Valérie Catala

Mon manuel de **gemmothérapie**

La vitalité au cœur des bourgeons pour une bonne santé au quotidien

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Homéopathie familiale, Dr François Choffat

Grand Manuel pour fabriquer ses remèdes naturels, Christophe Bernard

Mon grand manuel des huiles essentielles, Dr Pascale Gélis Imbert

Yoga Vinyasa : Une méditation en mouvement, Julien Lévy

Se libérer du regard des autres, Édith Rosset

Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques, grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez

Homéopathie et Bonheur, Dr Richard Sprigg

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-159-2

Maquette de couverture : Morgane Postaire
Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy
Images de l'auteure : p. 43, 45, 178

Adobe Stock : Couv. : © Africa Studio, © Astroid, © Patryssia / Int. p. 10 © GIS, p. 43, 45, 178 © Victor Lauer, p. 70 © rootstocks, p. 75 © pisotckii, p. 78 © sea and sun, p. 81 © Cassie, p. 83 © Orawan, p. 84 © paolofu-sacchia, p.87 © montypeter, p. 89 © Contrastwerkstatt, p.90 © Liudmila, p. 92 © Mangostar, p. 93 © Yakov, p. 96 © Monkey Business, p. 97 © ChrWeiss, p. 99 © puhhha, p. 100 © faustasyan, p. 104 © oksanamedvedeva, p. 104 © drubig-photo, p. 107 © Fabian, p. 110 © Maxal Tamor, p. 112 © kei907, p. 113 © GCapture, p. 116 © Unclesam, p. 118 © Viacheslav Iakobchuk, p. 119 © evbrbe, p. 122 © argenlant, p. 125 © onepony, p. 128 © asferico, p. 131 © maroke, p. 132 © JAG IMAGES, p. 135 © argenlant, p. 138 © oksix, p. 141 © jipen, p. 144 © Ruckszio, p. 147 © ryanking999, p. 148 © aleoks, p. 150 © interstid, p. 151 © argenlant, p. 154 © Liudmila, p. 156 © Douglas Freer, p. 159 © btwcapture, p. 162 © ALDECAstudio, p. 163 © Paco Ayala, p. 166 © Пальцына Ирина, p. 172 © K.-U. Häßler, p. 172 © HVPM dev, p. 181 © Silke Vogt, p. 184 © Unclesam, p. 116 © Unclesam, p. 188 © lola1960, p. 191 © tanja_riedel, p. 191 © Prostock-studio, p. 194 © Fyle, p. 197 © argenlant, p. 1991 © bianca, p. 200 © Marta Jonina, p. 203 © GCapture, p. 207 © photlook, p. 209 © Robert Kneschke, p. 210 © lamax, p. 214 © panosud360, p. 218© Septemberlegs

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

REMERCIEMENTS

Je remercie avec beaucoup d'émotion et de tendresse mes filles et mon mari, qui m'accompagnent depuis les premiers instants sur le chemin des plantes, des fleurs et des bourgeons. Leur constante ferveur, leur soutien inconditionnel et l'amour dans chacune de leurs attentions m'ont portée dans les moments de doute, de crainte et de fatigue.

Merci à Josette, ma compagnonne de cœur, pour sa présence bienveillante, la justesse de son regard et les magnifiques livres qu'elle aura mis entre mes mains avec tant de générosité.

Je remercie Maguy et Sabine, mes bien-aimées fidèles des plantes, « tombées dans la marmite » avec moi. À tous nos moments complices, sincères et sources de nouvelles découvertes autour de notre passion commune.

Merci à Alessandra, sans qui l'idée de ce livre n'aurait pas germé !

Camille et Jean, merci de m'avoir ouvert les portes de l'incroyable univers de la médecine chinoise.

Et merci à tous mes enseignants, à tous les pionniers qui s'engagent sur de nouvelles voies de soins, de production et de consommation responsables pour le bien de tous, à tous ceux qui agissent pour le respect et la conservation des savoirs anciens et de la protection de l'environnement.

