

**Livret
conseil**

à l'usage
de l'équipe
officinale

AIDE AU COMPTOIR



GEMMOTHÉRAPIE



Document réservé aux professionnels de santé

Renouveau d'une pratique

La gemmothérapie est une branche de la phytothérapie. Bien que son principe soit ancien, la gemmothérapie connaît un regain d'intérêt depuis quelques années. L'un des freins à son développement a longtemps été la complexité de sa **galénique** (forme et mode d'extraction), mais les avancées récentes permettent aujourd'hui une meilleure accessibilité de cette méthode.

Aux origines des bourgeons

L'utilisation des bourgeons remonte à l'Antiquité. Au Moyen Âge, les alchimistes de l'époque s'y seraient ensuite intéressés.

Par ailleurs, Hildegarde de Bingen, née en 1098, considérée comme la première naturaliste d'Allemagne, avait également décrit les bienfaits de certains bourgeons dans ses ouvrages sur les plantes médicinales.

Naissance d'une science

C'est dans les années 1960 que la gemmothérapie prend véritablement forme en tant que discipline scientifique, grâce au **Dr Pol Henry**, médecin belge.

Convaincu du potentiel thérapeutique des tissus embryonnaires végétaux, il forge le terme de « **phytembryothérapie** » pour désigner cette approche. Il perçoit ces structures en croissance (bourgeons, radicules, jeunes pousses) comme des porteurs d'information biologique, capables d'influencer les équilibres physiologiques humains.

Quelques années plus tard, le Dr Max Tétou, homéopathe et phytothérapeute français, poursuit ces travaux et propose le terme aujourd'hui reconnu de « **gemmothérapie** », dérivé du latin *gemmae*, signifiant à la fois « bourgeon » et « pierre précieuse ».

Principe de la gemmothérapie

La gemmothérapie repose sur l'**utilisation de tissus végétaux embryonnaires** en croissance, tels que les **jeunes pousses, bourgeons, radicules**.

Ces parties de plante sont constituées de zones n'existant plus dans les autres parties du végétal : les **méristèmes**, composés de **cellules totipotentes et indifférenciées**. Cela signifie qu'elles peuvent se transformer en n'importe quel type cellulaire et ont la capacité de régénérer une plante entière. Leur division rapide et constante est à l'origine de la croissance et de la différenciation de toutes les structures végétales.

Comme le résume le botaniste **François Hallé** dans son ouvrage *Aux origines des plantes* : « Le méristème est le moteur de la construction de la plante. »

Il est également intéressant de noter que le méristème n'est jamais parasité, un argument supplémentaire en faveur de son utilisation thérapeutique.

Sommaire

Composition des bourgeons et des jeunes pousses	p. 6
Les particularités des bourgeons et des jeunes pousses	p. 8
Propriétés biologiques caractéristiques des tissus embryonnaires	p. 10
Préparations galéniques des bourgeons et jeunes pousses	p. 12
Modes d'emploi, posologies, et utilisation des macérats glycérinés concentrés.....	p. 13

Présentation des macérats de bourgeons les plus utilisés ...	p. 15
Aubépine	p. 16
Bouleau pubescent	p. 17
Cassis	p. 18
Figuier	p. 19
Framboisier	p. 20
Noyer	p. 21
Romarin	p. 22
Tilleul	p. 23

Gemmothérapie en bref	p. 24
Gemmothérapie adaptée : particularités d'utilisations	p. 28
Gemmothérapie ou aromathérapie : quelles différences ?	p. 29
Conclusion	p. 30
Bibliographie.....	p. 31

LÉGENDE



Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes



Déconseillé en-dessous de l'âge indiqué

Index par thématiques

Régulation de grands systèmes

Système cardiovasculaire

Aubépine..... p. 16

Système nerveux

Aubépine..... p. 16

Figuier p. 19

Romarin.....p. 22

Tilleulp. 23

Système ostéo-articulaire

Bouleau pubescent..... p. 17

Cassis..... p. 18

Système digestif

Figuier p. 19

Noyer p. 21

Romarin.....p. 22

Tilleulp. 23

Système endocrinien

Bouleau pubescent..... p. 17

Cassis..... p. 18

Framboisier.....p. 20

Système cutané

Cassis..... p. 18

Noyer p. 21

Détoxification, drainage

Détox

Bouleau pubescent..... p. 17

Romarin.....p. 22

Tilleulp. 23

Drainage

Bouleau pubescent..... p. 17

Cassis..... p. 18

Figuier p. 19

Noyer p. 21

Romarin.....p. 22

Quelques problématiques

Allergie

Cassis..... p. 18

Aménorrhée / Dysménorrhée

Framboisier.....p. 20

Anxiété / Stress

Aubépine..... p. 16

Cassis..... p. 18

Figuier p. 19

Tilleulp. 23

Arthrose / Arthrite

Rhumatismes

Bouleau pubescent..... p. 17

Cassis..... p. 18

Entorse / Tendinite

Cassis..... p. 18

Fatigue / Énergie

Bouleau pubescent..... p. 17

Cassis..... p. 18

Immunité

Cassis..... p. 18

Ostéoporose / troubles osseux

Bouleau pubescent..... p. 17

Palpitations

Aubépine..... p. 16

Troubles du sommeil

Aubépine..... p. 16

Noyer p. 21

Tilleulp. 23

Composition des bourgeons et des jeunes pousses

Des cellules à l'origine de la plante

Les **bourgeons** sont constitués de **cellules souches végétales**, que l'on retrouve dans les **méristèmes**. Ces cellules, à l'origine de toutes les structures de la plante, contiennent des éléments particuliers, pour certains absents dans les parties différenciées du végétal.

Les phytohormones

Parmi ces éléments, on trouve notamment les **phytohormones** (ou hormones végétales), des molécules essentielles au développement de la plante. Actives à très faible dose, elles jouent un rôle fondamental dans la croissance et la régulation physiologique.

