

**PHILIPPE LE CARER**  
Préparateur en pharmacie

# *Mon traité pratique de* **GEMMOTHÉRAPIE**



**Reconnaître & récolter les bourgeons**  
**Fabriquer ses macérats maison**  
**Profiter de leurs bienfaits**

**42**  
bourgeons  
& leurs fiches  
illustrées



**Le pouvoir des bourgeons  
pour se soigner naturellement**

ÉDITIONS  
**MOSAÏQUE-SANTÉ**

© Mosaïque-Santé  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393017

Toute reproduction même partielle sur quelque support  
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.  
De même, toute traduction pour tous pays est interdite  
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

**PHILIPPE LE CARER**  
Préparateur en pharmacie

# *Mon traité pratique de* **GEMMOTHÉRAPIE**

---



**Reconnaître & récolter les bourgeons**  
**Fabriquer ses macérats maison**  
**Profiter de leurs bienfaits**

ÉDITIONS  
**MOSAÏQUE-SANTÉ**

# SOMMAIRE

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introduction ..... | 7 |
|--------------------|---|

## RÉCOLTER DES BOURGEONS

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Récolter dans les règles de l'art ..... | 9  |
| Votre sécurité avant tout .....         | 14 |
| Les morsures de tiques .....            | 16 |

## FABRIQUER VOS MACÉRATS CONCENTRÉS

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Le macérat glyciné concentré .....                                            | 21 |
| Le matériel nécessaire.....                                                   | 23 |
| Les solvants utilisés.....                                                    | 26 |
| <b>Étape 1.</b> Déshydrater un échantillon & calculer le taux d'humidité..... | 35 |
| <b>Étape 2.</b> Calculer les quantités de solvants.....                       | 39 |
| <b>Étape 3.</b> La pesée des solvants .....                                   | 44 |
| <b>Étape 4.</b> De la macération à la mise en bouteilles .....                | 46 |
| <b>Étape 5.</b> La dynamisation manuelle.....                                 | 49 |
| Taux d'humidité de la récolte trop élevé : que faire ? .....                  | 52 |

## TABLEAUX DE CALCULS DES MACÉRATS CONCENTRÉS

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Macérat glyciné concentré .....          | 60 |
| Macérat miellé concentré .....           | 64 |
| Macérat concentré au sirop d'agave ..... | 68 |

## LE DICTIONNAIRE DES BOURGEONS

|                                                                       |     |                                                                    |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Arbre de Judée ( <i>Cercis siliquastrum</i> ).....                    | 74  | Noyer ( <i>Juglans regia</i> ).....                                | 164 |
| Aubépine ( <i>Crataegus laevigata</i> ou<br><i>C. monogyna</i> )..... | 78  | Olivier ( <i>Olea europaea</i> ).....                              | 168 |
| Aulne glutineux ( <i>Alnus glutinosa</i> ).....                       | 82  | Orme champêtre ( <i>Ulmus minor</i> ).....                         | 172 |
| Bouleau pubescent ( <i>Betula pubescens</i> ).....                    | 86  | Peuplier noir ( <i>Populus nigra</i> ).....                        | 176 |
| Bouleau verruqueux ( <i>Betula pendula</i> ).....                     | 90  | Pin sylvestre ( <i>Pinus sylvestris</i> ).....                     | 180 |
| Bruyère cendrée ( <i>Erica cinerea</i> ).....                         | 94  | Platane ( <i>Platanus orientalis</i> ).....                        | 184 |
| Callune ( <i>Calluna vulgaris</i> ).....                              | 98  | Pommier ( <i>Malus</i> sp.).....                                   | 188 |
| Cassis ( <i>Ribes nigrum</i> ).....                                   | 102 | Prunellier ( <i>Prunus spinosa</i> ).....                          | 192 |
| Charme ( <i>Carpinus betulus</i> ).....                               | 108 | Romarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ).....                     | 196 |
| Châtaignier ( <i>Castanea sativa</i> ).....                           | 112 | Ronce ( <i>Rubus fruticosus</i> ).....                             | 200 |
| Chêne pédonculé ( <i>Quercus robur</i> ).....                         | 116 | Sapin pectiné ( <i>Abies pectinata</i> ).....                      | 204 |
| Cornouiller sanguin ( <i>Cornus sanguinea</i> ) ...                   | 120 | Saule blanc ( <i>Salix alba</i> ).....                             | 208 |
| Églantier ( <i>Rosa canina</i> ).....                                 | 124 | Séquoia géant ( <i>Sequoiadendron</i><br><i>giganteum</i> ).....   | 212 |
| Érable champêtre ( <i>Acer campestre</i> ).....                       | 128 | Sorbier des oiseleurs ( <i>Sorbus</i><br><i>aucuparia</i> ).....   | 216 |
| Figuier ( <i>Ficus carica</i> ).....                                  | 132 | Sureau noir ( <i>Sambucus nigra</i> ).....                         | 220 |
| Framboisier ( <i>Rubus idaeus</i> ).....                              | 136 | Tamaris ( <i>Tamarix gallica</i> ).....                            | 224 |
| Frêne élevé ( <i>Fraxinus excelsior</i> ).....                        | 140 | Tilleul ( <i>Tilia</i> sp.).....                                   | 228 |
| Ginkgo ( <i>Ginkgo biloba</i> ).....                                  | 144 | Vigne-vierge ( <i>Parthenocissus</i><br><i>tricuspidata</i> )..... | 234 |
| Hêtre ( <i>Fagus sylvatica</i> ).....                                 | 148 | Vigne vinifère ( <i>Vitis vinifera</i> ).....                      | 238 |
| Marronnier d'Inde ( <i>Aesculus</i><br><i>hippocastanum</i> ).....    | 152 | Viorne lantane ( <i>Viburnum lantana</i> ).....                    | 242 |
| Myrtillier ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ).....                        | 156 |                                                                    |     |
| Noisetier ( <i>Corylus avellana</i> ).....                            | 160 |                                                                    |     |

## TABLEAUX & ANNEXES

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Périodes de récolte .....                     | 247 |
| Techniques de multiplication végétative ..... | 249 |
| Sphères d'action principales .....            | 252 |
| Bibliographie .....                           | 255 |

## AVERTISSEMENT

Cet ouvrage est destiné à apporter une meilleure information dans le domaine de la gemmothérapie.