Et j'adresse toute ma gratitude au Monde Végétal, présent dès mes premiers souvenirs d'enfance, il m'enthousiasme, me réconforte et éveille mon esprit à la connaissance de cette vie riche, généreuse, ingénieuse et sans détours.

Sommaire

Introduction 8

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE LA GEMMOTHÉRAPIE ? 11

Les hommes, les plantes et les arbres 12
Histoire de la gemmothérapie 15
- Naissance de la gemmothérapie 16
- Aujourd'hui : quelques personnalités à connaître 20
- Les bourgeons 23

Les intérêts majeurs de la gemmothérapie 28
- Une utilisation respectueuse du végétal 28
- La confection « maison » 29
- Un soin holistique 30
- Une facilité d'utilisation 31
- Une action douce et profonde 31
- Une action énergétique 31

L'utilisation des macérats de bourgeons et de jeunes pousses 33
- Les différents types de macérats du commerce 33
- La gamme de prix 34
- Les conseils d'utilisation 35
- Les contre-indications 37
- Les effets indésirables 38

La préparation des macérats de bourgeons et de jeunes pousses 38
- La cueillette 38
- Les modes opératoires et les recettes 41

CHAPITRE 2

LES BOURGEONS CONSEILLÉS PAR SYSTÈME ORGANIQUE 51

Le système digestif 52
Le système respiratoire 54
Le système nerveux 56
Le système immunitaire 57
Le système circulatoire 58
Le système cardio-vasculaire 60
Le système sanguin 61
Le système hormonal 62
Le système cutané 63
Le système uro-génital 64
Le système cérébral 66
Le système ostéo-articulaire et ligamentaire 67

CHAPITRE 3

LES MACÉRATS UNITAIRES DE BOURGEONS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE 71

Comment utiliser les fiches de bourgeons ? 72
Nom français – Nom latin – Famille botanique 72
Photo – Description et habitat – Partie utilisée 72
Profil 73
Symptomatique 73
Utilisation 73
Contre-indications 73

1 • Airelle 75
2 • Amandier 78
3 • Arbre de judée 81
4 • Aubépine 84
5 • Aulne de montagne ou Aulne blanc 87
6 • Aulne glutineux 90
7 • Bouleau 93
8 • Bruyère 97
9 • Cassis 100
10 • Cèdre du liban 104
11 • Charme 107
12 • Châtaignier 110
13 • Chêne 113
14 • Citronnier 116
15 • Cornouiller sanguin 119
16 • Églantier 122
17 • Érable champêtre 125
18 • Figuier 128
19 • Framboisier 132
20 • Frêne 135
21 • Genévrier 138
22 • Ginkgo Biloba 141
23 • Hêtre 144
24 • Lilas 148
25 • Marronnier 151
26 • Myrtillier 154
27 • Noisetier 156
28 • Noyer 159
29 • Olivier 163
30 • Orme Champêtre 166
31 • Peuplier 169
32 • Pin 172
33 • Platane 175
34 • Poirier 178
35 • Pommier 181
36 • Romarin 184
37 • Ronce 188
38 • Sapin pectiné 191
39 • Séquoia 194
40 • Sorbier 197
41 • Sureau Noir 200
42 • Tilleul 203
43 • Vigne vierge 207
44 • Vigne 210
45 • Viorne lantane 214

CHAPITRE 4

LA PRÉVENTION AVEC LES BOURGEONS ET LA MÉDECINE CHINOISE AU FIL DES SAISONS 219

Une approche préventive avec la gemmothérapie 220
- Les causes de la maladie 220
- Pour une bonne santé 221
- Qualités préventives de la gemmothérapie 222

Les êtres vivants en interaction constante avec leur environnement 222
- Les saisons 222
- Le bourgeon 225
- L'humain 227