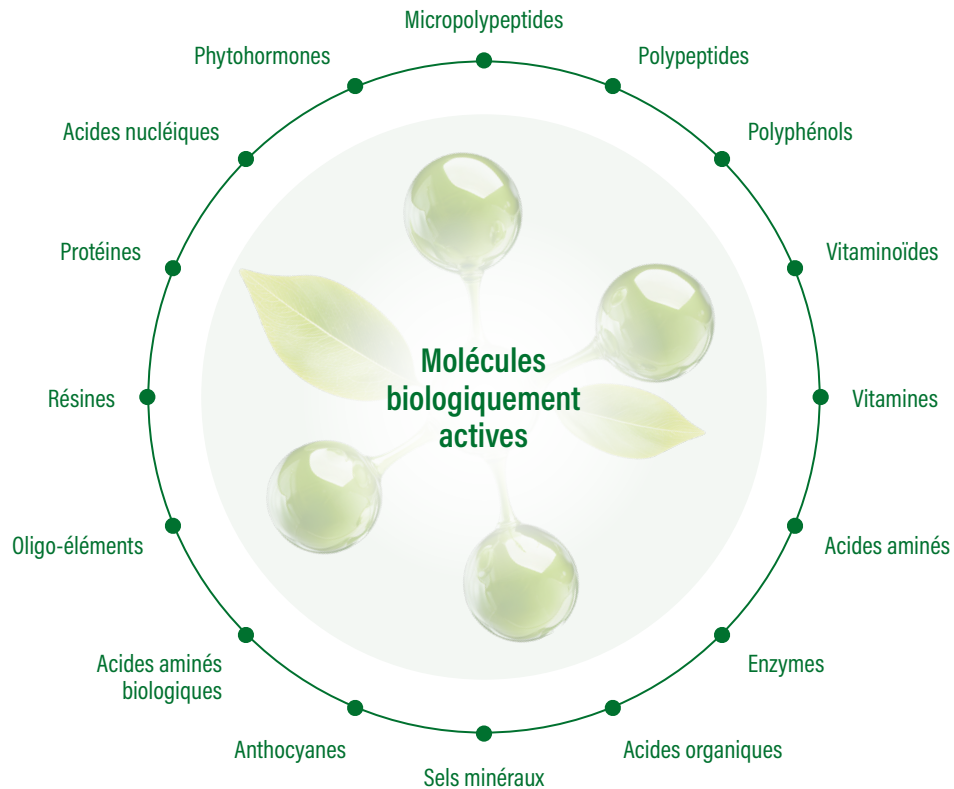
Nous pouvons citer : les auxines, les gibbérellines, les cytokines, l'abscissine et l'éthylène.

Les trois premières engendrent le mouvement, la croissance, tandis que l'abscissine, ou dormine, met le bourgeon en dormance.

Une composition riche et variée

Les bourgeons sont également très riches en **métabolites primaires** (acides aminés, sucres, vitamines...), indispensables au métabolisme de base de la plante. Des molécules issues du **métabolisme secondaire** (flavonoïdes, tanins, etc.) sont également présentes, bien que ces dernières soient généralement plus abondantes dans les parties adultes du végétal.

Enfin, les bourgeons renferment de la **sève brute**, très riche en oligoéléments et minéraux.



Les particularités des bourgeons et des jeunes pousses

Le pouvoir des bourgeons

Les **bourgeons** concentrent à eux seuls **toute la puissance vitale de la plante à venir**. Chaque cellule embryonnaire qu'ils renferment possède un **potentiel exceptionnel** : in vitro, une seule de ces cellules peut reconstituer la plante entière. Ils contiennent à la fois **l'intégralité de l'information génétique** et les **capacités de régénération** nécessaires à la formation de toutes les structures végétales.

Le tableau comparatif ci-après révèle une vision intéressante de la mission si particulière du bourgeon.





≠



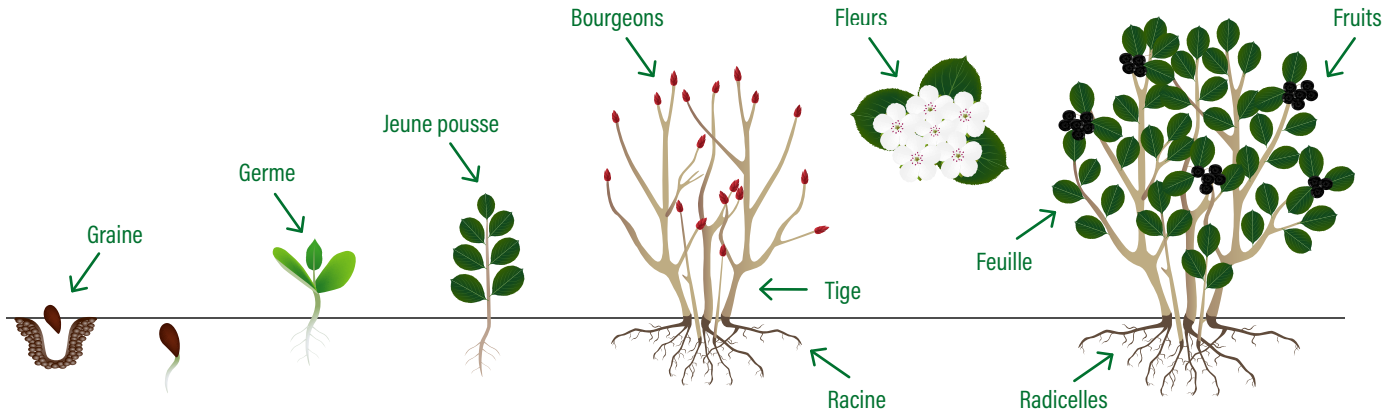
LE BOURGEON	L'ARBRE
Contient toute l'information génétique exprimable de la plante	Les feuilles ont perdu une grande partie de l'information génétique du fait de leur différenciation et de leur spécialisation
Le bourgeon présente une phase intense de multiplication cellulaire liée à une grande énergie vitale	Les parties adultes ne se multiplient pas et renferment moins d'énergie disponible
Rapport énergie / masse élevé	Rapport énergie / masse faible
Le bourgeon présente une grande diversité moléculaire, mais à faible concentration Présence de molécules précurseurs	La feuille accumule préférentiellement certains principes actifs spécifiques élaborés selon la partie employée
La récolte du bourgeon ne détruit pas la plante, c'est écologiquement durable	La récolte de parties adultes peut contribuer à la vulnérabilité de l'espèce et à sa raréfaction (ex : écorce, racines)
Pas de toxicité observée du fait de la faible concentration de principes actifs et de la faible quantité employée dans l'extrait, de la présence de molécules précurseurs non toxiques	La plante adulte peut contenir des substances toxiques dans certaines parties (ex : écorce, fruit...)
L'activité de l'extrait concentré de bourgeons est obtenue avec un faible dosage : 15 gouttes équivalent à environ 30 mg de bourgeon	La plante adulte requiert une plus grande quantité de matière pour être active
Les tissus embryonnaires sont renouvelés chaque année et n'accumulent pas de toxine sur le long terme	Comme les humains, les plantes accumulent les toxines de l'environnement au cours de leur vie