En aucune manière les macérats glycélinés concentrés ne peuvent se substituer à un médicament ou être considérés comme tels. Tout problème de santé nécessite l'avis d'un médecin et, conformément à la législation française, seul un docteur en médecine est autorisé à diagnostiquer ou à traiter une maladie. Les informations figurant dans ce traité ne sauraient donc remplacer une consultation médicale.

La fabrication et l'utilisation des macérats glycélinés concentrés, macérats miellés concentrés et macérats concentrés au sirop d'agave selon la méthode décrite dans ce traité est limitée à un usage strictement et exclusivement personnel. Elle ne peut être considérée comme un traitement médical.

Conformément à la législation française, les macérats glycélinés concentrés, également appelés macérats mères, ont le statut de compléments alimentaires. Ils doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière. Assurez-vous auprès de votre médecin traitant que les produits présentés ici ne présentent aucune contre-indication ou interaction avec un traitement médicamenteux en cours.

Par ailleurs, les photos présentées ici le sont uniquement à titre indicatif, elles ne s'inscrivent pas dans une démarche de détermination botanique. En aucune manière ces photos ne sauraient engager la responsabilité de l'auteur ou de l'éditeur.

Lorsque vous prélevez des bourgeons dans le milieu naturel, ne récoltez que ce dont vous êtes parfaitement sûr.

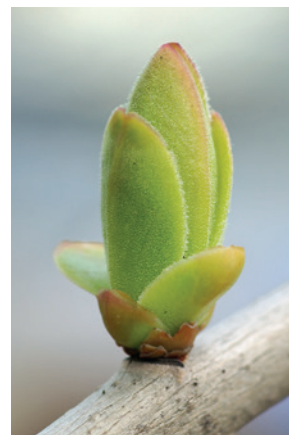


# INTRODUCTION

Ce manuel traite de la fabrication de macérats glycéринés concentrés, également connus sous le nom de macérats mères.

Fabriquer vos propres macérats glycéринés concentrés est tout à fait accessible, à condition d'y mettre de la méthode et de la rigueur. Ce manuel va vous y aider.

Quant aux ressources végétales, elles ne manquent pas, car la grande majorité des arbres et arbustes utilisés en gemmothérapie sont assez facilement accessibles. Dans la plupart des régions de France métropolitaine, le noyer, le châtaignier, le bouleau verruqueux et beaucoup d'autres font partie intégrante de votre environnement immédiat.



## QU'EST-CE QUE LA GEMMOTHÉRAPIE ?

La gemmothérapie (du latin *gemmae*, qui signifie « bourgeon ») a été développée dans les années 1960 par le médecin belge Pol Henry (1918-1988).

Elle est également appelée phytembryothérapie (on utilise des tissus embryonnaires végétaux que sont les bourgeons, mais aussi les jeunes pousses, jeunes écorces, radicelles) ou encore méristémothérapie (le méristème est un tissu végétal composé de cellules indifférenciées et capables de se diviser afin de donner naissance à divers types de cellules spécialisées, permettant la croissance et le développement des plantes).

Le docteur Pol Henry a travaillé avec le médecin homéopathe français Max Tétau (1927-2012), qui préconisait alors l'utilisation de macérats glycéринés dilués en 1 DH et fabriqués selon le principe de la dilution et de la dynamisation homéopathique.

La gemmothérapie utilise ainsi des macérats glycéринés concentrés (également appelés « macérats mères ») ou des macérats glycéринés dilués à la première décimale (macérats glycéринés 1 DH).

*Récolter des*  
**BOURGEONS**

---



# RÉCOLTER

## *dans les règles de l'art*

.....

### PRÉREQUIS INDISPENSABLES

#### LA DÉTERMINATION BOTANIQUE

Si vous n'êtes pas à l'aise avec la reconnaissance des arbres, des arbustes et plus généralement des plantes sauvages, je vous invite à vous former sérieusement sur le sujet avant de vous lancer dans la fabrication de vos propres macérats glycinés concentrés. Rapprochez-vous d'une association botanique locale. Vous pourrez ainsi participer à des sorties pédagogiques à la découverte des végétaux de votre région.

Apprenez à identifier les végétaux à différentes saisons. La récolte des bourgeons s'effectue en effet au printemps, période où les feuilles ne sont pas encore présentes en totalité sur l'arbre, pouvant ainsi compliquer leur identification pour un œil non exercé.

#### RIGUEUR ET VIGILANCE

Familiarisez-vous avec vos lieux de récolte au fil des saisons. Il est par exemple plus facile d'identifier un châtaignier à la fin du printemps qu'au milieu de l'hiver, quand il aura perdu pratiquement toutes ses feuilles. Prélevez donc uniquement sur des arbres

▽ Difficile d'identifier un châtaignier face à cet arbre dépourvu de feuilles !





△ Pour récolter les bourgeons de ginkgo biloba, évitez à tout prix les arbres plantés en ville, qui concentrent la pollution présente.

que vous aurez déjà parfaitement identifiés l'année précédente, en vous concentrant sur un seul sujet à la fois, afin de prévenir tout risque de confusion. Dans le doute, abstenez-vous de tout prélèvement. Personnellement, je récolte toujours sur les mêmes secteurs, dont l'environnement m'est déjà très familier.

## OÙ RÉCOLTER ?

- ◆ Récoltez dans la mesure du possible dans des zones éloignées de toute activité humaine.
- ◆ Le bord des routes sera bien évidemment à éviter.
- ◆ Ne prélevez pas en zone urbaine (exemple du ginkgo, un arbre souvent planté en ville pour sa grande résistance à la pollution).
- ◆ En pleine forêt, toute excavation doit être considérée comme suspecte, ce peut être les traces d'une ancienne décharge sauvage.
- ◆ Évitez les zones humides avec une eau stagnante.
- ◆ Ne prélevez pas sur des arbres à proximité de lignes à haute tension.

