

Thierry Folliard  
& Mickaël Mary

DICTIONNAIRE COMPLET DE

# 53 BOURGEONS ET 35 PRÉPARATIONS EN GÉMMOTHÉRAPIE À FAIRE SOI-MÊME



**170**  
**PATHOLOGIES**  
**TRAITÉES**

Thierry Folliard  
Mickaël Mary

Dictionnaire complet  
**de 53 bourgeons**

53 bourgeons pour 170 pathologies  
35 préparations à faire soi-même

2<sup>de</sup> édition augmentée

## AVERTISSEMENT

Les informations et conseils prodigués dans le présent ouvrage et relatifs à la préparation, l'utilisation et la posologie des différents remèdes de gemmothérapie, ne constituent en aucun cas des prescriptions médicales, que seul un médecin est habilité à rédiger, mais correspondent à l'état actuel des connaissances, et des retours d'expérience, des médecins, des paysans herboristes, des naturopathes et thérapeutes en matière de gemmothérapie, soit en dilution 1D<sup>1</sup>, soit en macérât-mère.

L'utilisateur est invité à consulter son médecin traitant pour toute préparation présentée dans cet ouvrage, et il lui appartient de vérifier scrupuleusement auprès d'un médecin phytothérapeute ou à défaut un naturopathe expérimenté, l'ensemble des recommandations relatives à telle ou telle plante: posologie, propriétés, contre-indications. L'auteur et l'éditeur ne devraient en aucun être tenu responsables d'une erreur contenue dans le texte ou des conséquences éventuelles d'une automédication ou encore d'une mauvaise interprétation des conseils contenus dans ce livre. L'utilisateur reste seul responsable du dosage.

---

1. Voir détail page 20.

# TABLE DES MATIÈRES

Note de l'auteur	7
Introduction	9
<b>Première partie : prérequis sur les bourgeons</b>	<b>11</b>
<b>① LES ORIGINES DE LA GEMMOTHÉRAPIE</b>	<b>12</b>
L'esprit et les données de la Tradition	12
Les moyens techniques disponibles à l'époque	15
<b>② LES PROPRIÉTÉS DES BOURGEONS</b>	<b>17</b>
<b>③ UTILISATION DES BOURGEONS AU QUOTIDIEN</b>	<b>20</b>
<b>Deuxième partie : MONOGRAPHIES</b>	<b>25</b>
Propriétés et indications thérapeutiques majeures de 53 bourgeons (Voir index des 53 bourgeons p 354)	
<b>Troisième partie : 170 PATHOLOGIES TRAITÉES PAR LA GEMMOTHÉRAPIE</b>	<b>135</b>
<b>Quatrième partie : S'APPROPRIER LA GEMMOTHÉRAPIE PAR LA RÉALISATION DE SES PROPRES PRÉPARATIONS</b>	<b>231</b>
<b>Cinquième partie : GUIDE PRATIQUE POUR CUEILLIR AU BON STADE 35 BOURGEONS INCONTOURNABLES</b>	<b>249</b>

Liste alphabétique des 35 bourgeons à cueillir 250

Aubépine	251	Peuplier	306
Argousier	254	Pin Sylvestre	309
Bourgeons d'Aulne	257	Platane	312
Bouleau pubescent	260	Poirier	215
Bruyère	263	Pommier	317
Cassissier	266	Prunellier	319
Charme	268	Romarin	322
Châtaignier	270	Ronce	324
Chêne pédonculé	272	Sapin pectiné	327
Églantier	274	Saule	329
Erable	277	Séquoia	332
Figuier	280	Sureau noir	335
Frêne	283	Tilleul à petites feuilles	338
Framboisier	286	Vigne vierge	341
Ginko	288		
Hêtre	291	Aperçu d'autres récoltes de bourgeons et jeunes pousses réalisées au bon moment	343
Marronnier	293		
Myrtillier	295		
Noisetier	297		
Noyer	300		
Orme	303		

**Sixième partie : ANNEXES**

**345**

Lexique médical, botanique et pharmaceutique	346
Liste alphabétique des bourgeons	350
<i>Français-Latin</i>	
<i>Latin-Français</i>	
Index des bourgeons	354
Index thérapeutique	355
Bibliographie	359

## NOTE DE L'AUTEUR

**A**ncien ingénieur énergie-environnement, je suis devenu naturopathe, diplômé en phytothérapie et en énergétique Chinoise. J'ai travaillé 10 ans en herboristerie et consulte aujourd'hui en cabinet. Depuis près de 30 ans, je recherche des réponses aux problèmes de santé, autres que celles de la seule médecine conventionnelle. Je me rends compte que nombre de maladies chroniques peuvent être aussi accompagnées par les remèdes traditionnels à base de plantes, et le plus souvent sans effets secondaires.

Il me semblait nécessaire de développer un ouvrage autour d'une branche encore peu connue de la médecine par les plantes : celle des bourgeons, autrement appelée la gemmothérapie.

Selon moi :

- les plantes en herboristerie,
- les Huiles Essentielles en aromathérapie,
- les bourgeons en gemmothérapie,

apportent des réponses à la plupart de problèmes de santé que nous pouvons rencontrer.