Programme de soins préventifs au fil des saisons 231
- Le printemps et la gemmothérapie 232
  - Proposition de macérats de bourgeons pour le printemps 234
- L'été et la gemmothérapie 235
  - Proposition de macérats de bourgeons pour l'été 236
- L'intersaison et la gemmothérapie 237
  - Proposition de macérats de bourgeons pour l'intersaison 238
- L'automne et la gemmothérapie 239
  - Proposition de macérats de bourgeons pour l'automne 241
- L'hiver et la gemmothérapie 242
  - Proposition de macérats de bourgeons pour l'hiver 244

Conclusion 245

Glossaire 246

Index des principaux bourgeons 248

Bibliographie et notes 252
- Ouvrages de référence 252
- Mémoires et thèses 252
- Sites intéressants 253
- Notes 253

Introduction

La gemmothérapie est entrée dans ma vie alors que je cherchais une solution naturelle pour aider ma fille. Elle souffrait en effet d'allergies chroniques et les traitements allopathiques ne donnaient guère de résultat. Je redoutais les effets indésirables des molécules de synthèse, surtout sur une jeune enfant. Je me suis donc mise en quête de **soins alternatifs** aux effets moins néfastes, avec une efficacité nette et durable sur son état de santé.
Je connaissais les plantes d'un point de vue agronomique et botanique et j'étais très attirée par leur côté thérapeutique. Ce fut ma porte d'entrée dans le royaume bienfaisant de la **phytothérapie**.
Mais j'ignorais tout de leurs propriétés et de leur usage et j'étais à l'affût de tout conseil avisé sur ce sujet. La tâche était compliquée ! Finalement, je parvins à organiser un protocole à base de plantes et j'y intégrai un complexe contenant des bourgeons que m'avait indiqués un jeune pharmacien. Sans le savoir, il avait mis entre mes mains un flacon de gemmothérapie, le premier d'une très longue série !

J'ai pu constater à l'usage mon apaisement vis-à-vis de l'état de santé de ma fille et mon évolution vers une autre façon d'observer sa vitalité. Son terrain allergique s'est modifié progressivement et je sentais que la phytothérapie permettait à son organisme de reprendre le dessus : **une aide naturelle sans effet secondaire ni accoutumance qui fortifiait les mécanismes de son corps.**
Peu à peu, les plantes et les bourgeons sont devenus indispensables et incontournables dans mon quotidien et l'envie d'en savoir davantage m'a ramenée sur les bancs de l'école, pour suivre une formation d'herboriste. Je mesure aujourd'hui combien ma façon d'aborder les bobos du quotidien a été facilitée et rendue efficace par la gemmothérapie.
Combien d'entre nous se sentent démunis devant un fils très enrhumé un jour férié, une fille qui, au moment du coucher, manifeste une extrême angoisse en pensant à son contrôle de maths du lendemain… Avec le recul, je constate à quel point la gemmothérapie m'a été d'un grand secours et quelle gratitude j'éprouve à son égard tant elle m'a permis de répondre à ces états d'urgence. Depuis, j'ai en permanence plusieurs

flacons de bourgeons incontournables dans ma pharmacie, et je sens toute la cohérence de mes gestes à chaque fois que je les utilise.
La gemmothérapie m'a donné la faculté de reprendre ma santé en main et de veiller intelligemment au bien-être de ma famille, tout en m'émerveillant de tout ce potentiel de soin si efficace et harmonieux. Grâce à elle, je suis devenue autonome dans le traitement des aléas du quotidien, tout en travaillant sur le terrain, en prévention, tout au long de l'année.
Les flacons fleurissent depuis plusieurs années sur mes étagères pour mon usage personnel et la gemmothérapie m'accompagne dans mon métier, lors de mes consultations et de mes ateliers d'initiation ou de formation.