## SOYEZ RESPECTUEUX

- 1 Ne prélevez pas abusivement : la nature est généreuse, mais ce n'est pas une raison pour en abuser !
- 2 Respectez les lieux (évitez de casser des branches, d'abîmer des clôtures, de piétiner les sols...).
- 3 Demandez toujours l'autorisation si vous êtes sur un terrain privé. Même si vous y êtes autorisé, remerciez le propriétaire si cela est possible.
- 4 Attention au prélèvement en forêt, celui-ci est encadré par la loi. Le Code forestier interdit tout prélèvement de végétaux en forêt sans l'accord du propriétaire, que celui-ci soit privé ou public.

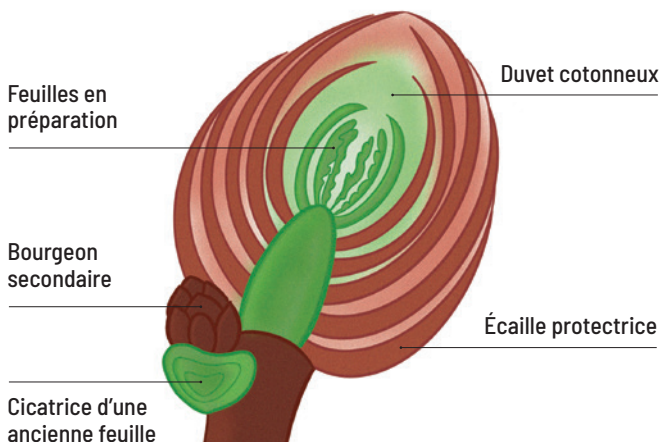
♦ Abstenez-vous de prélever sur des arbres potentiellement traités avec des produits phytosanitaires, comme la vigne (*Vitis vinifera*). Par ailleurs, certains végétaux considérés comme envahissants peuvent faire l'objet de traitement herbicide par des particuliers ou des entreprises.

## QUAND RÉCOLTER ?

Récoltez uniquement par temps ni trop sec ni trop humide, de préférence **en milieu de matinée**, après la dissipation de la rosée.

Les périodes de récoltes se situent **entre le mois de février et le mois de juin** (voir les tableaux récapitulatifs, page 247), mais elles peuvent varier d'une année à l'autre pour un même arbre en fonction des conditions météorologiques.

**Le moment idéal se situe au tout début du débourrement**, un processus essentiel dans la croissance de la plante, pendant lequel les bourgeons vont commencer à gonfler, puis à s'ouvrir, laissant apparaître une sorte de duvet (la bourre) avec les toutes jeunes feuilles à l'intérieur. En fonction de la météo, le débourrement peut être plus ou moins rapide.



## SOYEZ PATIENT

*Les bourgeons n'arrivent pas tous à maturité en même temps : il vous arrivera fréquemment de trouver sur un arbre des bourgeons prêts à être récoltés et d'autres trop avancés, avec de jeunes feuilles déjà bien apparentes. En fonction du degré d'avancement du débourrement des bourgeons, vous serez donc sans doute amené à revenir sur votre lieu de récolte.*

▽ Période d'ouverture des bourgeons, le débourrement marque la fin du repos végétatif. Ici, un bourgeon de vigne vinifère.





△ Le bourgeon terminal (ou apical) doit toujours être préservé, car il permet à l'arbre de poursuivre sa croissance.

## COMMENT RÉCOLTER ?

La récolte des bourgeons se fait toujours à la main, d'un geste doux et respectueux, car les bourgeons sont des organes fragiles. Utilisez des sacs en lin biologique ou un panier en osier, et bannissez le sac en matière plastique.

Ne récoltez que ce dont vous avez strictement besoin et ne videz pas l'arbre de ses bourgeons : **on ne prélève pas plus d'1 bourgeon sur 3**. Par ailleurs, sur un même arbre ou arbuste, **on ne récolte que tous les 2 à 3 ans**.

**Ne récoltez que les bourgeons axillaires**, appelés également bourgeons latéraux, c'est-à-dire les bourgeons situés sur les côtés du rameau, en prenant soin de laisser le bourgeon terminal (appelé également bourgeon apical), localisé à l'extrémité du rameau (voir dessin page ci-contre). Sur certains arbres comme l'olivier ou le figuier, il sera possible de prélever des bourgeons terminaux, mais en quantité limitée, car le rôle du bourgeon terminal est d'assurer la croissance en longueur de la branche.

**Ne lavez jamais les bourgeons récoltés**, vous ne feriez que rajouter inutilement de l'humidité à la matière végétale qui en contient déjà naturellement (en moyenne, ce taux d'humidité est de 70 %).