Ces trois domaines sont d'ailleurs tout à fait complémentaires et constituent un fil directeur dans mes recherches ; les principes actifs n'étant pas les mêmes suivant que nous ayons :

- des parties matures de plantes (racines, feuilles, fleurs, écorce), en tisane ou en teintures-mères, en gélules, en poudre... ;
- une distillation de certaines parties pour obtenir des Huiles Essentielles (feuilles, fleurs, racines) avec une composition chimique bien spécifique voire un chémotype différent pour une même plante ;
- des tissus embryonnaires grâce aux bourgeons.

Mon expérience m'a prouvé que pour un même problème de santé, il était généralement possible d'identifier :

- une ou plusieurs plantes ;
- une ou plusieurs Huiles Essentielles ;
- un ou plusieurs bourgeons.

J'ai souhaité, dans ce livre, traiter 171 pathologies afin de faire découvrir aux lecteurs une autre façon naturelle et efficace de se soigner sans bien sûr remettre en question le traitement qu'il lui aura été prescrit par son médecin traitant.

J'ai demandé à mon ami Mickaël Mary de participer à cet ouvrage pour transmettre sa grande connaissance des bourgeons et des macérâts. La nature étant à notre portée, les plantes nous apportent tout ce dont nous avons besoin. Grâce à son expérience, il nous explique comment fabriquer soi-même 20 macérâts de bourgeons.

Bonne découverte.

*Thierry Folliard*

## INTRODUCTION

La gemmothérapie est une thérapeutique assez récente, née dans les années 50 en Belgique sous l'impulsion d'un visionnaire : le D<sup>r</sup> Pol Henry. Ce médecin homéopathe belge, fils de forestier, a eu l'intuition que les bourgeons des arbres et des arbustes décelaient un trésor médical.

Son nom lui-même, « gemmothérapie », est encore mal connu ou mal compris. La médecine par les plantes utilisant traditionnellement les différentes parties de ces dernières (feuilles, fleurs, racine, écorce) est, en elle-même, appelée la phytothérapie. La gemmothérapie est, en fait, une nouvelle branche de la médecine par les plantes : celle des bourgeons, jeunes pousses et radicelles. Le radical « gemo » vient lui-même du latin *gemma* qui a donné en vieux français « gemme » soit « bourgeon », pour le monde végétal, mais aussi « *pietre précieuse* » pour le monde minéral. La gemmation est le développement des bourgeons<sup>1</sup>. La gemmothérapie a la particularité de s'intéresser à un tissu végétal encore peu exploité en phytothérapie : les tissus de croissance comme le bourgeon des arbres, les jeunes pousses des arbustes ou encore les radicelles des céréales, c'est-à-dire leur partie embryonnaire ou méristème, formé de cellules indifférenciées, un peu équivalentes à des cellules-souches. Ce méristème est ainsi le « siège de divisions rapides et nombreuses » de ces cellules<sup>2</sup>. Pour cette raison, la gemmothérapie peut parfois être désignée sous d'autres appellations : la phyto-embryothérapie ou phytembryothérapie ou encore la méristémothérapie.

Ce n'est pourtant pas la première fois au cours de l'histoire que l'humanité emploie les bourgeons pour sa santé : le bourgeon de pin est connu de longue date pour son action sur la sphère respiratoire, et le bourgeon de peuplier était déjà cité dans l'Antiquité par Hippocrate lui-même.

Mais l'idée de cueillir les jeunes pousses, les bourgeons ou les radicelles, pour les préparer en macération dans un but thérapeutique, pour en extraire des remèdes novateurs, a vraiment été développée et étudiée dans les années 50-60.

---

1. Le Petit Larousse 1967.

2. *Ibid.*

• PREMIÈRE PARTIE •

# Prérequis sur les bourgeons

## 1

## LES ORIGINES DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Les fondements de la gemmothérapie ont été le fruit de la collaboration du D<sup>r</sup> Pol Henry et du biologiste Jean-Claude Leunis qui ont voulu établir une corrélation entre la prise d'un macérât de bourgeon, ses effets potentiels sur la santé humaine, et l'analyse de sang qui était alors en plein développement. Ensemble, ils ont posé les fondations d'une phytothérapie rénovée<sup>3</sup> sur une nouvelle base scientifique, en utilisant les moyens informatiques naissants.

C'est donc une véritable révolution thérapeutique qui est à l'œuvre autour de leur travaux. Ils s'appuient à la fois sur :

- l'esprit et les données de la Tradition,
- les moyens techniques disponibles à l'époque.

### L'ESPRIT ET LES DONNÉES DE LA TRADITION

- Dans les fondements de la Tradition ésotérique, l'être humain est considéré comme le microcosme du macrocosme, macrocosme que constitue l'Univers dans son entier, le Cosmos. Dans la continuité de cette philosophie médiévale,

---

3. D<sup>r</sup> TETAU Max et BERGERET Claude, *La phytothérapie rénovée*, Maloine, Paris, 1983.

pour Pol Henry, le bourgeon renferme en lui le *totum* de la plante, c'est-à-dire la totalité de ses potentialités de développement. Par analogie, le bourgeon peut lui aussi être considéré comme un microcosme de l'arbre dans son entier, de l'Arbre-Cosmos.