Propriétés biologiques caractéristiques des tissus embryonnaires

Composition des plantes

Une plante est constituée de **différentes parties** : feuille, tige, racine, fruit. Chacune de ces parties présente des **compositions chimiques spécifiques**, ce qui explique leurs **propriétés variées**. Les **bourgeons**, **jeunes pousses** et **radicelles** suivent cette règle, mais avec des caractéristiques particulières.

Les parties embryonnaires de la plante possèdent une **composition chimique unique**, et agissent principalement sur le **processus de régulation** des fonctions globales de l'organisme, plutôt que sur des organes spécifiques.



Exemples de régulation fonctionnelle :



AUBÉPINE

Les **sommités fleuries** et les **fruits** de l'aubépine sont tonocardiaques, hypotenseurs et antiarythmiques, grâce à des mécanismes comme l'activation ou l'inhibition d'enzymes, ainsi qu'une action sur les canaux potassiques.

Le **bourgeon** d'aubépine agit principalement sur la régulation du système nerveux sympathique, qui contrôle la sphère cardiaque.



CASSIS

La **feuille** et le **bourgeon** de cassis partagent des propriétés anti-inflammatoires, mais leurs modes d'action sont distincts. La feuille, riche en pro-anthocyanidines, agit principalement par inhibition des enzymes de dégradation du collagène.

Le **bourgeon** présente une action anti-inflammatoire plus marquée, en stimulant la production de cortisol par les glandes surrénales, ce qui lui confère une activité glucocorticoïde.

Cette action de régulation est souvent accompagnée d'un « nettoyage » profond de l'organisme. Les **propriétés de drainage et de détoxification** sont souvent associées à cette forme de phytothérapie, ce qui en fait un excellent choix pour l'**élimination des toxines**. Par exemple, les bourgeons de certains arbres, comme le **bouleau pubescent**, sont considérés comme une première base du drainage par gemmothérapie.

Une approche holistique

Le Dr Pol Henry, pionnier de la gemmothérapie, avait l'intuition qu'il existait un parallèle profond entre le développement du végétal et le bien-être de l'individu. Selon lui, les bourgeons ne sont pas seulement des régulateurs biologiques, mais également des outils thérapeutiques holistiques. Ils permettent d'agir sur l'organisme dans sa globalité, en prenant en compte les interrelations entre les systèmes physiologiques, environnementaux et psychologiques de l'individu.

Préparations galéniques des bourgeons et des jeunes pousses

De la décoction au macérat standardisé

Dans le passé, le décocté de bourgeons de peupliers était parfois utilisé dans le traitement des maladies rhumatismales, mais sans protocoles de fabrication clairement établis.

Plus tard, une forme galénique plus rigoureuse et standardisée est apparue : **le macérat 1D de la Pharmacopée française**.

Dans ce procédé, **les bourgeons frais** (ou d'autres tissus végétaux comme les **jeunes pousses** ou **radicelles**) sont mis à **macérer dans un mélange d'alcool et de glycérine**, à raison de 1/20^{ème} de poids sec de bourgeons. Après la macération, le liquide obtenu est **dilué au 1/10^{ème}** dans un mélange eau-alcool-glycérine, pour obtenir le **macérat glyciné 1D**.

Une méthode qui a ses limites

Pendant cette méthode présente certaines limites pour les spécialistes en gemmothérapie.

En effet, la première macération se fait sans eau, ce qui restreint la libération de certains principes actifs importants. De plus, le mélange final est très dilué, ce qui implique une dose plus élevée (50 à 150 gouttes par jour). Enfin, la quantité d'alcool ingérée est non négligeable.

Vers le macérat concentré

En 1995, une nouvelle méthode de fabrication a été mise au point, aboutissant au **macérat glyciné concentré ou macérat mère** : la macération se fait directement dans un **mélange eau-alcool-glycérine**, à parts égales. Les **bourgeons secs** sont **dilués au 1/20^{ème}** dans le mélange, et la macération dure vingt jours.

On obtient ainsi le **macérat concentré**.

Cette méthode présente plusieurs avantages : le produit final est plus concentré, donc la dose conseillée est plus faible (5 à 15 gouttes par jour) et la quantité d'alcool par prise est réduite.

Modes d'emploi, posologies et utilisation des macérats glycéринés concentrés

MODES D'EMPLOI



Peut se prendre directement sur la langue et être gardé en bouche quelques minutes.

ou



Peut également être dilué dans une petite quantité d'eau à boire.

POSOLOGIES

Les posologies sont généralement simples et similaires pour la plupart des bourgeons. Cependant, quelques petites variations peuvent exister selon les plantes. Voici les recommandations générales :

Adultes

Il est conseillé pour la plupart des macérats : **5 à 15 gouttes par jour, réparties en 1 à 3 prises.**

La dose de 15 gouttes par jour peut être atteinte progressivement. **Commencer avec 5 gouttes, puis augmenter de 1 goutte par jour jusqu'à obtenir l'effet désiré.**



La durée d'une cure est traditionnellement de **3 semaines**



Il est recommandé de faire une pause d'**1 semaine** entre chaque cure.

Femmes enceintes ou allaitantes

Pour les femmes enceintes, la présence d'alcool dans le produit induit une précaution d'emploi. De plus, les bourgeons à action hormonale, comme celui de framboisier, doivent être évités. Enfin, chez les femmes allaitantes, la prise doit également se faire avec précaution.

Dans tous les cas, ne pas dépasser 5 gouttes par jour maximum.