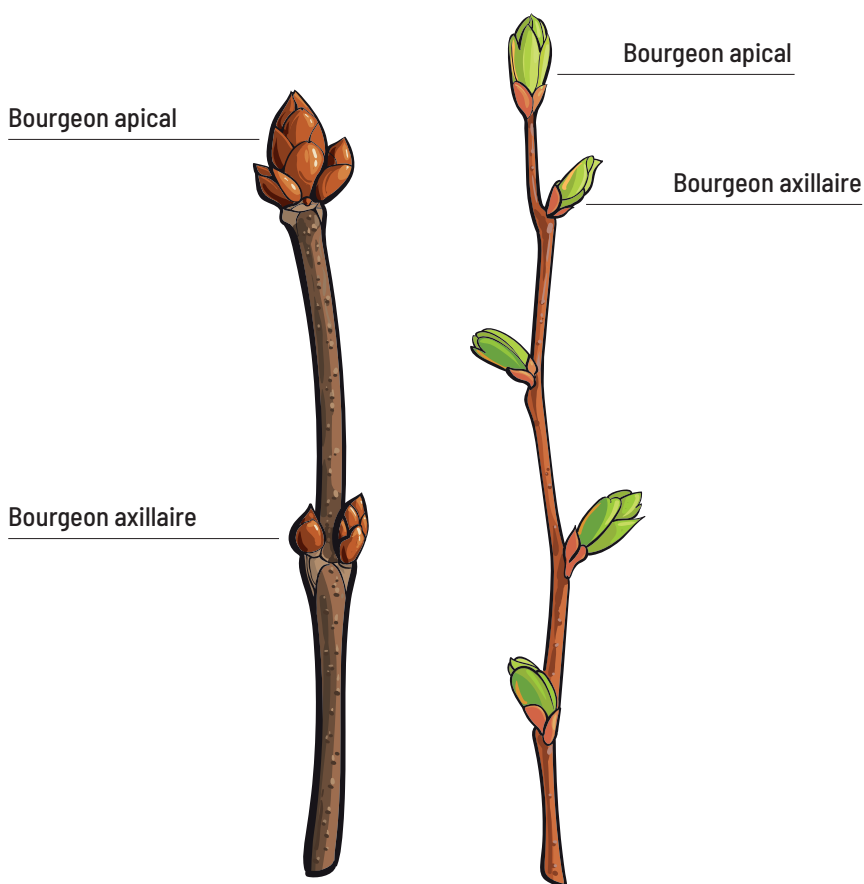
### UN OUTIL PRATIQUE

Une perche télescopique peut être nécessaire afin de ramener vers soi une branche trop haute. Attention toutefois, certains bois comme celui du peuplier noir sont peu flexibles et très cassants. Par ailleurs, n'utilisez jamais ce type d'outil lorsque vous êtes sur le bord d'un cours d'eau, en raison des risques de chute.



## RECONNAÎTRE un bourgeon axillaire d'un bourgeon apical

La croissance de la plante repose sur le bourgeon situé à l'extrémité du rameau. Ce bourgeon est appelé bourgeon apical, ou bourgeon terminal. On prélève de préférence les bourgeons axillaires (1 bourgeon sur 3) en préservant le bourgeon apical.



*Fabriquer vos*  
**MACÉRATS**  

---

*glycérinés concentrés*



## LE MACÉRAT GLYCÉRINÉ *concentré*

.....

Un macérat glycériné concentré est constitué d'un mélange d'extrait de bourgeons et de trois solvants (alcool, glycérine et eau). La glycérine peut être remplacée par du miel (il est alors plus exact de parler de macérat miellé concentré) ou encore par du sirop d'agave.

- ◆ L'alcool utilisé est de l'alcool à 90° (alcool surfin agricole de qualité alimentaire).
- ◆ L'eau est de l'eau de source faiblement minéralisée.
- ◆ La glycérine doit être 100 % végétale.

▽ Pour un macérat glycériné concentré, la durée de macération des bourgeons est de 21 jours

### LA MÉTHODE DE FABRICATION

La méthode « originale » d'extraction a été mise au point par le Dr Pol Henry et est spécifiquement dédiée aux tissus embryonnaires végétaux : les bourgeons sont mis à macérer dans un mélange d'eau, de glycérine végétale et d'alcool pendant 21 jours, puis filtrés et dynamisés. Le macérat mère est ensuite filtré, puis les résidus subissent une extraction par pression douce afin de ne pas altérer les extraits végétaux. En dernier lieu, les extraits



### BON À SAVOIR

*La durée maximale de conservation d'un macérat glycériné concentré est de 5 ans.*

filtrés et pressés sont mélangés, afin de rassembler tous les principes actifs extraits et d'obtenir ainsi un produit le plus complet possible.

### L'IMPORTANCE DE LA MATIÈRE SÈCHE

Un macérat glycériné concentré est réalisé au 1/20°, c'est-à-dire qu'il faut 1 kg de plante sèche pour 19 kg de solvants, soit 1 part de matière sèche pour 19 parts de solvants.

Les quantités de solvants que sont l'alcool, la glycérine végétale et l'eau sont toujours calculées **en fonction du poids de la matière sèche** présente dans votre récolte, et non pas en fonction de la matière végétale fraîchement récoltée, car celle-ci est naturellement riche en eau.

Par exemple, si vous récoltez 100 g de bourgeons dont le taux d'humidité est de 70 %, cela signifie que la totalité de votre récolte contient 70 g d'eau et seulement 30 g de matière sèche. Le calcul du poids de solvants se fera à partir de ces 30 g de matière sèche, et non pas à partir des 100 g de bourgeons récoltés.

**Pour déterminer la quantité de matière sèche**, il vous faudra déshydrater un échantillon de vos bourgeons récoltés, puis faire une pesée avant et après cette déshydratation, afin de calculer précisément **le taux d'humidité** : c'est ce que nous allons voir dans les pages qui suivent.





## LE MATÉRIEL nécessaire

### POUR MESURER

- ☑ **2 éprouvettes graduées** en verre de 1 litre et 125 ml.
- ☑ **2 pipettes graduées** compte-gouttes en verre : une de 3 ml et une autre de 10 ml.
- ☑ **Un four halogène cyclonique** ou **une balance dessiccatrice**, pour vérifier le taux d'humidité de vos bourgeons.
- ☑ **Un thermomètre de précision** pour surveiller la température du bain-marie lorsque vous liquéfiez un miel cristallisé pour la fabrication de macérat miellé concentré.
- ☑ **Un réfractomètre à miel et sirop**, si vous faites le choix de vérifier systématiquement le taux d'humidité du miel utilisé.
- ☑ **Une balance à affichage digital** avec :
  - Plage de pesage allant de 0,01 g à 1 000 g.
  - Plateau en acier inoxydable.
  - Bouton avec la fonction « tare » (indispensable).
  - Système de calibrage interne (ainsi, vos pesées seront toujours fiables).
  - Niveau à bulle et pieds réglables afin d'assurer la stabilité de la balance.

▽ Réfractomètre.



### MON EXPÉRIENCE

*Personnellement, j'utilise une balance professionnelle à affichage digital Adam Core CQT 202.*





△ Ce presseur inox a été fixé sur une planche de bois afin d'en assurer la stabilité lors du pressage.



△ Presseur à main.

#### ASTUCE PRATIQUE

Ayez toujours plus de bouchons à vis que de bouteilles en verre, car leur métal finit par s'oxyder avec le temps. Soyez donc vigilant lors du stockage de vos macérats glycéринés concentrés et remplacez toujours un bouchon qui commence à s'oxyder par un neuf.