- Pour les Anciens, l'arbre est, dans de nombreuses cultures, le symbole qui relie le ciel et la terre, à l'image du frêne Yggdrasil de la tradition nordique, l'Arbre-Cosmos, l'Arbre-Monde reliant trois mondes différents : Åsgard la cité des dieux, Midgard la terre des humains et Niflheim le monde glacial du Nord. Ce frêne est l'axe de l'Univers ordonné, du Cosmos. Ce symbole traverse toute la tradition Nordique.

Ce n'est sans doute pas un hasard si aujourd'hui l'ouvrage du forestier allemand Peter Wohlleben<sup>4</sup> rencontre un tel succès en Allemagne (750 000 exemplaires vendus) et est traduit en 32 langues. Nous avons aujourd'hui les preuves scientifiques d'un tel Cosmos, dans le sens où le réseau racinaire des arbres forestiers, via le mycélium des champignons, partage des nutriments et de l'information avec son environnement proche. Ce n'est bien sûr pas le cas des arbres isolés dans un champ ou des arbres cultivés, qui ne pourront que difficilement reconstruire un tel réseau...

La Tradition Druidique s'appuie elle-même sur de nombreux arbres et arbustes, et pas seulement sur l'espèce emblématique des Druides, hémiparasite des arbres : le gui. L'écrivain et poète Robert Graves (1895-1985) évoque, dans son ouvrage de référence *Les mythes Celtes, La déesse blanche*<sup>5</sup>, le combat des arbres *Câd Goddeu* mettant en scène plusieurs espèces que nous retrouvons dans la gemmothérapie du XX<sup>e</sup> siècle. Le poème suivant en est extrait :

---

4. WOHLLEBEN Peter, *La vie secrète des arbres - ce qu'ils ressentent, comment ils communiquent, un monde inconnu s'ouvre à nous*, éd. des Arènes, Paris, 2017.

5. GRAVES Robert, *Les mythes celtes, la déesse blanche*, éd. du Rocher, 2011.

**HANES BLODEUWEDD** (fille de l'aubépine, épine blanche)

Ni de père, ni de mère  
 Fut mon sang, fut mon corps  
 Je fus enchanté par Gwydion  
 Premier enchanteur des Bretons  
 Lorsqu'il me forma de neuf fleurs  
 Neuf bourgeons d'espèces différentes  
 De la primevère des monts,  
 Genêt, reine-des-prés, nigelles,  
 Tous ensembles entrelacés.  
 Sortant de la gousse de fève,  
 Une blanche et spectrale armée  
 De terre, d'extraction terreuse,  
 D'inflorescences d'orties,  
 Chêne, épine et timide châtaignier  
 (Les neuf pouvoirs de neuf fleurs,  
 Neuf dons en moi combinés)  
 Neuf bourgeons d'arbres et plantes.  
 Longs et tout blancs sont mes doigts  
 Comme la neuvième des vagues.

- C'est le grand médecin suisse Théophraste Bombast von Hohenheim (1493-1541), plus connu sous le nom de Paracelse, qui a remis à l'honneur la relation entre le microcosme et le macrocosme. Il considérait l'arbre comme la manifestation des forces cosmiques sur Terre. Paracelse reprend également la théorie des signatures de l'Antiquité pour expliquer l'action thérapeutique des plantes et des arbres : dans cette approche philosophique, la forme d'un fruit, d'une fleur, en résumé sa signature terrestre, exprime, pour qui sait l'observer, son essence et par là même sa vertu médicinale. « Tout ce que la nature enfante, elle le forme selon l'essence de la vertu qui lui est inhérente. » (Paracelse)
- Cette théorie des signatures est reprise à son compte par le théosophe allemand Jacob Boehme (1575-1624), dans son ouvrage *De la signature des choses*<sup>6</sup>.

6. BOEHME Jacob, *De la signature des choses*, Grasset, 1995.

Cette notion de Cosmos et d'interrelations complexes entre les différents mondes minéral, végétal, animal et humain, toute cette culture ésotérique, a traversé le Moyen Âge pour s'effacer devant le développement de la médecine occidentale moderne et sa rationalité : anatomie, physiologie, pathologie, biologie, jusqu'au diagnostic des maladies à partir du XIX<sup>e</sup> siècle. Mais elle fait partie de l'histoire de la médecine et de son évolution, et se retrouve encore dans la plupart des médecines traditionnelles. Il est dommage de la renier. Pour illustrer cette approche philosophique des signatures, prenons deux exemples connus :

- le cerneau de noix représente de manière simplifiée un cerveau en miniature, les deux termes étant d'ailleurs phonétiquement proches. Par conséquent le cerneau de noix pourrait, dans cette approche intuitive, constituer un remède pour la mémoire et la concentration. Sans être un remède miracle, la science moderne confirme aujourd'hui que la noix est riche en acides gras polyinsaturés (omega 3) dont on connaît l'effet positif sur la circulation sanguine et l'activité cérébrale ;
- le fruit du marronnier, le marron d'Inde, a souvent été décrit comme une représentation schématique de l'hémorroïde qu'il peut soigner. Aujourd'hui, nous savons que ce sont les tanins très astringents du marron d'Inde qui aident à la résorption de l'hémorroïde.