Enfants à partir de 3 ans

La posologie conseillée est de : **1 goutte pour 10 kg de poids corporel**

De même, le conseil chez l'enfant sera volontairement restreint.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les macérats de bourgeons sont en général **sûrs** d'utilisation, mais certaines **précautions** sont nécessaires, notamment dans les cas suivants (liste non exhaustive) :

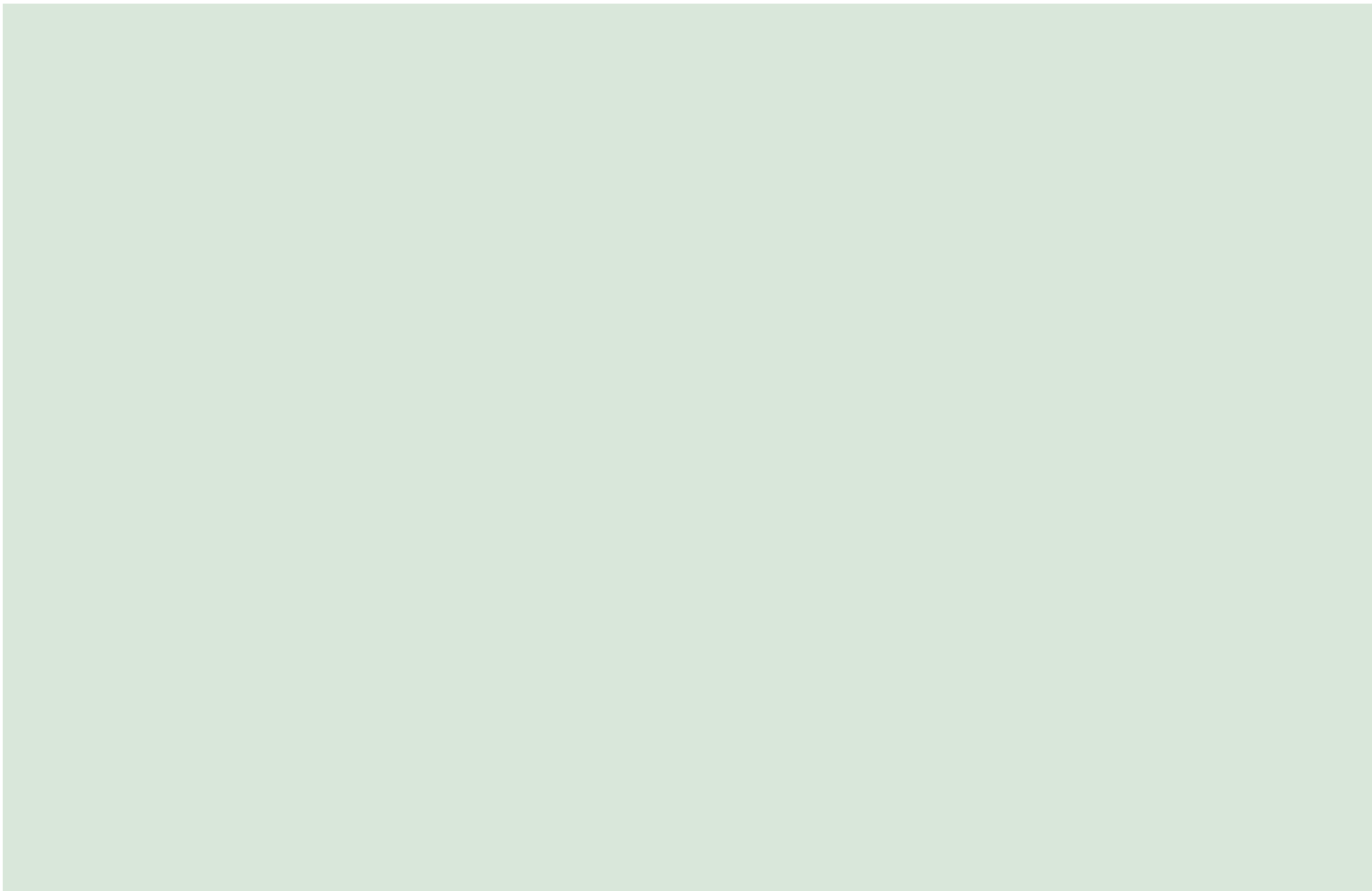
- le cassis ou le romarin doivent éviter d'être consommés le soir, car leur effet peut être stimulant.
- les personnes sous anticoagulants ou allergiques aux dérivés salicylés devront éviter le macérat de bouleau pubescent.
- en cas de cancers hormonaux dépendants ou d'antécédents, le macérat de framboisier est déconseillé.

UTILISATION

Les auteurs et praticiens ne sont pas toujours d'accord sur la façon d'utiliser le bourgeon.

- **En unitaire** : Le Dr Pol Henry privilégiait l'emploi sous forme unitaire, afin de ne pas « mélanger » les informations. Si la prise de 2 ou 3 bourgeons lui semblait utile, il conseillait de dissocier leur prise dans la journée.
- **En complexe** : Il existe des complexes associant plusieurs bourgeons. Une synergie d'action peut en effet s'avérer utile, mais l'association de différents bourgeons est tout aussi pertinente.

Libre choix à la personne qui conseille en fonction de sa pratique.





Présentation des macérats de bourgeons les plus utilisés



Aubépine

Nom latin : *Crataegus laevigata*

Partie macérée : Bourgeons

Régulation des systèmes nerveux et cardiovasculaire

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon d'aubépine agit à la fois sur le **système nerveux** et le **système cardiovasculaire**, par une fonction de **régulation** de ces deux grands systèmes.

Tropisme neurologique (en cas de dystonie neuro-végétative)

- Participe à la **régulation de troubles fonctionnels liés à l'anxiété**, comme les palpitations cardiaques, la transpiration soudaine, la survenue d'un malaise, la bouche sèche.
- A des **propriétés sympatholytiques** tout en équilibrant le système vago-sympathique.