Dans ce livre, je souhaite **ouvrir une porte vers la connaissance des bourgeons** afin d'encourager cette méthode alternative de soin à la fois efficace et présentant peu de contre-indications, pour les petits comme pour les grands. Car **la gemmothérapie est un formidable outil de bien-être et de santé proche de la nature**.
Cette technique de soin est compatible avec d'autres spécialités (homéopathie, plantes médicinales sous forme d'infusions, d'huiles essentielles, de teintures mères…) et s'accorde avec une vision holistique de la santé. À cet égard, j'ai intégré dans ce manuel **quelques notions de** médecine chinoise issues de ma formation et de ma pratique personnelle du shiatsu.
Cet ouvrage est donc une invitation et une aide pour **prendre soin de vous naturellement**, un support qui s'intégrera dans vos habitudes quotidiennes avec facilité et pragmatisme.

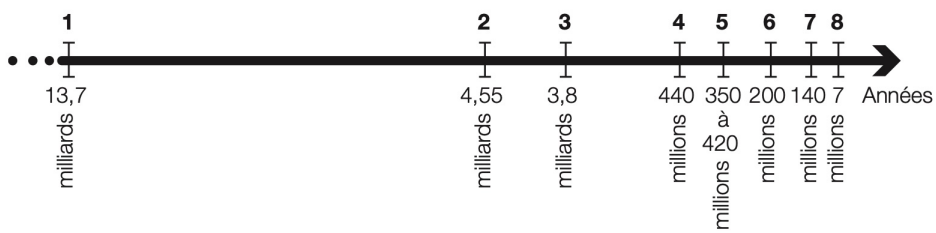
CHAPITRE 1

Qu'est-ce que la **gemmothérapie ?**

LES HOMMES, LES PLANTES ET LES ARBRES

Le premier arbre a fait son apparition il y a 350 à 420 millions d'années, soit bien avant l'être humain !
La vie végétale telle que nous la connaissons aujourd'hui est l'émanation de longs processus de transformation ayant débuté par l'apparition de simples cellules. Au fil du temps, les bactéries ont donné naissance à des organismes de plus en plus complexes et capables de s'adapter à leur milieu de vie. D'enchaînements ingénieux en mouvements de créativité incroyables, les végétaux sont passés de stade d'algues à celui de mousses, puis de fougères et prêles, jusqu'aux arbres, comme vous le montre la frise ci-dessous.

L'évolution végétale : les plantes s'adaptent à leur milieu depuis des millions d'années



1. *13,7 milliards d'années : big bang, « explosion » à l'origine de l'Univers.*
2. *4,55 milliards d'années : naissance de la planète Terre.*
3. *3,8 milliards d'années : apparition des premières cellules au fond des océans. Dans ces « eaux primitives » les cellules se perfectionnent (apparition du **noyau cellulaire**) et s'associent (**symbioses***) *pour devenir des algues.*
4. *440 millions d'années : les plantes aquatiques partent à la conquête de la terre (naissance des mousses, des fougères et des prêles).*
5. *350 à 420 millions d'années : le premier arbre (Archaeopteris) fait son apparition. Il est grand comme un **conifère*** et se reproduit par les **spores*** (comme les fougères).*
6. *200 millions d'années : les conifères s'installent.*
7. *140 millions d'années : naissance des **Angiospermes***, plantes à fleurs, qui est le pan d'évolution le plus sophistiqué chez les végétaux.*
8. *7 millions d'années : apparition des premiers hominidés !*

* Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire p. 246.