## LES MOYENS TECHNIQUES DISPONIBLES À L'ÉPOQUE

Dans les années 50, puis 60, l'informatique était encore balbutiante, mais la pharmacognosie, c'est-à-dire la connaissance des principes actifs contenus dans les plantes, née avec le développement de la chimie au XIX<sup>e</sup> siècle, ainsi que la connaissance des éléments figuratifs du sang par son analyse, étaient déjà bien avancés, même si les moyens d'investigation de la chimie ont encore progressé depuis. Cela a permis de développer une vraie approche scientifique dès les débuts de la gemmothérapie<sup>7</sup> :

---

7. D<sup>rs</sup> TETAU Max et SCIMECA Daniel, *Rajeunir nos tissus avec les bourgeons*, Guy Trédaniel, Paris, 2005.

- l'analyse chimique des bourgeons, jeunes pousses et radicules, la comparaison avec la composition des autres parties des plantes ;
- l'analyse des propriétés pharmacologiques du bourgeon par rapport aux principes actifs qu'il contient ;
- le suivi clinique précis des patients prenant de la gemmothérapie grâce aux analyses de sang et à l'analyse informatique des données obtenues.

Mais beaucoup reste à faire pour analyser systématiquement la composition spécifique de chaque bourgeon.

## 2

## LES PROPRIÉTÉS DES BOURGEONS

La composition des bourgeons a été certainement moins étudiée que celle des autres parties couramment employées en phytothérapie, mais il ressort<sup>8</sup> des études effectuées sur quelques bourgeons depuis les années 50, que les bourgeons contiennent généralement une plus grande richesse et une plus grande quantité de principes actifs que les feuilles, les fleurs, les racines, et s'avèrent globalement plus efficaces.

Outre les principes actifs déjà connus dans la plante, l'efficacité des bourgeons pour rééquilibrer le système endocrinien ou freiner l'oxydation et le vieillissement cellulaire peut être également attribuée à certaines hormones végétales contenues dans le tissu de croissance : le méristème.

Les tissus embryonnaires, bourgeons, jeunes pousses ou radicelles, sont en effet composés d'hormones végétales impliquées dans leur développement, principalement les auxines et les gibbérellines<sup>9</sup> :

---

8. D<sup>rs</sup> TETAU Max et SCIMECA Daniel, *Rajeunir nos tissus avec les bourgeons*, Guy Trédaniel, Paris, 2005.

9. *Ibid.*

- les **auxines** ont une première action spécifique sur la croissance des tissus, en longueur, et une deuxième action sur l'orientation des tiges ou des racines ;
- les **gibbérélines** ont une action spécifique sur l'éclosion des tissus embryonnaires : le bourgeon lui-même, mais aussi le développement de la fleur ou du fruit.

Il faut ajouter trois autres classes d'hormones découvertes plus récemment<sup>10</sup> :

- les **cytokinines** complètent l'action des auxines sur la division cellulaire (mitose) et le métabolisme des cellules des jeunes pousses (chlorophylle, chloroplastes) et stimulent l'ouverture des feuilles ;
- l'**acide abscissique** qui stoppe le développement des bourgeons, permet de résister à la sécheresse, au stress hydrique (adaptogène) et renforce les défenses de la plante ;
- l'**éthylène**, gaz hydrocarbure bien connu, stimule la maturité des fruits (cette propriété est utilisée pour faire mûrir des fruits verts en présence de fruits à maturité).

Il est logique de comprendre ainsi que les extraits de bourgeons peuvent avoir une action pour freiner le phénomène de sénescence des tissus organiques des êtres vivants.

Pour cette raison, ces parties jeunes des arbres et arbustes sont cueillies à un moment spécifique, au moment où les bourgeons débourent<sup>11</sup>.

Le bourgeon est évidemment cueilli frais et immédiatement mis à tremper pour extraire ces précieuses hormones qui en font la spécificité de la gemmothérapie.

Traditionnellement, la macération du bourgeon est faite dans un mélange à parts égales de :

---

10. D' PITERÀ DE CLIMA Fernando, Pr NICOLETTI Marcello, *Précis de gemmothérapie, Fondements scientifiques de la méristémothérapie*, Amyris, Bruxelles, 2018.

11. Débourent : *verbe intransitif*. S'ouvrir, en parlant d'un bourgeon - Le Petit Larousse Illustré, 100<sup>e</sup> édition 2005, Paris.

- un tiers d'alcool à 90° ou 95° ;
- un tiers d'eau de source ;
- un tiers de glycérine, que certains tendent à remplacer par le sirop d'agave ou le miel.

Depuis peu, des préparations sans alcool commencent à voir le jour pour les personnes intolérantes, mais il faut bien avoir à l'esprit que chacun de ces trois solvants (alcool/eau/glycérine) a un rôle spécifique sur l'extraction des principes actifs des tissus embryonnaires et leur stabilisation, qui fait d'un macérât glyciné de bourgeons, un remède unique.