Tropisme cardiovasculaire

Agit sur le système nerveux autonome, commandant la **sphère cardiovasculaire**.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Du fait de sa spécificité d'action sur le système cardiovasculaire, il est important que le conseil reste judicieux et cadré.
- Chez les sujets fragiles, il n'est pas approprié de conseiller la plante sans accord au préalable du médecin traitant, voire du cardiologue.
- Attention également en cas de prise d'anticoagulants.
- Le complément alimentaire ne se substitue en aucun cas au médicament.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En médecine chinoise, l'aubépine est le symbole du feu, plante du « Shen », du cœur et du système nerveux.

Au XIX^e siècle, son action sédative cardiovasculaire est reconnue et l'aubépine est nommée la valériane du cœur.

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Régule la tension** et les **battements cardiaques**.
- Très utile chez un sujet sain, sans pathologie particulière, présentant des symptômes de **palpitations**, de **transpiration soudaine**, accompagnant le plus souvent un **état anxieux**.

POSOLOGIE

Prendre **5 à 15 gouttes par jour**.



Commencer par **5 gouttes le matin**

Puis augmenter d'**1 goutte par jour** jusqu'à obtention de l'effet attendu jusqu'à **10 à 15 gouttes par jour**

Pendant 3 semaines + 1 semaine de pause entre les cures



Bouleau pubescent

Nom latin : *Betula pubescens*

Partie macérée : Bourgeons

Détoxification en profondeur

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon de bouleau pubescent active le **système réticulo-endothélial**.

Détoxification

- Agit en profondeur sur le processus de **détoxification de l'organisme**, en particulier en cas de surcharge hépatique.
- Stimule la rate, le pancréas, exerce un **rôle antitoxique sur le foie** et participe à l'**élimination des déchets via les reins**.

Système osseux

- Agit sur un terrain touché par l'ostéoporose
- Est utile dans les phénomènes de **décalcifications, de fractures**, particulièrement chez le sujet âgé.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Chez la personne âgée fragilisée, utilisation en accord avec le médecin traitant.
- Déconseillé chez les personnes sous anticoagulants.
- Ne pas utiliser en cas d'allergie aux salicylés ou à la famille des bétulacées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bouleau pubescent est un colonisateur de terres incultes humides. Il régénère des terrains abîmés, aide à l'implantation d'autres espèces et participerait à la formation de l'humus. En gemmothérapie, on distinguera le bouleau pubescent (*Betula pubescens*), du bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*).

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Bénéfique chez la personne âgée, présentant une **asthénie**.



- Aide au **drainage**, à la **relance des fonctions** et est particulièrement intéressant sur un **terrain ostéoporotique**.



- Utile en cas de **convalescence** traînante.

POSOLOGIE

Prendre 5 à 15 gouttes par jour.



Prendre **5 gouttes 1 à 3 fois par jour**

Pendant 3 semaines + 1 semaine de pause entre les cures



Cassia

Nom latin : *Ribes nigrum*
Partie macérée : Bourgeons de feuilles

Anti-inflammatoire Adaptogène

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon de cassia se distingue par sa capacité à **stimuler la production de cortisol** par les cortico-surrénales et augmente le tonus sympathique. Il en découle certaines propriétés.

Adaptogène	Très anti-inflammatoire	Anti-allergique	Draineur
L'augmentation du tonus du système sympathique et son action sur l'axe corticotrope, permettent une meilleure réponse au stress . Le bourgeon de cassia est intégré dans la famille des adaptogènes.	- Action sur la phase primaire inflammatoire¹ (la propriété anti-inflammatoire est davantage marquée chez le bourgeon que chez la feuille). - Utile sur différents types d'inflammations : aux niveaux articulaire, cutanéomuqueux et en cas d'infection.	Convient tant aux allergies aiguës qu'aux allergies chroniques .	Considéré par certains auteurs comme un « draineur vrai »

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Avant 12 ans, demander conseil à un professionnel de santé

- La teneur en arginine est plus importante que celle contenue dans la feuille, ne pas utiliser en période de crise herpétique.
- Contre-indiqué dans la maladie de Cushing.
- Ne pas utiliser en cas d'œdème lié à une insuffisance cardiaque ou rénale.
- Éviter la consommation le soir, car l'effet peut être stimulant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est le bourgeon incontournable en gemmothérapie. Hildegarde de Bingen vantait déjà ces qualités.

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Utile chez les personnes qui se sentent **fatiguées** depuis quelques semaines, après une pathologie. La propriété adaptogène en fait un allié de choix.



- Bénéfique chez toute personne sujette aux **phénomènes allergiques**.



- Aide en cas de **tendinite, arthrite, arthrose** et **rhumatisme**.

- Pour un phénomène chronique, aide à la correction du terrain.

POSOLOGIE

Adulte

Prendre 5 à 15 gouttes par jour



En chronique :
commencer par **5 gouttes le matin**. Puis augmenter d'**1 goutte par jour** jusqu'à **15 gouttes par jour**.

En aigu : **10 gouttes toutes les 2 heures** jusqu'à amélioration des symptômes, puis poursuivre avec la posologie précédente.

Enfant



En chronique :
1 goutte par 10 kg de poids corporel par jour.

Pendant 3 semaines + 1 semaine de pause entre les cures

¹D'après Loïc Girre, l'action anti-inflammatoire des bourgeons atteint le tiers de celle de la cortisone.



Figuier

Nom latin : *Ficus carica*

Partie macérée : Bourgeons de feuilles

Mal-être et troubles neurosensoriels Axe intestin-cerveau

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon de figuier agit sur l'**axe cortico-diencéphalique** et contribue à réguler le **système nerveux**. Il permet également d'améliorer certains symptômes physiques, notamment **digestifs**, souvent liés à un **mal-être psychique**.

Système nerveux

- Est un grand **régulateur du système nerveux**.
- Agit très en profondeur.
- Peut atténuer l'**angoisse**, l'**anxiété**, mais également les souffrances morales présentes dans le temps comme la neurasthénie, voire aider à atténuer la dépression.