### POUR PRESSER

- ☑ **Plusieurs cafetières à piston** en verre et inox. Si votre cafetière à piston a un revêtement en plastique, celui-ci ne doit pas être en contact avec les solvants lors de la phase de macération.
- ☑ **Un presseur à levier** en inox.
- ☑ **Un petit presseur à main** en inox (type presse-agrumes), utilisé pour la fabrication de petit volume (inférieur à 50 cl de macérat glycéринé concentré).
- ☑ **Des filtres** en papier non chlorés.

### LES CONTENANTS

- ☑ **2 bēchers gradués** en verre de 100 ml ou plus en fonction de vos besoins.
- ☑ **Un bol** 100 % inox d'environ 300 ml permettant de recevoir les bourgeons à déshydrater.
- ☑ **Des bouteilles en verre à col large** de 1 litre (type bouteille de jus de fruits).
- ☑ **Des flacons en verre teinté** de plusieurs tailles (par exemple : 15 ml, 30 ml, 60 ml, 125 ml) et les compte-gouttes en verre adaptés.

### LES SOLVANTS

- ☑ **De l'alcool à 90°** (alcool surfin agricole de qualité alimentaire).
- ☑ **De la glycérine végétale**. Il est également possible de remplacer la glycérine végétale par du miel, du miellat ou encore du sirop d'agave.
- ☑ **De l'eau de source** (de préférence conditionnée en bouteille en verre). Évitez l'eau minérale, trop riche en sels minéraux.

*Tableaux de*  
**CALCULS**  
*des macérats concentrés*

**Macérat glycériné concentré**

•

**Macérat miellé concentré**

•

**Macérat concentré au sirop d'agave**



# EXEMPLE

## Macérat glycériné concentré

Vous récoltez **85 g** de bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*). Vous y prélevez un échantillon de **2 g**. Après déshydratation, la quantité de matière sèche de l'échantillon est de **0,53 g**.

Nom : cassis (*Ribes nigrum*)  
Partie récoltée : bourgeon  
Date de récolte : 8 mars 2024  
Lieu de récolte : ...  
Date de filtration et pressage J+21 : 29 mars 2024

### 1 Quantité d'eau dans l'échantillon

| Poids échantillon<br>« brut » |   | Poids échantillon<br>après déshydratation |   | Eau dans échantillon |
|-------------------------------|---|-------------------------------------------|---|----------------------|
| 2 g                           | − | 0,53 g                                    | = | 1,47 g               |

### 2 Taux d'humidité de l'échantillon

| Eau dans échantillon |         | Poids échantillon<br>« brut » |   | Taux d'humidité |
|----------------------|---------|-------------------------------|---|-----------------|
| 1,47 g               | × 100 ÷ | 2 g                           | = | 73,5 %          |

### 3 Quantité d'eau dans la récolte

| Poids de la matière<br>récoltée |   | Taux d'humidité |   | Eau dans la<br>matière récoltée |
|---------------------------------|---|-----------------|---|---------------------------------|
| 85 g                            | × | 73,5 %          | = | 62,48 g                         |

### 4 Quantité de matière sèche de la récolte

| Poids de la matière<br>récoltée |   | Eau dans la<br>matière récoltée |   | Matière sèche |
|---------------------------------|---|---------------------------------|---|---------------|
| 85 g                            | − | 62,48 g                         | = | 22,52 g       |

### 5 Poids total des solvants (alcool à 90°, glycérine, eau)

| Matière sèche | Parts de solvants | Poids total solvants |
|---------------|-------------------|----------------------|
| 22,52 g       | 19                | 427,88 g             |

### 6 Quantités des solvants (alcool à 90°, glycérine, eau)

ALCOOL À 90°

| Poids total solvants | Parts de solvant | Poids alcool à 90° |
|----------------------|------------------|--------------------|
| 427,88 g             | 3                | 142,62 g           |

GLYCÉRINE

| Poids total solvants | Parts de solvant | Poids glycérine |
|----------------------|------------------|-----------------|
| 427,88 g             | 3                | 142,62 g        |

EAU

| Poids total solvants | Parts de solvant | Eau dans la matière récoltée | Poids eau |
|----------------------|------------------|------------------------------|-----------|
| 427,88 g             | 3                | 62,48 g                      | 80,14 g   |

### RÉSUMÉ : POIDS PAR SOLVANT

| Alcool à 90° | Glycérine végétale | Eau     |
|--------------|--------------------|---------|
| 142,62 g     | 142,62 g           | 80,14 g |



*Le dictionnaire des*  
**BOURGEONS**

---

# INFORMATIONS

## *générales*

- ♦ Toutes les doses indiquées s'entendent chez l'adulte.
- ♦ Pas d'utilisation sans avis médical chez les personnes sous traitement médicamenteux ni chez la femme enceinte ou allaitante.
- ♦ Sauf exception, les macérats glycérinés concentrés sont pris **un quart d'heure avant le repas, dans très peu d'eau, en privilégiant la voie sublinguale** (sous la langue).

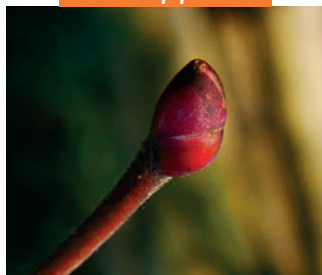
### SOURCES

Les actions générales, associations, précautions d'emploi et conseils d'utilisation sont extraits des ressources bibliographiques d'ouvrages de référence (page 255).

# RÉCOLTER AU BON MOMENT

## *Reconnaître le stade optimal de récolte*

### Stade trop précoce



Bourgeon de tilleul à grandes feuilles (*Tilia platyphyllos*).

Le bourgeon n'a pas débourré, il faut attendre.

**ON NE RÉCOLTE PAS**

### Stade optimal

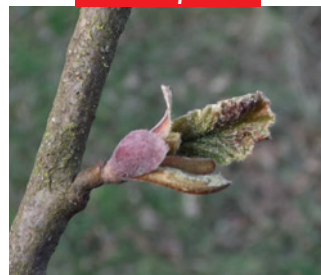


Bourgeon de frêne élevé (*Fraxinus excelsior*).