## 3

## UTILISATION DES BOURGEONS AU QUOTIDIEN

Deux approches se sont développées à la fin du XX<sup>e</sup> siècle :

- la dilution au dixième, autrement appelée 1DH ou 1D, à la base même des recherches du D<sup>r</sup> Pol Henry. Mais contrairement à l'homéopathie, il n'y a pas de dynamisation ou succussion à cette dilution. Il est malgré tout possible de la dynamiser manuellement ;
- le macérât-mère qui a été développé plus tardivement par certains laboratoires, et qui a l'avantage de demander moins de gouttes par prise : 5 gouttes de macérât-mère correspond exactement à 50 gouttes de dilution 1D ; mais avec moins de quantités d'alcool par verre, ce qui présente un réel intérêt.

Comme dans toute polémique, il y aura toujours des partisans de la formulation traditionnelle respectant les principes de Pol Henry, et des partisans d'une solution plus pratique dans la posologie que la logique nous amènerait à considérer comme tout aussi efficace.

Néanmoins, sans rentrer dans le débat sur les dilutions et l'homéopathie, il peut être formulé l'hypothèse que suivant la dilution, l'extrait de plante n'agit pas au même niveau. Ce débat n'est pas près d'être tranché. Et les médecins phytothérapeutes et homéopathes continuent à préconiser et prescrire la dilution 1D des

extraits de gemmothérapie en droite ligne avec les travaux du D<sup>r</sup> Pol Henry. De plus, ces derniers ne mélangent jamais les macérâts en dilution 1D, à l'exception<sup>12</sup> d'une seule formule pour la circulation sanguine (cornouiller + écorce interne de tige de citron + écorce interne de racine d'amandier), au contraire des thérapeutes qui ont adopté les macérâts-mères, qui pour leur part n'hésitent pas à les mélanger.

Les médecins homéopathes utilisent même la dilution au centième (1CH) pour la jeune pousse de gui (*Viscum album*) ce qui en permet un usage plus sûr.

Pour chaque bourgeon, nous indiquerons la posologie généralement conseillée, en dilution 1D d'une part, et en macérât-mère d'autre part. Ces posologies sont données classiquement pour une fenêtre thérapeutique de 3 semaines (par prudence il est possible de se contenter de 10 jours pour un jeune enfant) :

- pour un adulte, c'est-à-dire une personne de plus de 20 ans ;
- pour un adolescent ; une personne de plus de 15 ans et de moins de 20 ans ;
- pour un enfant ; une personne entre 5 et 15 ans.

En dilution 1D, **pour un adulte**, entre 25 et 50 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau. Cette posologie peut s'appliquer à un adolescent, notamment s'il a déjà la taille et le poids d'un adulte.

En dilution 1D, **pour un enfant à partir de 5 ans**, 1 goutte/kg/jour ou 5 gouttes/année d'âge, diluées dans un verre d'eau chaude ou une tisane pour laisser l'alcool s'évaporer.

Globalement, les bourgeons sont contre-indiqués aux femmes enceintes et aux jeunes enfants (moins de 5 ans), du fait que nombre de bourgeons ont un effet stimulant sur les hormones (notamment sexuelles) et le système endocrinien.

Il convient également d'être prudent avec ces effets hormonaux chez un adolescent (plus de 15 ans) ou un enfant en pleine puberté, pour lesquels les bourgeons stimulent les glandes sexuelles. Ils devront être évités sauf cas particulier (voir la liste de stimulant endocrinien). Pour ces mêmes raisons, ces bourgeons seront contre-indiqués en cas de cancer hormonodépendant.

---

12. *Ibid.*

En macérât-mère, **pour un adulte**, entre 5 et 15 gouttes par jour (maximum 5 gouttes 3 fois par jour) dans un verre d'eau. En cure d'attaque, sur conseil d'un thérapeute expérimenté, il est possible de monter à 10 gouttes par verre d'eau, trois fois par jour pendant 1 semaine.

En macérât-mère, **pour un enfant de plus de 5 ans**, entre 2 et 5 gouttes grand maximum par jour (suivant son âge, c'est-à-dire de 2 gouttes à 5 ans jusqu'à 5 gouttes à 10 ans), dans un verre d'eau chaude ou une tisane, pendant 10 jours. Une autre façon de déterminer la posologie pour un enfant est de le calculer pour une dilution 1D (1 goutte/kg/jour ou 5 gouttes/année d'âge) puis de **diviser le résultat obtenu par 10** pour un macérât-mère, tout simplement (soit une goutte pour 10 kg de poids corporel).

Il peut être nécessaire, pour un trouble chronique, de renouveler cette posologie pendant 3 mois à raison de 3 semaines par mois.

Bien que d'un usage moins connu, la gemmothérapie peut aussi être employée en application locale, sur certaines maladies de peau, pour des troubles circulatoires ou contre des douleurs articulaires. Cette approche externe est encore assez récente et fera certainement l'objet de recherches futures.

Les applications de la gemmothérapie sont très larges. Les bourgeons des arbres et arbustes ont de nombreuses fonctions et actions qui en font des remèdes de premier plan<sup>13-14</sup> :

- **fonction de drainage des émonctoires<sup>15</sup>** : le foie, la vésicule biliaire, les reins, les intestins, la peau, les poumons ;
- **fonction de régénération** : sur les glandes endocrines fatiguées, sur les tissus organiques affaiblis (voire pour éviter ou prévenir leur fibrose, leur sclérose) ;

13. D<sup>r</sup> PITERÀ DE CLIMA Fernando, Pr NICOLETTI Marcello, *Précis de gemmothérapie, Fondements scientifiques de la méristémothérapie*, Amyris, Bruxelles, 2018.