Système digestif

- Le système digestif est souvent le lieu de somatisations d'origine nerveuse.
- Considéré comme « **draineur** » de l'estomac.
 - La **gastrite**, la **dyspepsie**, le **reflux gastrique** peuvent se révéler comme signes d'une dystonie neuro-végétative.
 - La **spasmophilie**, l'**asthénie** d'origine nerveuse, certaines **palpitations**, sont quelques troubles également répertoriés.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Le conseil se fait après évaluation la plus précise de l'état de la personne. Des troubles profonds d'origine nerveuse seront pris en charge par un médecin.
- Chez certains sujets sensibles, les premières prises peuvent occasionner une accélération du transit. Dans ce cas, diminuer le nombre de gouttes et monter ensuite progressivement jusqu'à la dose initiale.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le figuier était considéré comme un arbre sacré durant l'Antiquité grecque et l'Antiquité égyptienne.

C'est sous un figuier que Bouddha reçut l'illumination.

L'arbre est un symbole du lien entre les mondes céleste et terrestre.

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Bénéfique lorsque le sommeil n'est pas réparateur, dans le cadre d'un **état d'anxiété** plus ou moins permanent, avec troubles neurosensoriels **se répercutant sur la sphère digestive**.
- Aide avant un événement à l'origine d'une **anxiété d'anticipation**.
- Utile après un événement ayant généré un **sentiment d'angoisse ou d'anxiété**.

POSOLOGIE

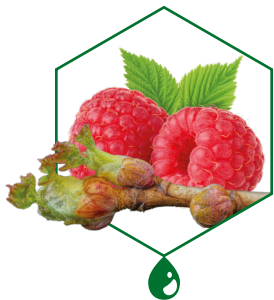
Prendre **5 à 15 gouttes par jour**.



Prendre **5 gouttes 2 fois par jour** 15 minutes avant le déjeuner et le dîner en cas de gastrite ou colite, dans un contexte d'anxiété.²

Pendant 3 semaines + 1 semaine de pause entre les cures

²Exemple de posologie, selon Pitera di Clima



Framboisier

Nom latin : *Rubus idaeus*

Partie macérée : Jeunes pousses

Régulation du système hormonal féminin

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon de framboisier est le bourgeon majeur des femmes, **utile pour tous les types de déséquilibres hormonaux**, dès la puberté.

- Est considéré comme le remède qui corrige les **troubles hormonaux féminins de la puberté et de la ménopause**. (Pitera di Clima)
- Régulateur et stimulant de la **fonction ovarienne**.
- Stimule la **sécrétion des œstrogènes** et dans une moindre mesure la **sécrétion de progestérone**.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé en cas de cancers hormonaux dépendants ou d'antécédents.
- La femme qui souhaite l'utiliser le fera en accord avec le gynécologue qui la suit.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une légende, les framboises étaient à l'origine blanches. Un jour, Jupiter encore enfant, criait tellement, qu'une nymphe voulut l'apaiser en lui cueillant une framboise. Elle s'égratigna le sein aux épines de l'arbuste et son sang teignit à jamais les fruits d'un rouge éclatant.

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Toute **perturbation hormonale** peut justifier de l'utilisation de la jeune pousse de framboisier.
- Peut aider la jeune fille pubère à la **mise en place de cycles menstruels réguliers**, soutenir la femme en période d'**activité génitale** et en **ménopause**.
- L'**hypogonadisme** est également une indication.
- C'est un **antispasmodique utérin** utile en cas de règles douloureuses.

POSOLOGIE

Prendre **5 à 15 gouttes par jour**.



Prendre **3 à 5 gouttes, 1 à 3 fois par jour**

À prendre **un mois sur deux** en cas d'aménorrhée²

Pendant **3 semaines + 1 semaine de pause** entre les cures

²Exemple de posologie, selon Pitera di Clima



Noyer

Nom latin : *Juglans regia*

Partie macérée : Bourgeons de feuilles

Axe intestin-peau

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon de noyer est assez spécifique du **système digestif**, et ses effets se ressentent, entre autres, jusque sur la **peau** !

Système digestif	Système cutané	Sommeil
- Actif dans les diarrhées. Ce trouble va de pair avec la perturbation du microbiote intestinal, ou dysbiose. - Aide efficacement à la restauration de la flore intestinale.	L'existence d'un axe intestin-peau est maintenant reconnue. Certains désordres cutanés sont repérés chez des personnes au microbiote intestinal fragilisé. Aide en cas de divers troubles cutanés.	Favorise un sommeil réparateur.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Aucune précaution d'emploi particulière n'est connue aux doses recommandées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le noyer est un arbre solitaire, et empêche la croissance d'autres végétaux sur « son territoire ». Il est considéré comme un arbre asocial !

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Convient à toute personne à problème cutané récurrent comme le **psoriasis**, dont le **microbiote intestinal souvent perturbé** occasionne ou non des troubles digestifs.
- Peut être conseillé en cas de **problème cutané infectieux**, d'**eczéma** ou de **mycose**.
- Peut être proposé **avant un traitement de probiotiques**, lorsque la flore de putréfaction est importante.
- Également, **après un traitement antibiotique** ayant occasionné une diarrhée.

POSOLOGIE

Prendre 5 à 15 gouttes par jour.



Prendre **5 gouttes 1 à 3 fois par jour**

Pendant 3 semaines + 1 semaine de pause entre les cures



Romarin

Détoxification
Drainage
Protection du foie

Nom latin : *Salvia rosmarinus*
(anciennement *Rosmarinus officinalis*)

Partie macérée : Jeunes pousses

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Les jeunes pousses de romarin ont une composition chimique qui se rapproche de celle des feuilles plus âgées. Les propriétés du macérat seront plus marquées que les formes galéniques traditionnelles du romarin.

Détoxiquant général	Action cholérétique	Très anti-oxydant	Système nerveux
- Aide l'organisme à se débarrasser de « déchets » accumulés dans l'organisme. - Aide à baisser les triglycérides et les taux d'urée, d'acide urique et de cholestérol.	C'est la grande plante du système hépato-biliaire. - Favorise la sécrétion de bile par la vésicule biliaire (action plus importante chez la jeune pousse que chez la plante entière). - Diminue les effets toxiques de la pilule.	- Riche en composés antioxydants - Effet de protection contre les radicaux libres.	Euphorisant. - Améliore la mémoire.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Est cholagogue, donc attention en cas d'obstruction des voies biliaires.
- Conseiller la prise le matin, car il peut retarder l'endormissement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le romarin est une des grandes plantes préventives et protectrices en phytothérapie : utilisé depuis l'Antiquité comme moyen de purification et porte-bonheur, le romarin est aujourd'hui utilisé en extrait sec, en huiles essentielles (plusieurs chémotypes), en tisane et ici, en gemmothérapie !

