

À PROPOS DE CES FICHES

UNE DÉMARCHE DE SYNTHÈSE, D'OBSERVATION ET DE PARTAGE

Ces fiches sont nées de l'envie de proposer un outil simple et pratique, notamment **pour accompagner le conseil au comptoir**. Elles rassemblent et organisent des informations majoritairement issues de différents ouvrages de référence.

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS

Les propriétés et les indications sont issues **des ouvrages de référence en gemmothérapie**. Les informations ont été croisées puis rassemblées et organisées pour être facilement consultées.

À LA RENCONTRE DE LA PLANTE

Avant de parler du macérat, **une présentation donne à voir l'arbre ou l'arbuste** : son milieu, sa manière de pousser, sa forme et parfois quelques particularités. Une façon de créer un lien avec le végétal dont nous utilisons les bourgeons.

SON INVITATION

Cette rubrique propose **une lecture sensible**, nourrie de certains auteurs mais également de mon expérience de la plante. Elle ne constitue pas une indication thérapeutique, mais **une invitation à regarder autrement ce que le végétal peut accompagner**.

TEMPÉRAMENTS D'HIPPOCRATE

Les affinités indiquées s'appuient sur les travaux de C. Eloy, qui **met en relation certains macérats avec l'équilibre des différents tempéraments**. À partir de son travail, j'ai cherché à comprendre ce qui pouvait expliquer ces affinités. Cette lecture reste indicative et **ne restreint jamais l'usage** d'un macérat à un tempérament particulier.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : DÉCONSEILLÉ ≠ VIGILANCE

VIGILANCE

Attire l'attention sur **une situation particulière**. Elle peut conduire à adapter la durée ou la posologie, à observer plus attentivement les réactions, voire selon le cas à ne pas utiliser le macérat.

DÉCONSEILLÉ

Signale une situation nécessitant **davantage de prudence**, dans laquelle l'utilisation du macérat est déconseillée sans l'avis d'un professionnel de santé.

Les précautions mentionnées **ne recensent pas l'ensemble des interactions médicamenteuses possibles**. Une grande vigilance est donc nécessaire en cas de traitement médicamenteux.

AU FIL DES SAISONS

Quelques repères pour situer les périodes de l'année où le macérat peut être particulièrement intéressant. Ces repères restent **indicatifs** : le macérat peut bien sûr être utilisé à d'autres moments, selon les besoins.

EN ASSOCIATION AVEC...

Les associations proposées ne sont **pas exhaustives**. D'autres macérats de bourgeons peuvent être associés selon les besoins.

UN OUTIL VIVANT

Ces fiches constituent une première version et ont vocation à évoluer. Les retours de la pratique de comptoir, les remarques et les expériences de terrain pourront venir les préciser et les enrichir. **Vos partages sont donc les bienvenus.**

PRINCIPALES RÉFÉRENCES

- Tétau M., Scimeca D. - Rajeunir nos tissus avec les bourgeons - Guide pratique de gemmothérapie familiale, Guy Trédaniel, 2005
- Piterà di Clima F., Nicoletti M. - Précis de gemmothérapie - Fondements scientifiques de la Méristémothérapie, Amyris, 2018
- Ledoux F., Guéniot G. - La phytembryothérapie, l'embryon de la gemmothérapie, Amyris, 2012
- Andrianne P. - Traité de gemmothérapie..., Amyris 2011

- Pineau L. - Le grand livre de la gemmothérapie, Leduc.s Éditions, 2019
- Boistard S. - Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé - Guide pratique et familial, Éditions de Terran, 2016
- Weiller B., Rigouzzo-Weiller A.-L. - Au cœur de soi, au cœur des arbres, In Extenso, 2014
- Eloy C. : Formation "La Gemmothérapie symptomatique, tempéramental-énergétique et psycho-émotionnel"