14. BOISTARD Stéphane, *Gemmothérapie les bourgeons au service de la santé, guide pratique familiale*, éd. de Terran, Escalquens, 2016.

15. Organes servant à l'élimination des déchets organiques, Le Petit Larousse Illustré, 100<sup>e</sup> édition 2005, Paris.

- **fonction de « rajeunissement »** : lutte contre le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire, renforcement des fonctions hormonales et endocriniennes : surrénales, gonades, thyroïde ;
- **fonction de stimulation** : défenses immunitaires (contre virus, champignons et bactéries), vitalité (contre la baisse de tonus physique ou psychique), équilibre physique et psychique.

Il est possible de synthétiser les propriétés des bourgeons en les classant, par exemple, dans les catégories suivantes. C'est un résumé et les détails sont disponibles bourgeon par bourgeon un peu plus loin dans les monographies :

- **apaisant, relaxant** : amandier, aubépine, érable, figuier, frêne, noisetier, pommier, tilleul ;
- **anti-infectieux (antibactérien et/ou antiviral)** : airelle, argousier, aulne, églantier, noyer, platane, tamaris ;
- **soutien des émonctoires et des organes** :
  - foie/vésicule biliaire : bouleau, érable, frêne, genévrier, noisetier, romarin, seigle, tamaris ;
  - reins : amandier, bouleau, frêne, genévrier, hêtre, houx, maïs, myrtillier, orme, peuplier, poirier, ronce, tilleul ;
  - intestins/estomac : airelle, figuier, myrtillier, noyer, tilleul, vigne rouge ;
  - pancréas (régulation des sucres) : myrtillier, noyer, olivier, peuplier ;
  - poumons : hêtre, mûrier noir, noisetier, ronce, sapin, viorne ;
  - peau : cèdre, orme, platane, seigle, viorne ;
  - yeux : ginkgo, houx, myrtillier ;
- **stimulant endocrinien** :
  - urogénital, femme : airelle, aulne blanc, cornouiller, framboisier, houx, poirier, pommier, romarin, ronce, séquoia, tilleul ;
  - urogénital, homme : aulne blanc, chêne, poirier, romarin, séquoia ;
  - surrénales : cassissier, charme, chêne, houx, romarin ;
  - thyroïde (voir dans le dictionnaire des pathologies) : amandier (+), aubépine (-), cassissier (+), cornouiller (-), églantier (+), viorne (-)<sup>16</sup>.

---

16. Le (+) signifiant qu'on stimule la thyroïde, le (-) qu'on freine la glande.

- **stimulant immunitaire** : airelle, argousier, aulne blanc, bouleau, églantier, hêtre, peuplier, pin, platane ;
- **système artériel et cardio-vasculaire** : amandier, airelle, arbre de Judée, argousier, aubépine, citronnier, cornouiller, gui, maïs, lilas, olivier, peuplier, pommier, viorne ;
- **système veineux** : aulne, charme, châtaignier, citronnier, ginkgo, marronnier, noisetier, sorbier, tamaris ;
- **anti-inflammatoire** : aulne glutineux, bouleau, cassissier, charme, frêne, genévrier, gui, houx, pommier, ronce, sapin, vigne rouge, vigne vierge ;
- **reminéralisation** : bouleau, pin, ronce, sapin, séquoia ;
- **concentration, mémoire** : aulne blanc/glutineux, aubépine, bouleau, cornouiller, ginkgo, olivier, pommier, romarin, séquoia ;
- **antiallergique** : aulne glutineux, cassis, cèdre, charme, genévrier, noisetier, platane, romarin, sapin, viorne.

- **Artériopathie cérébrale, perte de mémoire** : racelles de bruyère avec Ginkgo biloba, aulne de montagne *Alnus incana* ou aulne glutineux *Alnus glutinosa*
- **Dermatoses** : avec noyer *Juglans regia* (acné chronique suppurante), cèdre du Liban (*Cedrus libani*), (eczéma sec, kératose)

## CASSISSIER

*Ribes nigrum*

**Famille** : Grossulariacées

**Description** : petit arbuste originaire du centre et du nord de l'Europe, il est aujourd'hui cultivé notamment dans la région dijonnaise pour un célèbre apéritif.

*La plante et son histoire* : les vertus du cassis étaient déjà connues de l'abbesse Hildegarde Von Bingen au XII<sup>e</sup> siècle, qui lui attribue des propriétés contre la goutte.

**Autres noms** : groseillier noir.

**Organe récolté** : bourgeons.

**Habitat naturel** : sols engorgés, forêts tourbeuses et marécageuses, aulnaies marécageuses. Lisières, clairières forestières.

