détox, ils éliminent l'eau en excès dans l'organisme. Mais la sève fraîche est plus naturelle et efficace plus rapidement. Vous trouverez des gélules (200 à 300 mg de poudre de feuilles par gélule) ou des ampoules (composées généralement d'un extrait fluide des feuilles). Prenez-les bio, sans conservateur, ni colorant, ni alcool. Vérifiez que le bouleau soit originaire de France et que l'enveloppe des gélules soit bien en gélatine végétale.

Notre recommandation : Ampoules de feuilles de bouleau bio de Superdiet



Elles sont fabriquées avec un extrait fluide de feuilles de bouleau d'origine française, issu de l'agriculture biologique (label AB), préparé en décoction-infusion, sans alcool, ni colorant, ni conservateur. Une ampoule équivaut à 1 000 mg de plante sèche. À prendre pure ou diluée dans un demi-verre d'eau.

11,27 € les 20 ampoules de 15 ml en magasin bio, pharmacie ou sur le site greenweez.com

LES AUTRES USAGES DU BOULEAU

En spagyrie

La spagyrie est une thérapie holistique qui s'applique à soigner à la fois les symptômes physiques et les états émotionnels. L'objectif est de traiter la cause profonde de la maladie. Les essences spagyriques sont fabriquées à partir d'un processus en trois étapes : la fermentation, la distillation et la calcination de plante. Ce procédé permet d'extraire l'ensemble des substances de la plante : huiles essentielles, substances minérales et oligo-éléments.

Notre recommandation : Spagyrie Betula Alba de Phylak de Spagyrik



En spagyrie, le bouleau est rarement vendu seul mais plutôt en association avec d'autres plantes. Demandez conseil auprès de votre pharmacie, herboristerie ou droguiste.

LES AUTRES USAGES DU BOULEAU

En sucre - Xylitol

Le xylitol ou sucre de bouleau est produit à partir de l'écorce de l'arbre. C'est un sucre naturel qui n'agit pas sur le taux de glycémie dans le sang, il peut donc être consommé par des personnes diabétiques.

Le xylitol a un goût très proche du sucre et un pouvoir sucrant équivalent. 1 cuillère à café de xylitol correspond à 1 cuillère à café de sucre. En bouche, il vous procurera une sensation de froid assez surprenante.

Notre recommandation : Xylitol, sucre de bouleau de Biosagesse



Il peut s'utiliser en cuisine, pour faire des gâteaux (il ne convient pas pour les confitures), mais il se conserve moins longtemps que le sucre.

5,49 € les 250 g sur le site greeweez.com

En sirop

Prisé dans les pays nordiques, sucré avec un goût caramélisé, le sirop de bouleau est extrait de la sève. Il faut environ 150 litres de sève pour produire 1 litre de sirop. Il se conserve quatre ans et se garde au réfrigérateur après ouverture. Il s'utilise en cuisine : pour sucrer un yaourt, aromatiser une eau gazeuse, rehausser un tartare, un saumon ou un fromage à pâte ferme, faire une marinade ou une vinaigrette...

Notre recommandation : Syroh de France des Trésors du bouleau disponible sur leur site internet : betuliculteur.fr