Le bourgeon a parfaitement débourré.

**VOUS POUVEZ RÉCOLTER**

### Stade trop tardif



Bourgeon d'aulne glutineux (*Alnus glutinosa*).

Les jeunes feuilles sont bien apparentes.

**ON NE RÉCOLTE PAS**

2

## AUBÉPINE

*Crataegus laevigata* ou *C. monogyna*

🌿 **Famille** : Rosacées 🌿 **Synonymes** : épine de mai, épine blanche, cenellier 🌿 **Partie employée** : bourgeon à feuilles



### RÉCOLTER LES BOURGEONS

| JANVIER | FÉVRIER | MARS | AVRIL | MAI |
|---------|---------|------|-------|-----|
|         |         |      |       |     |

Période indicative, valable pour la zone de cueillette de l'auteur, en Bretagne



#### ASTUCE PRATIQUE

En période de repos végétatif, l'aubépine est un arbuste assez discret, que l'on peut facilement confondre avec d'autres arbustes de la même famille (Rosacées), comme le prunellier (*Prunus spinosa*). Le plus sûr est donc de faire un repérage l'année précédente, au moment où l'arbuste présente ses petits fruits rouges et son feuillage si caractéristique. Afin de prévenir tout risque de confusion, choisissez toujours un individu isolé.

#### OÙ LA TROUVER ?

Commune en France, l'aubépine pousse notamment dans les haies champêtres et les talus bien exposés. On la rencontre dans tout l'hémisphère nord.

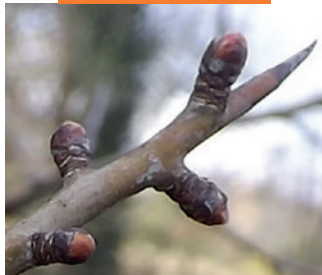
#### DESCRIPTION

La hauteur de l'aubépine est assez modeste, dépassant rarement les 6 m. **Écorce** mince, brune et écailleuse, fissurée. **Rameaux** épineux, étalés, lisses et gris cendré. **Bourgeons** petits, globuleux, brunâtres. **Feuilles** caduques, alternes, simples, presque entières, 5 à 7 lobes profonds, plus ou moins trilobées au sommet, vert foncé et brillantes dessus, légèrement velues dessous. **Fleurs** blanches ou roses, très odorantes, groupées en panicules ombelliformes dressées, à étamines rouges. **Fruits** (cenelles) ovoïdes, rouges, généralement à deux noyaux.

#### CONFUSIONS

Variétés ornementales. Il est également possible de confondre l'aubépine monogyne et l'aubépine à deux styles avec l'azero-lie (*Crataegus azarolus*), mais celui-ci a des fruits plus gros. Et

**Stade trop précoce**



△  
Bourgeons à feuilles  
(photo prise fin février).  
À cette période, ils sont encore  
assez discrets en raison de leur  
petite taille.

**Stade optimal**



△  
Bourgeons à feuilles  
(photo prise début mars).

**Stade trop tardif**



△  
Bourgeons à feuilles  
(photo prise début avril).  
Trop tard pour la récolte :  
les jeunes feuilles commencent  
à apparaître.



△  
Boutons de fleurs d'aubépine  
monogyne (photo prise mi-avril).



△  
Fleurs d'aubépine monogyne  
(photo prise mi-mai).



△  
Fruits (cenelles) de l'aubépine  
monogyne (photo prise mi-août).



△ Fleurs et feuilles d'aubépine  
monogyne (photo prise mi-mai).



△ Aubépine monogyne.



△ Écorce. Remarquez le port  
très ramifié.



### BON À SAVOIR

*Ses jolies fleurs blanches sont mellifères, elles attirent les abeilles, papillons et autres insectes pollinisateurs grâce à leur parfum et leur nectar. L'aubépine offre également un abri pour de nombreuses espèces animales, notamment les oiseaux, qui nichent dans ses branches, et les petits mammifères, qui trouvent refuge dans son feuillage dense. Les merles, grives et mésanges se nourrissent de ses baies riches en nutriments pendant l'automne et l'hiver.*

contrairement aux deux aubépines, le fruit de l'azerolier n'est pas insipide et farineux, mais a un goût parfumé et acidulé, rappelant celui de la pomme.

### CONSEILS DE RÉCOLTE

Son port dense et ses épines en font une haie défensive idéale. Lors de la récolte des bourgeons, prenez donc garde à ne pas vous piquer avec ses épines acérées !

Étant donné la petitesse de ses bourgeons et la présence des épines, comptez 2 heures pour prélever environ 100 g de bourgeons. Pour gagner du temps lors de la récolte, il est judicieux d'utiliser un panier plutôt qu'un simple sachet.

La période où les bourgeons d'aubépine commencent à débourrer peut être assez courte. Il vous faudra sans doute revenir plusieurs jours de suite avant de pouvoir prélever.

### POUR LA RÉALISATION DU MACÉRAT

De faible densité, les bourgeons auront tendance à remonter à la surface de votre mélange de solvants lors de la phase de macération. Pour cette raison, et afin d'éviter tout risque d'oxydation, utilisez une cafetière à piston.

### SUIVI DES RÉCOLTES

| DATE | LIEU | REMARQUES |
|------|------|-----------|
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |

## UTILISATIONS EN GEMMOTHÉRAPIE

### ACTIONS GÉNÉRALES ET ASSOCIATIONS

En gemmothérapie, on utilise indifféremment l'aubépine à deux styles (*Crataegus laevigata*) ou l'aubépine monogyne (*Crataegus monogyna*). Toutes deux ont des propriétés identiques.

- ♦ Le macérat glycériné concentré d'aubépine est indiqué en cas d'**anxiété avec palpitations cardiaques (éréthisme cardiaque)**, sensations d'oppression du cœur sans cause organique.
- ♦ Il s'agit également d'un **protecteur du muscle cardiaque**, dont il favorise la longévité.
- ♦ **Sur un cœur vieillissant**, on l'associe au cornouiller sanguin.
- ♦ **En cas de stress ou d'anxiété générale**, on l'associe au figuier.
- ♦ **En cas de troubles du sommeil**, on l'associe au tilleul.
- ♦ **En cas d'hypertension artérielle modérée**, on l'associe à l'olivier.
- ♦ **En cas d'hyperthyroïdie (maladie de Basedow)**, on l'associe au cornouiller sanguin, à la viorne lantane et au tilleul.

### ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES

|                                                 |        |
|-------------------------------------------------|--------|
| Cornouiller sanguin ( <i>Cornus sanguinea</i> ) | p. 120 |
| Figuier ( <i>Ficus carica</i> )                 | p. 132 |
| Olivier ( <i>Olea europaea</i> )                | p. 168 |
| Tilleul ( <i>Tilia</i> sp.)                     | p. 228 |
| Viorne lantane ( <i>Viburnum lantana</i> )      | p. 242 |

### POSOLOGIE

- ♦ **S'il est utilisé seul** ➔ 3 à 5 gouttes à prendre le matin, puis augmenter progressivement sans dépasser la dose de 5 gouttes 3 fois par jour.
- ♦ **Associé à d'autre(s) bourgeon(s)** ➔ 5 gouttes, 1 fois par jour.



### PRÉCAUTIONS D'USAGE

*Pas de précautions spécifiques aux doses indiquées.*



8

## CASSIS

*Ribes nigrum*

🌿 **Famille :** Grossulariacées 🌿 **Synonyme :** cassissier

🌿 **Partie employée :** bourgeon à feuilles

### RÉCOLTER LES BOURGEONS

| JANVIER | FÉVRIER | MARS | AVRIL | MAI |
|---------|---------|------|-------|-----|
|         |         |      |       |     |

Période indicative, valable pour la zone de cueillette de l'auteur, en Bretagne

### OÙ LE TROUVER ?

Originaire des régions tempérées du nord de l'Europe et de l'Asie, vous devrez le cultiver pour pouvoir prélever ses bourgeons. Ses baies délicieuses et riches en antioxydants font qu'il occupe une place de choix dans les jardins et les vergers.

### DESCRIPTION

Le cassis est un arbuste buissonnant de 1 à 2 m, vigoureux, capable de s'adapter à tous les types de sol, excepté un sol trop calcaire. **Bourgeons** globuleux à ovoïdes allongés, rose rougeâtre. **Feuilles** dentées à 3 à 5 lobes triangulaires, parfois un peu collantes et pubescentes au-dessous. **Fleurs** rose rougeâtre en clochettes, réunies en grappes pendantes à l'aisselle des feuilles. **Fruits** (baies) dont la couleur varie du violet au noir. Ils sont odorants, sucrés et acidulés.

### CONSEILS DE CULTURE

Tous les sols conviennent au cassis, excepté un sol trop calcaire. La période de plantation se situe de mars à juin et de septembre à novembre. Il est très facile de bouturer le cassis (voir page 249).



△ Bourgeons à feuilles prêts à être mis en macération.

**Stade trop précoce**



△  
*Bourgeons à feuilles de cassis*  
(photo prise début février).

**Stade optimal**



△  
*Bourgeons à feuilles de cassis*  
(photo prise mi-mars).

**Stade trop tardif**



△  
*Bourgeons à feuilles de cassis*  
(photo prise fin mars).



△ *Jeunes feuilles de cassis.*



△ *Feuilles de cassis.*



△ *Fleurs de cassis.*



△ *Fruits (cassis).*



### ASTUCE PRATIQUE

*Lors de l'achat de vos plants de cassis, prenez soin de choisir des variétés anciennes proches du cassissier sauvage, par exemple 'Noir de Bourgogne'. Ces variétés sont parfaitement adaptées à la démarche gemmothérapique, mais elles peuvent être plus sensibles à l'oïdium.*



Les deux variétés les plus cultivées en France sont 'Black Down' et 'Noir de Bourgogne'. Il est fortement conseillé de planter plusieurs variétés de cassis, afin d'assurer un brassage génétique permettant d'obtenir des plants plus résistants et moins sensibles aux maladies.

### CONSEILS DE RÉCOLTE

Afin de ne pas stresser et épuiser la plante, ne soyez pas trop gourmand lors de la récolte. Vous constaterez qu'après avoir prélevé les bourgeons, vos cassissiers ne s'en porteront pas plus mal, leur croissance sera même stimulée. Attention malgré tout à ne pas prélever tous les ans sur un même plant, au risque de l'épuiser et ainsi de le voir dépérir.

### SUIVI DES RÉCOLTES

| DATE | LIEU | REMARQUES |
|------|------|-----------|
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |
|      |      |           |

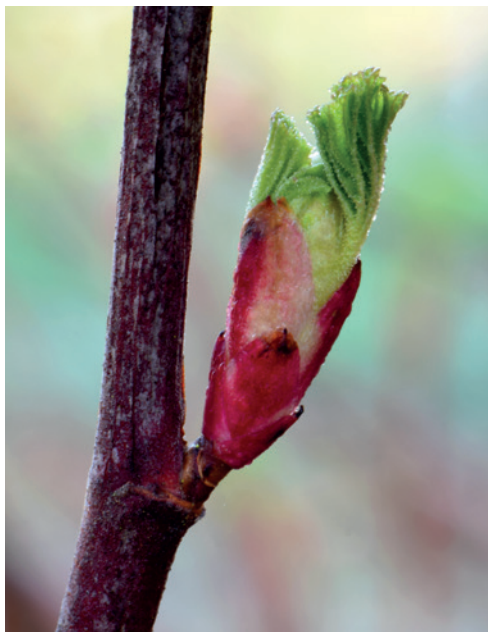
## UTILISATIONS EN GEMMOTHÉRAPIE

### ACTIONS GÉNÉRALES ET ASSOCIATIONS

- ◆ Le macérat glycériné concentré de cassis est sans aucun doute le bourgeon le plus important de la matière gemmothérapique. Par ailleurs, il **potentialise l'action des autres bourgeons**.
- ◆ C'est un cortisone-mimétique (ou cortisone-like), c'est-à-dire qu'il stimule la production de cortisol produit par les corticosurrénales. Cette puissante **action anti-inflammatoire** en fait un remède efficace dans de nombreuses affections aiguës ou chroniques.
- ◆ Il s'agit également d'un bourgeon antiallergique qui joue un rôle d'**antihistaminique**.
- ◆ C'est un tonique général, revitalisant et immunomodulateur, permettant de **lutter contre la fatigue et de stimuler le système immunitaire**.