### Principaux constituants biochimiques

- **Feuilles** : huile essentielle (sabinène, trans-bêta-caryophyllène...), phosphore, soufre, acides aminés, flavonoïdes (quercétol, kaempférol, myricétol, flavanone, flavonols...), oligomères pro-anthocyanidoliques, anthocyanosides, acides phénols (acide caféique, acide chlorogénique...).
- **Fruits** : acides organiques, anthocyanes (delphinidine, pélargonidine, cyanidine...), polyphénols et flavonoïdes (kaempférol, myricétine, quercétine, isoquercétine, rutine), ellagitanins, lignanes, pectine, caroténoïdes, mucilages, sucres et polysaccharides, vitamine B6, C, E...
- **Graines** : acides gras poly-insaturés (acide linoléique, acide gamma-linolénique, acide alpha-linolénique...), acides gras essentiels, flavonoïdes, ellagitanins, acides phénols, bergérine, diterpènes, triterpènes.

- **Bourgeons** : huile essentielle (acide hardwickiique, terpènes, sesquiterpènes, terpénols, aldéhydes aliphatiques...), flavonoïdes (flavonols : flavane-3-ols, myricétol, quercétol, isorhamnétol...), tanins, sels minéraux et métaux, vitamine C, proanthocyanidols, anthocyanosides (cyanidine-3-O-glucoside qui inhibe la cytokine IL-6), périlladéhyde, acide décanoïde, acide palmitique, acide abscisique. Acides phénols (acide p-coumarique). Acides aminés (arginine ++). Hormones végétales : auxines et gibbérellines.

### Propriétés

- Anti-inflammatoire, cortisone-mimétique, adaptogène.
- Antiallergique, anti-asthmatique, immunomodulateur.

### Indications

#### ► En interne

Adaptogène par excellence, tonique des glandes surrénales (soutien de la cortisone) et du psychisme, le bourgeon de cassissier permet une meilleure résistance au stress. C'est un tonique général et un tonique sexuel, et sera indiqué en cas de fatigue, de convalescence ou pendant la période hivernale. Anti-inflammatoire efficace, anti-rhumatismal, c'est un remède contre l'arthrose et l'arthrite qui soulage les douleurs articulaires. Il a une action indéniable sur l'acide urique et l'équilibre acido-basique.

Il est à la fois draineur et diurétique (œdème rétention d'eau, cholestérol, urée, acide urique), antioxydant, antiviral et antibactérien. Au niveau de la sphère respiratoire, le bourgeon de cassissier est un antispasmodique respiratoire et antihistaminique (rhinites, sinusites, allergies, urticaire, œdème de Quincke...), indiqué en cas de grippe, de bronchite aiguë ou chronique, voire d'emphysème. Son anthocyanine inhibe la sécrétion de l'interleukine 6 (IL-6) impliquée dans la réponse inflammatoire.

Il potentialise également l'effet des bourgeons qui lui sont associés et un effet chimio-protecteur en cas de traitement de longue durée (chimiothérapie). Il stimule la circulation veineuse.

Régulateur hormonal, il est conseillé en cas de troubles de la prostate chez l'homme, de règles douloureuses, et de fibrome chez la femme.

Au niveau dermatologique, il apporte aussi son effet anti-inflammatoire et antihistaminique sur l'urticaire, l'eczéma mais aussi l'acné et le psoriasis.

### ► En application locale

Anti-inflammatoire local pour les dermatoses (irritations, démangeaisons, eczéma), piqûre d'insecte (1 goutte). Le bourgeon de cassissier peut être incorporé à une huile de massage, un macérât huileux ou à un baume. Il apaise également les douleurs en massage de la gencive (1 goutte), lors des poussées dentaires des jeunes enfants.

## EN PRATIQUE

### Usages et posologies

#### ► *Adulte/adolescent*

- Cure de 3 semaines par mois pendant 3 mois.
- Macérât-mère : 5 gouttes 2 à 3 fois par jour dans un verre d'eau. En cas d'affection aiguë, il est possible de prendre un maximum de 10 gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours par exemple. En cas de grippe, on peut monter à 12 gouttes toutes les 2 heures.
- En dilution 1D : classiquement 50 gouttes 2 à 3 fois par jour dans un verre d'eau.

#### ► *Enfant (à partir de 5 ans)*

- Cure de 10 jours.
- Macérât-mère : 1 goutte pour 10 kg dans un verre d'eau chaude, une seule fois par jour.
- Dilution 1D : 5 gouttes par année d'âge ou 1 goutte/kg/jour, dans un verre d'eau chaude.

### CONTRE-INDICATION :

**Grossesse.**

### EFFET SECONDAIRE :

Aucun connu.

► *Pour prévenir plus spécifiquement l'artérite des membres inférieurs*

**Macérât-mère de :**

• bourgeons d'amandier	5 ml	Dans un flacon de 15 ml. Prenez 5 gouttes du mélange 3 fois par jour dans un verre d'eau. 3 semaines par mois pendant 3 mois.
• bourgeons de cornouiller	5 ml	
• bourgeons de peuplier noir	5 ml	

► *Pour prévenir la maladie de Horton (artérite temporale)*

**Macérât-mère de :**

• bourgeons de cornouiller		Prenez 5 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau. 3 semaines par mois pendant 3 mois.
----------------------------	--	---

## ARTHRITE (voir Rhumatismes)

L'arthrite peut être résumée par les termes latins *Rubor, Dolor, Calor, Tumor*, c'est-à-dire que l'articulation est généralement rouge, douloureuse, chaude et enflée. C'est donc une inflammation qui peut être localisée sur une seule articulation (monoarthrite) ou généralisée (polyarthrite, polyarthrite rhumatoïde).