Il existe plus de 400 000 espèces de plantes, dont 369 000 plantes à fleurs. Devant tant de richesse, la **biodiversité*** végétale est classée comme suit :

- les algues brunes, à la base de la chaîne écologique marine ;
- les algues rouges ;
- les algues vertes que l'on retrouve dans le phytoplancton*, et dont certaines vivent en symbiose avec des champignons pour former des lichens* ;
- les mousses, de l'embranchement des Bryophytes, qui ne possèdent pas de système racinaire ni vasculaire perfectionné ;
- les prêles, de l'embranchement des Équisétophytes, qui présentent des tiges et des rameaux ;
- les fougères, de l'embranchement des Ptéridophytes, à l'état de plantes herbacées ou arbustives ;
- les plantes à graines, de l'embranchement des Spermatophytes, qui comptent en leur sein les conifères (Gymnospermes) et les plantes à fleurs (Angiospermes). Dans cette lignée, on observe par exemple le système de reproduction se perfectionner pour augmenter les chances de protection et de dissémination des graines, organes de survie de l'espèce. Ainsi, les graines de conifères logées dans un cône ligneux vont voir apparaître les angiospermes, dont les fruits, protecteurs des graines, assurent une meilleure survie et une dispersion plus conséquente par le vent, l'eau, les animaux (dont l'humain !)… Il s'agit du stade d'évolution des végétaux le plus évolué, ayant colonisé tous les milieux.

Cette classification place les arbres comme témoins lointains de cet incroyable engendrement de formes de vie qui, beaucoup plus tard nous verra naître, nous, êtres humains.

Les arbres nous montrent cette capacité d'adaptation aux milieux, cette intelligence de survie et de résistance, ces cycles évolutifs… Nous pouvons lire à travers eux, observer, comprendre et nous inspirer pour nous rapprocher de notre essence, de notre constitution intime et commune. Ils sont une aide précieuse pour nous ressourcer, remonter vers nos origines, nous reconnecter à notre axe terre/ciel (équilibre entre la terre mère et la spiritualité), nous protéger et nous soutenir… Ils semblent vibrer d'une sagesse infinie.

AUPRÈS DE MON ARBRE…

« Je vivais heureux, j'aurais jamais dû le quitter des yeux. »

Comme le chantait Georges Brassens, nous avons tous un souvenir ému lié à un arbre : de simple abri les jours de pluie, il peut devenir une cabane, formidable refuge de tous nos secrets d'enfance, ou même soutenir de sa plus belle branche une modeste balançoire qui laisse échapper des rires cristallins… Son tronc peut immortaliser la trace d'un amour gravé ou accueillir nos dos fatigués le temps d'une pause.

De leurs racines soutenant nos talus et piégeant nos effluents pollués, en passant par leurs fleurs délicates, leurs feuilles usines à production d'oxygène et recyclage de dioxyde de carbone, jusqu'à leurs fruits généreux, les arbres côtoient nos agitations, nos quêtes, nos désespoirs, nos idées lumineuses…
Chaque arbre possède une espèce d'aura particulière qui dépeint une ambiance, révèle et soulève en nous un sentiment ou une impression, nous met en lien avec notre histoire et notre sensibilité.

UN RETOUR VERS LES ARBRES

Les arbres accompagnent l'humanité depuis toujours et ne peuvent se soustraire ni aux caprices climatiques ni aux affres humaines. Ils ont une intelligence liée à leur enracinement : ils sont obligés de s'adapter puisqu'ils ne peuvent tout simplement pas bouger. Ils sont connectés à leur environnement et nous pouvons bénéficier de cet ancrage dont nous avons terriblement besoin aujourd'hui. Et pourtant, nous n'échangeons que trop peu avec eux, et la plupart du temps pour les exploiter…
Les druides, les chamanes, les Indiens d'Amérique, les tribus vivant en communion avec leur environnement naturel, toutes les personnes qui perçoivent le subtil et ses messages ont compris depuis longtemps quelle relation privilégiée il était important de nouer avec les forêts.

