



# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 11 mai**

**au vendredi 15 mai**

**2020**

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ : Tous au "bouleau"**

Consigne / Descriptif :

Bonjour à tous,

J'espère que chacun chacune vous allez bien et que cette situation si particulière ne vous est pas trop pénible.

Si vous le désirez pour vous occuper cette semaine, je vous propose de découvrir la sève printanière du bouleau. Quoi de mieux que de sortir un peu en pleine nature pour respirer l'air parfumé des odeurs du printemps. De plus la récolte de la sève du bouleau se fait justement en cette période. Toutefois faites bien attention aux consignes sanitaires de sécurité.

### **Pourquoi la sève du bouleau:**

Depuis des centaines d'années la sève du bouleau est connue pour ses propriétés curatrices. Un peu oubliée mais que nous redécouvrons aujourd'hui. Ses propriétés sont multiples, la sève est énergétique, nettoie les toxines, donne une jolie peau et cheveux brillant de santé, etc.



### **Les goûts et couleurs:**

Son goût proche de l'eau mais légèrement sucré, fait ressortir une touche boisée qui nous rappelle la forêt et ses essences de printemps. Sa couleur est légèrement jaunie. Attention, ce fameux liquide ne se conserve que de 10 à 15 jours et au frais.

### **La récolte:**

Pour récolter la sève de bouleau, il faut aller en pleine forêt afin d'avoir une sève riche en propriété minérale. Puis il faut savoir qu'il y a plusieurs méthodes.

- ✓ La classique: elle se fait au moyen d'une perceuse, un tuyau en plastique alimentaire de 6 à 8 mm taillé en biseau, un récipient relié au tuyau.
- ✓ L'artisanale: elle se fait également au moyen d'une perceuse et d'un couteau, en découpant un peu l'écorce on forme un bec et le liquide s'écoule dans le récipient qui est attaché à l'arbre.
- ✓ La simple mais un peu sauvage: avec une petite scie on coupe une petite branche basse et on se débrouille pour fixer le récipient à l'arbre en ajustant que le liquide s'écoule.

Il faut tout de même savoir que le liquide s'écoule goutte à goutte, donc patience ou faites l'installation et revenez plus tard ou le lendemain récupérer votre récolte.

Plus bas je vous ai mis des liens qui vous permettront de mieux connaître la sève de bouleau avec des vidéos expliquant la récolte.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir et à bientôt pour de prochaines découvertes.



Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :

*Pour en savoir un peu plus:*

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Eau\\_de\\_bouleau](https://fr.wikipedia.org/wiki/Eau_de_bouleau)

*Deux vidéos pour une récolte très écologique qui respecte l'arbre et la nature:*

[https://www.youtube.com/watch?v=ZHKyX9\\_MVHI](https://www.youtube.com/watch?v=ZHKyX9_MVHI)

<https://www.youtube.com/watch?v=rDHoW33ZkQQ>