► *Pour soulager les douleurs articulaires de type arthrite ou polyarthrite*

**Formule principale, macérât-mère de :**

• bourgeons de cassis	5 ml	Dans un flacon de 15 ml. Prenez 5 gouttes du mélange 3 fois par jour dans un verre d'eau pendant 3 semaines.
• bourgeons de vigne rouge	5 ml	
• bourgeons de vigne vierge	5 ml	

**En complément, l'un ou l'autre des bourgeons suivants pourra être ajouté.**

**Il est possible d'ajouter 2 bourgeons mais ce sera un maximum :**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• bouleau</li> <li>• frêne</li> <li>• genévrier</li> <li>• orme champêtre</li> <li>• pin</li> <li>• poirier</li> <li>• pommier</li> <li>• ronce</li> <li>• sapin</li> </ul>	Par ailleurs, une application locale de bourgeons de cassis, de vigne ou de pin est possible par massage direct ou en les incorporant dans un baume végétal (à 20 % de macérâts de bourgeons).
--	--

---

## ARTHROSE (voir Rhumatismes)

L'arthrose est une manifestation de douleurs articulaires et d'ankylose des articulations qui, à la différence de l'arthrite décrite ci-dessus, est d'origine mécanique et non pas inflammatoire.

► *Pour soulager les douleurs articulaires de l'arthrose*

**Formule principale, Macérât-mère de :**

• bourgeons de cassis	5 ml	Dans un flacon de 20 ml.
• bourgeons de frêne	5 ml	Prenez 5 gouttes du mélange 3 fois par
• bourgeons de vigne rouge	5 ml	jour pendant 3 semaines.
• bourgeons de vigne vierge	5 ml	

**En complément, l'un ou l'autre des bourgeons suivants pourra être ajouté.**

**Il est possible d'ajouter 2 bourgeons mais ce sera un maximum.**

- bouleau
- genévrier
- orme champêtre
- poirier
- ronce
- églantier
- gui de pommier
- pin
- pommier
- sapin

---

## ASTHÉNIE (voir Faiblesse, Fatigue)

## BOURGEONS DE CASSISSIER

### *Savoir reconnaître*

Arbuste au feuillage très aromatique quand on le froisse. Fruits en baies sphériques, globuleuses, d'assez petite taille, à saveur forte. Abondamment cultivé mais se développe en sauvage dans le nord-est de la France notamment.

**Habitat naturel :** jardin, vergers, bois, haies, bord de rivière.

**Taille :** peut atteindre 1 mètre 20 de hauteur.



 *Les feuilles*



 *Les fleurs*

## Cueillir au bon stade



*Trop tôt*



*Début*



 *Optimum*



*Fin*



*Trop tard*

**Ce DICTIONNAIRE pratique et complet des bourgeons définit comment :**

- **Utiliser 53 bourgeons pour 170 pathologies courantes,**
- **Fabriquer ses propres macérâts de bourgeons.**

Tout comme les Huiles Essentielles et les plantes médicinales, **les macérâts de bourgeons sont disponibles en pharmacie et en magasin spécialisé santé et bien-être. Ils vous offrent un autre moyen de soigner naturellement les maux du quotidien** : des allergies aux varices sans oublier l'eczéma, le stress, le rhume... mais aussi de prévenir certaines pathologies comme l'artériosclérose, la cataracte ou la phlébite.

Thierry Folliard nous livre ici conseils et formules pour faire usage au mieux de ces remèdes aux propriétés fascinantes. Les bourgeons possèdent des composants biochimiques nulle part présents dans les autres parties des plantes (fleurs, fruits, feuilles...), et ouvrent ainsi de nouvelles perspectives naturelles pour guérir et prévenir.

Mickaël Mary transmet, lui, ses connaissances pour reconnaître et cueillir les bourgeons au bon stade et fabriquer soi-même 35 macérâts de bourgeons.

## Les vertus méconnues de la gemmothérapie

**Thierry Folliard est naturopathe, herboriste et praticien de l'énergétique traditionnelle Chinoise depuis 2005. Dans ses nombreux articles, il donne des conseils pour prévenir et soigner certaines maladies, naturellement. Actuellement, il vit et travaille principalement en Normandie (Orne).**

**Mickaël Mary est paysan-herboriste, naturaliste et écologue. Passionné de botanique et d'herboristerie, il crée en 2015 en Normandie, Terres de Simples, lui permettant de proposer sève de bouleau, gemmothérapie, alcoolatures et élixirs floraux. Il est formateur pour l'institut Français d'Herboristerie, pour des lycées agricoles et propose des stages au sein de sa micro-ferme. Il est également l'auteur de plusieurs livres régionaux spécialisés.**

23,90 €

dauphin  
ÉDITIONS 

ISBN 978 - 2 - 7163 - 1850 - 1  
  
9 782716 318501