Et heureusement, de nos jours, de plus en plus de personnes y voient un intérêt autre qu'économique, un besoin de se relier à ce vivant, de se reconnecter à soi-même *via* la nature : nous voyons ainsi fleurir la **sylvothérapie***, les bains de forêt, les stages d'immersion dans la nature sauvage…
Les arbres illustrent cette possibilité de cheminement personnel pour se rencontrer soi-même. **La gemmothérapie s'inscrit magnifiquement dans cet élan libérateur et nous relie à nos valeurs et qualités d'acteurs responsables**.
Depuis le berceau marin des premières formes de vie jusqu'à l'émergence de l'humanité, tout nous unit et nous interagissons avec ce qui nous entoure. Notre part animale trouve écho dans la fibre végétale et minérale.

HISTOIRE DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Le mot « gemmothérapie » provient de l'union de deux termes : *gemmæ* (latin), signifiant à la fois « pierre précieuse » et « bourgeon », assez similaires en termes de taille, forme et valeur ; et *therapeia* (grec), traduit par « soin », « thérapie » et « cure ».
Étymologiquement parlant, la gemmothérapie désigne une méthode de soin par les bourgeons de plantes. Pourtant, à sa naissance, on utilisait davantage les noms de « blastothérapie » et de « phyto-embryothérapie » car elle utilisait à la fois les bourgeons végétaux frais et d'autres tissus de souche embryonnaire (jeunes pousses, radicelles, écorces internes de racines et de tiges).

L'existence de l'humain est indissociable du monde végétal dans lequel il puise, depuis toujours, tout ce dont il a besoin pour sa respiration, son alimentation, ses matériaux de construction, son chauffage, ses armes et outils, ses textiles, teintures, parfums et cosmétiques, pour réaliser ses rites magiques et religieux, pour soigner ses maux du corps et de l'esprit… Parmi les plus anciennes activités humaines, on retrouve la récolte, l'étude et l'utilisation des plantes médicinales.
Les premières pharmacopées apparaissent en Orient, en Extrême-Orient, en Mésopotamie et en bordure de Méditerranée. En Occident, les philosophes grecs comme Hippocrate, Aristote et Théophraste ont laissé de précieux écrits encore utilisés aujourd'hui.

Au début de notre ère, des travaux de botanique médicale ont été réalisés par Dioscoride, Pline l'Ancien et Galien.
Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen combinait une approche médicale savante, spirituelle et philosophique accordée à son approche symbolique et divine de la flore, de la faune et des minéraux.
Pendant la Renaissance, Paracelse a développé la « théorie des signatures » qui a exercé une grande influence aux XVI^e^ et XVII^e^ siècles, jusqu'à être officialisée et enseignée dans les facultés. Cette méthode empirique d'observation repose sur le principe *similia similibus curantur* ou « les semblables soignent les semblables ». Cela signifie que la forme, la taille, la couleur et l'odeur des plantes, ainsi que leur façon de se comporter dans leur habitat naturel, sont révélatrices de leurs indications thérapeutiques. C'est avec ce principe que les bases de l'homéopathie sont posées. Cela servira au docteur Samuel Hahnemann, dans les années 1800, pour fonder cette médecine holistique, et dans les années 1930, au docteur Edward Bach dans la recherche de plantes à l'origine de ses élixirs floraux.
Le docteur Pol Henry, inventeur de la gemmothérapie, a certainement orienté ses recherches vers les bourgeons en s'inspirant de tous ces courants de pensée…

INFO

Saviez-vous que les végétaux ont toujours su faire preuve d'ingéniosité pour s'adapter au milieu dans lequel ils évoluaient ? L'homme aurait tout intérêt à s'inspirer de ce savoir-faire sophistiqué en les observant et en les copiant pour trouver des alternatives efficaces, durables et naturelles…

NAISSANCE DE LA GEMMOTHÉRAPIE

L'utilisation des bourgeons dans la pharmacopée traditionnelle remonte à l'ère des alchimistes. On se servait notamment des bourgeons de peuplier pour la confection d'un onguent, et de ceux du sapin pour la fabrication de sirops à usage pectoral. On a également retrouvé des écrits d'Hildegarde de Bingen et de Goethe[1] au sujet des bourgeons.