

Canéjan, le 23 février 2023,

## **Bien-être : La sève de bouleau revient dès maintenant dans les magasins So.bio et Bio c' Bon**

Présentes partout en France, les deux enseignes sœurs **So.bio** et **Bio c' Bon** proposent à leurs clients soucieux de leur bien-être des cures de sève de bouleau Bio. Artisanale et sélectionnée avec soin chez des producteurs locaux partenaires des deux enseignes en France, elle revient dans les rayons dès maintenant, et ce jusqu'en mars-avril.

Ce produit récolté à l'approche du printemps est connu pour ses multiples bienfaits pour l'organisme. La sève de bouleau recèle en effet de nombreuses vertus précieuses pour reminéraliser et réveiller son organisme en douceur à l'arrivée du printemps. Le moment idéal pour une cure de ce produit made in France et 100% naturel.



**Bio c' Bon et So.bio présentent en détail les raisons de faire de cette cure de 21 jours LE geste bien-être et détox du printemps.**

### **Qu'est-ce que la sève de bouleau ?**

**La sève de bouleau, aussi appelée eau de bouleau à cause de sa couleur translucide**, est le liquide qui nourrit les bourgeons et les jeunes pousses du bouleau et qui contient la plupart de ses propriétés vertueuses. Elle est récoltée au printemps, au moment de la montée de sève et avant l'éclosion des bourgeons et des feuilles. Directement extraite du tronc de l'arbre, elle donne un liquide transparent, sera consommé tel quel, sans aucune transformation, sous forme de cure.

### **Quand la trouver en magasin ?**

**Habituellement entre mars et avril, en fonction de la montée de la sève.** Cette année, la sève de bouleau est déjà disponible dans certaines régions. Sa disponibilité dépend du début de la récolte qui, sur le même principe que les vendanges, varie selon les territoires et n'est connue qu'au dernier moment. Les conseillers de vente santé/beauté de So.bio et Bio c' Bon préviennent en amont les clients par email ou en magasin. Ceux-ci peuvent ainsi la précommander d'ores et déjà.

**10 producteurs de sève de bouleau bio travaillent aujourd'hui avec So.bio et Bio c' Bon.** Répartis sur une large partie du territoire, ils permettent d'approvisionner les plus de 160 magasins que comptent les deux enseignes, le plus localement possible.

### **Découvrez le mini dossier proposé par So.bio et Bio c' Bon qui présente :**

- ★ Les conseils d'une spécialiste santé-beauté chez So.bio pour bien consommer la sève de bouleau.
- ★ L'interview d'un couple de producteurs de sève de bouleau Bio en Ariège, Eddy & Oréa Cornu.

## La sève de bouleau, un véritable “alicament” à adopter

Proposer à ses clients des produits naturels et sources de bien-être fait partie de l'ADN de So.bio et Bio c' Bon. Des conseillers santé/beauté formés aux soins naturels sont présents dans la plupart des magasins So.bio et certains Bio c' Bon. Clémentine, conseillère de vente formée au sein du magasin So.bio de Mérignac, en Gironde, présente les avantages de ce produit naturel qui peut booster le bien-être de l'organisme.



### 3 questions à Clémentine, conseillère de vente diplômée en naturopathie (So.bio de Mérignac)

#### Quelles sont les vertus de la sève de bouleau ?

Tout d'abord, la sève de bouleau est **un allié détox** ! En termes de vertus, elle est reconnue pour ses fonctions diurétiques et drainantes notamment des organes comme les reins et le foie. C'est donc l'ingrédient idéal pour se libérer des toxines accumulées pendant l'hiver. Elle contribue à l'élimination de l'acide urique (intéressant pour réduire les douleurs articulaires) ou du cholestérol et permet donc d'effectuer un « nettoyage » de l'organisme. Au-delà de ses vertus détox, elle a une **action tonifiante et fortifiante et surtout reminéralisante** grâce à sa richesse en sels minéraux et vitamines A, E, D3, C, vitamines du groupe B, K1... De même pour la liste des minéraux : magnésium (pour éviter les petites dépresses), potassium (pour la circulation sanguine), calcium (pour les os), silicium (pour les articulations), sélénium (effet anti-oxydant), phosphore, lithium, zinc (système immunitaire, peau) ... Enfin, il est possible d'utiliser également la sève de bouleau pour bénéficier des bienfaits en externe et **contribuer à réduire certains problèmes cutanés** : acné, pellicules, aide à la cicatrisation, eczéma... Même après l'effort **pour les plus sportifs**, car elle aide à éviter les courbatures.

#### A quel profil de clients recommandez-vous la sève de bouleau ?

Je recommande la sève de bouleau à toute personne souhaitant entreprendre une cure détox, purifier leur organisme et faire le plein de vitalité à la sortie de l'hiver. Mais également pour les personnes souffrant de douleurs articulaires, fatigue chronique, problématiques intestinales... En revanche, je le déconseille pour les clients sous traitement médicamenteux et les femmes enceintes, un produit, même naturel, n'est pas anodin. Ne pas hésiter à demander l'avis de son médecin.

#### Comment se consomme la sève de bouleau ?

Je recommande de consommer 15 cl soit l'équivalent d'un petit verre à jeun le matin pendant 21 jours. Pourquoi 21 jours ? Car c'est le temps nécessaire pour que le corps se régénère. Petite astuce supplémentaire, pour les personnes pour qui les effets de la cure détox serait un peu trop forte (s'ils ont des effets secondaires comme des rougeurs par exemple, la peau jouant le rôle d'émonctoire), on peut choisir de consommer la sève de bouleau 1 matin sur 2 ou 5 jours dans la semaine et mettre son organisme au repos le week-end.

