

## Équilibre

### Rituels

Moins connue que la phytothérapie ou l'aromathérapie, la gemmothérapie n'en est pas moins puissante et efficace contre de nombreux maux. Elle est aussi très simple à utiliser.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

**L**a matinée est fraîche, mais le soleil pointe déjà son nez en ce tout début de mois d'avril. Au cœur des Ardennes belges, en pleine nature, la cueillette des bourgeons a commencé. Il faut choisir son arbre, repérer un bourgeon prêt à sortir, mais sans feuille – il perdrait son potentiel énergétique –, le presser entre le pouce et l'index, sentir s'il est rebondi, et délicatement le tourner et le détacher de la branche. Répéter le geste trois fois sur une même branche. Pas plus ! « On ne plume pas l'arbre », commente Cécile Adant, pharmacienne et responsable formation chez Herbalgem. Seuls 10 % des bourgeons sont récoltés pour préserver les plantes. Ils sont ensuite plongés frais dans un solvant (glycérine,

eau, alcool) dans lequel les bourgeons macèrent dix jours à un mois, pour ensuite être filtrés et mis en flacon.

#### L'ADN de la plante

Dès le Moyen Âge, les bourgeons de pin, sapin et peuplier sont utilisés en décoction sur la sphère respiratoire et ORL ou en onguents contre les rhumatismes. La naturopathe religieuse allemande Hildegarde de Bingen en perçoit le potentiel thérapeutique. Il considère le bourgeon comme l'embryon de l'arbre. « Il contient les méristèmes, seuls tissus végétaux capables de recréer de nouvelles cellules », explique Cécile Adant. Chacune est porteuse du code génétique de l'arbre en devenir. Par ailleurs, le bourgeon >>

## Équilibre

>> contient une énergie nécessaire à sa croissance et à son développement, que la plante adulte n'a pas : c'est une véritable bombe revitalisante riche en acides aminés, minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes, tanins, sève et hormones de croissance végétale absentes dans l'arbre développé.

Pol Henry a l'intuition que cette force contenue dans les méristèmes peut s'appliquer à l'homme pour améliorer sa santé. Il nomme sa nouvelle thérapeutique « phytombrothérapie ». Le médecin extrait les trésors contenus dans ces tissus en les faisant macérer dans un triple solvant, mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, qui, une fois filtré, devient un macérat glycéricin concentré. Une technique toujours utilisée aujourd'hui.

#### Une action en profondeur

Le médecin démontre l'efficacité de son premier macérat de bouleau pubescent sur des lapins : drainant, il active aussi les macrophages (cellules détruisant les agresseurs) du foie. Il observe l'action anti-inflammatoire du bourgeon de cassis, un effet proche de la cortisone, qui n'existe pas avec les baies. L'intérêt thérapeutique des bourgeons est approfondi par le médecin français Max Tétou, qui la renomme gemmothérapie<sup>1</sup>. Pour lui, elle a une action plus profonde et plus globale que la phytothérapie. « Cependant, il n'y a pas de réelle étude clinique sur cette branche de la phytothérapie, juste des tests d'efficacité des produits<sup>2</sup> », complète Cécile Adant.

En pratique, la gemmothérapie est souvent prescrite par les naturopathes ou les phytothérapeutes pour réguler l'organisme et aider au renouvellement cellulaire. Une médecine de terrain, donc ? « Pas seulement, répond Cécile Adant. Avec des bourgeons de charme (anti-inflammatoires), vous arrêtez des étirements et décongestionnez

### Les six bourgeons les plus utilisés

Il existe une cinquantaine de bourgeons sous forme de macérats glycéricins concentrés (Herbalgem, Herbiolys) : jusqu'à 15 gouttes par jour, à prendre ensemble ou séparément. En curatif, répétez la prise sur 21 jours ou 3 mois, avec une semaine de pause toutes les 3 semaines. Favorisez la prise à jeun, en gardant les gouttes en bouche ou dans un fond d'eau.

#### Cassis

Nommé « élixir de vie », car il booste tous les organes. Anti-inflammatoire, comparable à la cortisone, il est efficace sur des pathologies aiguës ou chroniques. C'est un tonifiant adaptogène (pour affronter le stress).

**Pour quoi ?** Allergie, bronchite, asthme, arthrose, migraine, stress, courbatures, fatigue, fracture, grippe.

#### Figuier

Bourgeon de la joie et de la bonne humeur, il est sérotoninergique.

Il contient de la sérotonine et du magnésium, apaise le stress et les maux de ventre liés : douleurs, acidité et reflux gastro-œsophagien.

**Pour quoi ?** Angoisse, anxiété, dépression, spasmophilie, stress, aphtes, insomnie, mal des transports.

#### Noyer

Il revitalise l'organisme, restaure la flore intestinale et stimule le fonctionnement du pancréas. Pour les diabétiques, il régule le sucre dans le sang.

**Pour quoi ?** Ballonnements, flatulences, diabète, abcès.

#### Tilleul

Il a une action sédative, tranquillisante, et facilite le sommeil. C'est aussi un relaxant musculaire, antispasmodique en cas de palpitations.

**Pour quoi ?** Insomnies, stress, crampes intestinales.

#### Aubépine

C'est le bourgeon du cœur. Il régularise la tension, agit sur l'anxiété, les palpitations et le stress.

**Pour quoi ?** Arythmie, palpitations, hypertension, hypotension, insuffisance cardiaque.

#### Framboisier

Il régularise la fonction ovarienne et le cycle. Il agit aussi bien quand on a trop d'hormones que lorsqu'on en manque. Il est aussi antispasmodique.

**Pour quoi ?** Règles douloureuses et irrégulières, infertilité, bouffées de chaleur. Tonifiant sexuel.

### À LIRE

**Gemmothérapie, bienfaits et mode d'emploi** d'Hélène Barbier du Vimont (Éditions Médicis).  
**Le Grand Livre de la gemmothérapie** de Laurine Pineau (Leduc.s éditions).

### EN PRATIQUE

On trouve les produits dans certaines pharmacies (pas forcément spécialisées) et dans les magasins bio, ou sur Internet. Les macérats glycéricins peuvent se prendre en automédication comme les Fleurs de Bach. N'hésitez pas à consulter un naturopathe ou un phytothérapeute pour une prescription adaptée.

un nez dans la demi-heure qui suit ! »

La gemmothérapie permet de soutenir votre foie, de calmer un rhume ou d'apaiser des règles douloureuses, mais elle agit aussi en profondeur.

La gemmothérapie est très simple d'usage et présente peu de contre-indications. Elle est toutefois déconseillée en cas de cancers œstro et gastro-dépendants. Évitez aussi les bourgeons qui tonifient le soir (cassis, romarin, chêne, séquoia). Enfin, éloignez de deux heures la prise de bourgeons et celle de vos autres traitements. ●

1. « Gemmothérapie » : la racine latine *gemmae* signifie à la fois « bourgeons » et « pierres précieuses » (les gemmes).

2. Herbalgem teste son macérat Noctigem en unité du sommeil à l'université de Liège, en Belgique.