

VULLIENS

Santé

C'est le printemps... au bouleau!

• Jean-Daniel Cavin, initiateur du Safran dans le Jorat, possède sur son domaine des merveilles de la nature. Parmi elles, la sève de bouleau. Véritable élixir du printemps, la sève du bouleau blanc est utilisée depuis les Vikings pour détoxifier et hydrater le corps. Immersion dans le monde secret d'une médecine naturelle.

À Vulliens, Jean-Daniel Cavin est connu pour ses spécialités au safran, miel ou jus de pomme, des mets prisés par les gastronomes. Converti au bio depuis trois ans, sa ferme regorge de produits atypiques comme les baies d'aronia, encore plus riches en antioxydants que les canneberges ou les baies de goji.

Jean-Daniel Cavin a découvert les vertus de la sève de bouleau par hasard. En rentrant de vacances, sur les routes de France, je me suis égaré, raconte-t-il. En faisant un arrêt dans une épicerie locale, j'ai vu sur les étales une bouteille finlandaise de sève de bouleau. Piqué par la curiosité, il décide de tenter et il est rapidement séduit par le produit. Passionné par les produits de la terre, qu'il cultive par métier, il saisit l'occasion de produire sa propre sève. Depuis, il a planté près de 200 arbres sur ses hectares de forêt. Le bouleau est un arbre pionnier qui compose la matière première des forêts. Aimant l'humidité, il joue un rôle de régénérateur. Pour pouvoir l'entailler, il faut attendre que le tronc fasse un diamètre minimum de 20 cm, soit une durée de 15 ans.

Chaque année, durant 15 jours, l'agriculteur bio s'active à la récolte de la sève fraîche. Pour connaître le moment propice à la récolte, le béticulculteur coupe une branche d'un arbre témoin. Le laps de temps pour la récolte est très court, 15 à 20 jours tout au plus. Dès que les premiers bourgeons et les premières feuilles apparaissent, la sève fermente et n'est plus consommable. De plus, l'arbre a besoin de ces ressources pour mener à bien son cycle. Avant de l'entailler pour la récolte, je demande à l'arbre s'il est d'accord de m'offrir un peu de son essence, témoigne Jean-Daniel Cavin. Chaque arbre a son caractère. Un bouleau produit 200 litres de sève par jour, je n'en prélève que 5. Mais certains arbres ne donnent que 2 litres. Une récolte qui se fait généralement en lune montante. La technique est simple, à un mètre de hauteur, un trou de 5 cm de profon-



Jean-Daniel Cavin devant ses bouleaux

aba

deur est percé dans le tronc. Puis, on y insère un tuyau qui laisse s'écouler goutte à goutte la précieuse eau. Après usage, une cheville sert à reboucher le trou.

Riche en vitamines, en acides aminés, en oligo-éléments, en sels minéraux comme le calcium ou encore en antioxydants, elle s'utilise aussi bien pour traiter les rhumatismes ou les calculs rénaux que pour les maladies de peau comme les dartres ou l'eczéma. Une eau qui régénère et draine, parfaite pour débiter le printemps en pleine forme. Elle diminuerait également les acidités gastriques et redonne l'éclat aux cheveux. Ses propriétés curatives en font un allié contre l'ostéoporose et les problèmes articulaires.

Quant au goût et à la saveur, surprenante... encore plus fraîche que l'eau de source, on en boirait à perdre haleine. Ses vertus curatives sont connues dans le monde entier, du nord de la Chine au Canada en passant par la Russie et la Finlande. En Pennsylvanie allemande, on en tire même de la bière et en Alaska le commerce de sirop de bouleau concurrence l'émblématique érable. La confection du sirop de bouleau est d'ailleurs plus compliquée que

l'érable, car pour produire un litre de sirop, il faut 120 litres de sève, alors que pour l'érable 40 litres suffisent. De plus, le processus de transformation nécessite un certain savoir-faire, l'éllixir ne devant jamais bouillir. Un produit destiné aux gastronomes que Jean-Daniel Cavin souhaite développer dès l'an prochain avec la construction d'une cabane à sucre spécialement affrétée. Faible en sucre, entre 0,5 et 1%, elle peut être consommée par les diabétiques. Elle est toutefois déconseillée pour les personnes allergiques au pollen de bouleau.

La sève est vivante, donc elle fermente naturellement. Les Cavin et leur entourage profitent de ces bienfaits depuis près de six ans. Les enfants boivent généralement 1,5 dl par jour, le double est recommandé pour les adultes. Une cure de 21 jours renouvelable en automne, la sève pouvant se congeler ou même se pasteuriser pour éviter la fermentation.

Si vous voulez tester ce breuvage qui embellira votre ramage, prenez contact sans tarder, la source éphémère vient de sortir de terre! La cure complète de sève de bouleau coûte Fr. 50.- les 6 litres.

Domaine du Salagnon
Jean-Daniel Cavin
1085 Vulliens
079 228 19 80
www.safrandujorat.ch

[Afaf Ben Ali]

Reclame



1084 Carrouge (VD)

Vendredi 29 mars à 18h
Samedi 30 mars à 17h
AÏLO, UNE ODYSSEE 0/6 ans 1h30
EN LAPONIE
(film familial) de Guillaume Maidatchevsky

Vendredi 29 mars à 20h30
Samedi 30 mars à 20h30
STAN ET OLLIE 1h40
(comédie, biopic) de Jon S. Baird, avec John C. Reilly et Steve Coogan

Prix des places Fr. 10.-
Attention à l'heure des séances
Prochaines séances:
les 10, 12 et 13 avril 2019
info@cinema-du-jorat.ch
www.cinema-du-jorat.ch