### Les bienfaits d'une cure de sève de bouleau

**Vertus détox** : la sève de bouleau va enlever certaines toxines, voire certains métaux lourds qu'on peut respirer sans le vouloir.

**Vertus hydratantes** : la sève est comme une eau très fluide qui permet de se réhydrater, et le silicium va favoriser le confort articulaire (côté assouplissant).

**Vertus reminéralisantes**, utiles au "grand nettoyage" de printemps : le corps va piocher les minéraux assimilables dont il a besoin. Au-delà du silicium, on retrouve dans la sève de bouleau : du magnésium, du potassium, du calcium, du phosphore ou encore du zinc.

Le BIB de sève de bouleau est à conserver au réfrigérateur.

**A noter** : un peu avant et pendant la cure, il est préférable de réduire progressivement la consommation d'aliments gras, sucrés et d'alcool.

*« Avec une cure de sève de bouleau, on boit la nourriture d'un arbre de la forêt »  
 Eddy Cornu, producteur de sève de bouleau.*

**De quelles régions provient la sève de bouleau ? Comment est-elle récoltée ? Eddy Cornu, producteur passionné en Ariège, revient sur sa collaboration avec So.bio et Bio c' Bon. Eddy Cornu n'est pas un producteur comme les autres : passionné d'agronomie, de biologie du vivant, il participe à des programmes de recherches avec les universités de Cornell à New-York et Vermont au Canada, sur la microbiologie du produit.**



**Depuis quand votre sève de bouleau est-elle distribuée par So.bio ?**

Eddy : je produis de la sève de bouleau depuis 2012, et nous avons commencé une première année de collaboration d'abord avec le magasin So.bio de Toulouse en 2016 Le côté sérieux et qualitatif de l'enseigne nous a poussé à étendre nos ventes à d'autres magasins du réseau.

**Sous quelle forme est proposée la sève de bouleau ?**

Nous la commercialisons sous forme d'un cubi ou BIB (bag in box). C'est un format très pratique pour les consommateurs : quand on ouvre le récipient, aucun air ni micro-organismes ne peuvent rentrer, et on respecte ainsi la microbiologie de la sève. Nous avons fait des tentatives avec le verre, mais nous avons plutôt privilégié cette « poche » sous vide munie d'un petit robinet, pour les bourses les plus modestes et tous les curieux ! Nous avons de plus développé des contenants plus petits à 1L (BIB usuel à 3L). La cible ? Tous ceux qui veulent goûter, tester, et pour tous ceux qui souhaitent terminer leur cure.

**Où est-elle produite ?**

Notre sève est produite à 800 m d'altitude dans les Pyrénées Ariégeoises, elle est 100% locale. Notre forêt de bouleau se situe au sommet d'une crête, les pentes sont très raides, nous portons des crampons pour ne pas glisser ! Le sol de notre forêt est très silicieux, ce qui apporte à notre sève une très bonne minéralité. La montagne reste un milieu préservé d'une certaine pollution !

**Comment est extraite votre sève ?**

Au printemps, nous relient les arbres avec des tuyaux, nous faisons un petit trou dans chaque arbre, et la sève brute coule. Elle est liquide, c'est cette « eau » de bouleau qui nourrit les bourgeons et les feuilles de l'arbre, elle est donc directement extraite de l'écorce. L'ensemble est acheminé dans un énorme BIB de 1000L et c'est toujours la même chose, il n'y a aucun air extérieur qui passe, la sève reste le plus possible sous vide. Notre objectif est d'acheminer très rapidement cette sève de l'arbre jusqu'au frigo du

consommateur. **Cette sève n'est donc pas pasteurisée, il n'y a pas de chauffe, et c'est ce qui différencie notre produit avec certaines sèves de nos concurrents.** Notre volonté est d'offrir à tous les consommateurs le plus d'actifs possibles, de conserver toutes les vertus bénéfiques à l'intérieur, comme un « Alicament ».

### Un produit dont les effets peuvent être étonnants

Les retours des personnes qui font des cures de sève de bouleau sont souvent très positifs, voire dans certains cas surprenants explique Eddy : “ ma grand-mère a moins de varices ” ou “ j'ai eu une repousse de cheveux ”. C'est très bon également pour la peau. La sève de bouleau ne contient pas d'actifs coup de poing, ses effets dépendent beaucoup des personnes, du degré de vieillissement, mais mon expérience de chercheur le confirme, une cure va travailler sur les terrains du corps où une dégénération est possible.

---

### A propos de So.bio

*So.bio est une enseigne de distribution spécialisée de la Bio depuis 2005. L'enseigne œuvre au quotidien pour proposer une offre étendue de produits Bio. Ses collaborateurs cultivent un lien fort et durable avec leurs fournisseurs et près de 1700 producteurs locaux afin d'offrir à leurs clients une sélection de produits respectueux de la terre. L'enseigne se développe partout en France et compte près de 80 magasins sur tout le territoire métropolitain.*

*So.bio se classe 2ème meilleure enseigne du palmarès "Meilleures enseignes 2023" du magazine Capital dans la catégorie Magasins bio.*



### A propos de Bio c' Bon

*Bio c' Bon est une enseigne de distribution spécialiste de la Bio de centre-ville depuis 2008. Aujourd'hui, elle regroupe près de quatre-vingts magasins largement implantés en zone urbaine, notamment en Ile-de-France et dans les grandes métropoles françaises. Le réseau propose une gamme de produits Bio de qualité et renforce continuellement son offre de produits avec exigence. Bio c' Bon agit dans les villes où la marque est présente comme un acteur majeur de son quartier.*

*En savoir plus sur : [bio-c-bon.eu](http://bio-c-bon.eu)*



### Contact presse

Lisa Wyler | [lisa@lisa-wyler.com](mailto:lisa@lisa-wyler.com) | 06 33 66 86 29