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



- Utilisé pour **désintoxiquer** et **protéger le foie**.
- Très adapté à l'accompagnement des **troubles hépato-biliaires**.



- Peut-être conseillé pour **stimuler la mémoire** pour les personnes âgées ou avant un examen.
- Idéal pour une **cure au printemps et à l'automne**.

POSOLOGIE

Prendre **5 à 15 gouttes par jour**.
Éviter la prise le soir.



Prendre **5 à 7 gouttes 2 fois par jour**
avant le petit déjeuner et le déjeuner

Pendant 3 semaines + 1 semaine de pause entre les cures



Tilleul

Insomnie Anxiété

Nom latin : *Tilia tomentosa*

Partie macérée : Bourgeons de feuilles

PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES

Le bourgeon de feuille du tilleul argenté réunit les propriétés **calmantes** des bractées et fleurs de tilleuls (à petites et à grandes feuilles) et la propriété de **drainage** de l'aubier.

Sommeil	Système nerveux	Système digestif	Détoxifiant général
- Inducteur de sommeil, est adapté aux troubles mineurs du sommeil. - Apaise les insomnies et les peurs chez l'enfant.	- Est considéré comme un véritable « tranquillisant végétal ». - Aide les personnes nerveuses, spasmophiles, bégayant, présentant des tics faciaux.	Agit sur l'anxiété qui se traduit souvent par des perturbations digestives : gastrites, colites spasmodiques, boulimie...	Participe à diminuer un taux de cholestérol trop élevé, de même qu'un taux d'urée ou d'acide urique.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Il est nécessaire de monter le nombre de gouttes progressivement, de repérer la dose efficace et de s'y tenir.
Une dose trop importante peut amener à une inversion de l'effet.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe plusieurs espèces de tilleul : le tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata*) et le tilleul à grandes feuilles (*Tilia Platyphyllos*), dont les fleurs et les bractées sont utilisées en infusion, ou le tilleul sauvage du Roussillon dont l'aubier va subir une décoction. Une espèce autre, le tilleul argenté (*Tilia tomentosa*), va offrir son bourgeon pour la fabrication du macérat concentré.

BÉNÉFICES CHEZ L'UTILISATEUR



Idéal chez les enfants (et à tout âge) afin :

- D'aider en cas de **troubles mineurs du sommeil**
- De diminuer les **tensions psychiques**, l'**agitation** et le **stress**.
- D'aider dans le **sevrage des hypnotiques**.
C'est un véritable « **tranquillisant végétal** ».



POSOLOGIE

Adulte	Enfant
Prendre 5 à 15 gouttes par jour. 5 Commencer par 5 gouttes le soir +1 Puis augmenter d'1 goutte par jour jusqu'à 10 à 15 gouttes par jour	10 1 goutte par 10 kg de poids corporel le soir 10kg

Pendant **3 semaines + 1 semaine de pause** entre les cures

Gemmothérapie en bref



AUBÉPINE

Crataegus laevigata
Bourgeons

- Normalisation de la tension
- Régulation des battements cardiaques

- Sédatif
- Régulation du système nerveux autonome (dystonie neuro-végétative)



BOULEAU PUBESCENT

Betula pubescens
Bourgeons

Facilite la consolidation osseuse



CASSIS

Ribes nigrum
Bourgeons de feuilles

- Arthrite
- Arthrose
- Tendinite



FIGUIER

Ficus carica
Bourgeons de feuilles

- Angoisse
- Anxiété
- Hyperactivité
- Spasmophilie
- Anxiété d'anticipation

Estomac et troubles digestifs d'origine nerveuse

	Système endocrinien	Système cutané	Drainage Détoxification
	Stimulation des glandes endocrines : surrénales, thyroïde, gonades		• Drainage et protection du foie • Drainage du rein • Sujet très « encrassé », détoxification • Sujet âgé
	Stimulation de la biosynthèse de cortisol par les cortico-surrénales	Antiallergique	Draineur par excellence
			Drainage de l'estomac

Affection aigüe ou chronique ?	
Affection aigüe ou subaigüe	Affection chronique
Stress récent occasionnant : • palpitations • transpiration • anxiété • émotivité excessive	Après avoir écarté toute pathologie cardiaque : • palpitations cardiaques • tension anormale
	• Accumulation de toxines • Ostéoporose
• Crise d'allergie	• Besoin de drainage d'un terrain allergique • Suite d'asthénie, d'inflammations d'installation plus ou moins récente
• Anxiété récente avec manifestations de type spasme • Anxiété d'anticipation	Chez un sujet de nature anxieuse, inquiet depuis longtemps, avec répercussions sur le système digestif



FRAMBOISIER

Rubus idaeus
Jeunes pousses

Système
cardiovasculaire

Système
nerveux

Système
ostéo-articulaire

Système
digestif



NOYER

Juglans regia
Bourgeons de feuilles

- Diarrhée post-antibiotique
- Dysbiose intestinale



ROMARIN

Rosmarinus officinalis
Jeunes pousses

- Euphorisant
- Mémoire

Hépatoprotection



TILLEUL

Tilia tomentosa
Bourgeons de feuilles

- Troubles mineurs du sommeil
- Anxiété

- Spasmes
- Gastrites

	Système endocrinien	Système cutané	Drainage Détoxification
	• Système hormonal féminin • Axe hypothalamus-hypophysaire-ovarien		
		• Infections • Psoriasis • Eczéma • Mycoses	• Dépuratif du « sang » • Drainage cutané
	• Tonique surrénalien		• Détoxifiant général • Drainage hépatique
			Détoxifiant général : cholestérol, acide urique

Affection aigüe ou chronique ?	
Affection aigüe ou subaigüe	Affection chronique
	Perturbation hormonale non résolue
Diarrhée consécutive à un traitement antibiotique ou à une intoxication alimentaire	• Problème récurrent cutané • Fragilité du système digestif
	• Accumulation de toxines • Détoxification en cure au printemps ou à l'automne
Survenue d'un stress avec retentissement sur le sommeil	• Troubles du sommeil • Anxiété récurrente se traduisant par des tics, un bégaiement...