▽ Bourgeons à feuilles de cassis, stade optimal.



▽ Le cassis se bouture facilement.





## BON À SAVOIR

Lorsqu'on les froisse, les feuilles du cassis dégagent un parfum très agréable, qui n'est autre que l'odeur du fruit, grâce aux petites glandes jaunes à essence présentes sur la face inférieure des feuilles. On peut d'ailleurs les utiliser en infusion. On retrouve également les arômes caractéristiques du cassis dans son macérat glycéринé concentré.



La liste des affections où le macérat glycéринé concentré de cassis aura son utilité est très longue, en voici quelques-unes :

- ◆ **En cas d'arthrose**, on pourra l'associer au bouleau pubescent ou au bouleau verruqueux, au pin sylvestre, à la vigne-vierge et enfin à la vigne vinifère.
- ◆ **En cas d'excès d'acide urique** (goutte), on l'associe au frêne élevé.
- ◆ **En cas d'inflammations de l'estomac** (gastrite), on l'associe au figuier.
- ◆ **En cas d'affections ORL et bronchiques**, on pourra l'associer au charme, au hêtre ou encore au noisetier.
- ◆ **Dans la prévention des infections ORL**, on l'associe à l'églantier et au sapin pectiné.
- ◆ **Pour la convalescence chez la personne âgée**, on l'associe au séquoia géant.
- ◆ **En cas d'eczéma ou de psoriasis**, on l'associe à l'orme champêtre.
- ◆ **Douleurs inflammatoires** : en stimulant la production naturelle de cortisol, il apaise les douleurs articulaires, musculaires et tendineuses, utile dans le traitement de l'arthrose, des rhumatismes ou encore des tendinites. On peut alors l'associer au saule blanc.
- ◆ **En cas d'hémorroïdes**, on l'associe au marronnier d'Inde.
- ◆ Il aide à soulager les symptômes des **rhinites allergiques**. On pourra l'associer au charme et à l'aulne glutineux.



## ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES

Cette liste est loin d'être exhaustive, car le cassis peut être associé à de très nombreux bourgeons.

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| Aulne glutineux ( <i>Alnus glutinosa</i> )          | p. 82  |
| Bouleau pubescent ( <i>Betula pubescens</i> )       | p. 86  |
| Bouleau verruqueux ( <i>Betula pendula</i> )        | p. 90  |
| Charme ( <i>Carpinus betulus</i> )                  | p. 108 |
| Églantier ( <i>Rosa canina</i> )                    | p. 124 |
| Figuier ( <i>Ficus carica</i> )                     | p. 132 |
| Hêtre ( <i>Fagus sylvatica</i> )                    | p. 148 |
| Marronnier d'Inde ( <i>Aesculus hippocastanum</i> ) | p. 152 |
| Noisetier ( <i>Corylus avellana</i> )               | p. 160 |
| Orme champêtre ( <i>Ulmus minor</i> )               | p. 172 |
| Pin sylvestre ( <i>Pinus sylvestris</i> )           | p. 180 |
| Sapin pectiné ( <i>Abies pectinata</i> )            | p. 204 |
| Saule blanc ( <i>Salix alba</i> )                   | p. 208 |
| Séquoia géant ( <i>Sequoiadendron giganteum</i> )   | p. 212 |
| Vigne-vierge ( <i>Parthenocissus tricuspidata</i> ) | p. 234 |
| Vigne vinifère ( <i>Vitis vinifera</i> )            | p. 238 |

## POSOLOGIE

- ♦ **S'il est utilisé seul** ➔ 5 à 10 gouttes maximum, 3 fois par jour.
- ♦ **Associé à d'autre(s) bourgeon(s)** ➔ 5 gouttes, 1 à 2 fois par jour.
- ♦ **Dans les pathologies aiguës de type inflammatoire** (exemple : crise d'arthrose, tendinite...), il est possible de prendre jusqu'à 10 gouttes toutes les heures pendant une demi-journée, jusqu'à amélioration des symptômes. Privilégiez la prise le matin au réveil.



### PRÉCAUTIONS D'USAGE

On l'utilisera avec prudence chez les personnes hypertendues.



Fruit de 25 ans d'expérience, cet ouvrage de référence 100 % visuel et pratique condense tout ce qu'il faut savoir sur la gemmothérapie, de la récolte des bourgeons à leurs applications thérapeutiques, en passant par la préparation de vos macérats concentrés.

- ♦ **Des fiches focus richement illustrées sur 42 bourgeons incontournables** : description détaillée, période et conseils de récolte, propriétés et usages pour votre santé, posologies, associations, précautions d'usage.

- ♦ **Tous les conseils pour une cueillette réussie et raisonnée** : à quel stade de développement récolter ? Quelle quantité prélever ? Quel moment de la journée privilégier ?

- ♦ **Plus de 500 photographies pour une identification précise** des plantes et une reconnaissance facile des bourgeons au stade optimal de récolte.

- ♦ **Fabriquez vous-même des macérats concentrés** grâce à une méthode rigoureuse et efficace, expliquée pas à pas et en images.

- ♦ **Soulagez les maux courants** grâce à la gemmothérapie : stress, migraines, troubles du sommeil, rhumatismes, digestion difficile... les bourgeons sont là pour vous aider !

- ♦ **En bonus, des tableaux synthétiques** permettent de retrouver rapidement les informations essentielles : périodes de récolte des bourgeons, calculs pour la réalisation des macérats, les synergies possibles, etc.



*Préparateur en pharmacie, **Philippe Le Carer** est spécialisé en gemmothérapie depuis plus de 25 ans et passionné par les plantes de sa région Bretagne.*



[www.mosaique-sante.com](http://www.mosaique-sante.com)

**25,90 € TTC**



9 782849 393017