Gemmothérapie adaptée : particularités d'utilisations



	Enfant	Femme enceinte ou allaitante	Femme	Personne âgée	Sujet ayant un problème hormono-dépendant	Sujet souffrant d'obstruction des voies biliaires
AUBÉPINE (Bourgeons) <i>Crataegus laevigata</i>						
BOULEAU PUBESCENT (Bourgeons) <i>Betula pubescens</i>					Action sur les glandes endocrines	
CASSIS (Bourgeons de feuilles) <i>Ribes nigrum</i>	*				Action surrénalienne	
FIGUIER (Bourgeons de feuilles) <i>Ficus carica</i>						
FRAMBOISIER (Jeunes pousses) <i>Rubus idaeus</i>						
NOYER (Bourgeons de feuilles) <i>Juglans regia</i>						
ROMARIN (Jeunes pousses) <i>Rosmarinus officinalis</i>						
TILLEUL (Bourgeons de feuilles) <i>Tilia tomentosa</i>		**				

* Avant 12 ans, demander conseil à un professionnel de santé

**Pourrait être utilisé chez la femme enceinte ou allaitante, mais en raison de la présence d'alcool, la prise ne se fera que sur conseil d'un professionnel de santé



Contre-indiqué



Adapté



Particulièrement adapté

Gemmothérapie ou aromathérapie : quelles différences ?

Gemmothérapie

- **Régénérer** les organes affaiblis
- Remédier à des **affections aiguës** ou **chroniques**
- Drainer les organes engorgés et ainsi avoir une **action détoxifiante**
- Apporter une **meilleure vitalité générale**
- **Réduire la sensibilité** aux maladies
- **Dynamiser les défenses** immunitaires

À privilégier pour :

- Des affections **chroniques**
- Des traitements de **moyenne à longue durée**
- **Drainer l'organisme**
- **Régénérer** des tissus ou organes



Aromathérapie

- **Action efficace et rapide** sur l'organe souhaité
- Soulage des **symptômes et manifestations précises**
- **Propriétés très spécifiques** grâce à une richesse en principes actifs très concentrés

À privilégier pour :

- Des **problèmes d'urgence** ou des **affections aiguës**
- Des traitements de **court à moyen terme**
- Soulager la douleur **rapidement**
- Des affections **internes ou externes**



Conclusion

Une approche fondée sur les tissus embryonnaires

L'approche de la gemmothérapie est unique, en grande partie grâce à la composition très particulière des tissus embryonnaires des plantes, appelés **tissus méristématiques**. Ces tissus, riches en potentiel de développement, contiennent toute l'énergie vitale nécessaire à la croissance et à la régénération du végétal.

Un message biologique régulateur

Pour Pitera, « *l'usage du dérivé méristématique prend la signification d'un message biologique indifférencié* ». Ce message agirait comme un régulateur capable de **réharmoniser les déséquilibres** biochimiques et métaboliques causés chez l'homme (et les mammifères) par les perturbations de leur environnement, qu'il soit interne ou externe.

Une action en profondeur

La **gemmothérapie agit en profondeur**, notamment au niveau cellulaire. Elle intervient dans la régulation du système réticulo-endothélial, un réseau présent dans plusieurs zones clés de l'organisme, comme le foie et le système lymphatique. Ce système mobilise des

cellules essentielles à l'immunité, telles que les macrophages et les monocytes.

Une vision globale du patient

Avec cette approche, le praticien ne se limite plus à traiter les symptômes ; il cherche avant tout à comprendre le fonctionnement global de l'organisme et à rééquilibrer les fonctions perturbées qui sont à l'origine des désordres observés.

Les trois grandes approches de prescription

Trois grandes approches de la prescription en gemmothérapie se distinguent aujourd'hui :

- La **prescription classique**, fondée sur le diagnostic clinique et les symptômes présentés par le patient.
- La **prescription de drainage**, préparant l'organisme à un traitement ultérieur plus ciblé.
- La **prescription biologique et analogique**, selon la méthode du Dr Pol Henry, qui repose sur l'analyse fine des équilibres biologiques du patient (comme les protéines sériques via l'électrophorèse).

Un rôle clé pour le pharmacien

Pour le pharmacien, la gemmothérapie représente une **nouvelle porte d'entrée dans l'univers de la phytothérapie**. Elle permet de relier certains troubles fonctionnels à un déséquilibre global, et d'envisager l'être humain dans sa globalité plutôt qu'à travers un ensemble d'organes ou de systèmes isolés.

Une discipline sûre et encadrée

Tous les auteurs s'accordent à dire que la gemmothérapie est une discipline sûre, sans risques majeurs connus. Toutefois, par souci de rigueur dans notre rôle de conseil, nous avons souhaité rappeler certaines précautions d'usage, afin d'accompagner une **pratique éclairée et responsable**.

BIBLIOGRAPHIE

Andrianne Philippe.

Traité de gemmothérapie.

La thérapie par les bourgeons.

Ed. Amyris, Bruxelles, 2011.

Goetz Paul, Hadji-Minaglou.

Conseil en phytothérapie.

Guide à l'usage de prescripteur.

Ed. Lavoisier, Tec et Doc, Paris, 2019.

Lapraz Jean-Claude, Carillon Alain.

Plantes médicinales.

Phytothérapie clinique intégrative et médecine endobiogénique.

Ed. Lavoisier, Tec et Doc, Paris, 2017.

Ledoux Franck, Guéniot Gérard.

La phytobryothérapie.

L'embryon de la gemmothérapie.

Ed. Amyris, 2012.

Morel Jean Michel.

Le guide de la gemmothérapie, se soigner par les bourgeons.

Ed First, 2012.

Morel Jean-Michel.

Traité pratique de phytothérapie.

Ed. Grancher, 2017.

Pitera di Clima Fernando, Nicoletti Marcello.

Précis de gemmothérapie, Fondements scientifiques de la Méristémothérapie.

Ed. Amyris, 2018.

**"Dans chaque bourgeon sommeille la promesse
de l'arbre et le renouveau du vivant."**

