



La gemmothérapie *au naturel*

Cassis, tilleul, figuier, bouleau : la force des bourgeons au fil des saisons

Comprendre les bourgeons

Bien choisir

Répertoire des bourgeons

Précautions

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre la gemmothérapie	4
02	Bien choisir ses macérats.....	6
03	Les bourgeons essentiels.....	8
04	Le répertoire des bourgeons.....	11
05	La gemmothérapie au fil des besoins et des saisons.....	13
06	Mode d'emploi	15
07	Précautions	16
08	La sélection Infinie Santé : la gamme Biogemm.....	18
	Programme 21 jours	23
	Conclusion.....	25
	Sources et mentions	26

Introduction

Chaque printemps, les arbres concentrent dans leurs bourgeons toute la force de la plante à venir ; la gemmothérapie recueille cette énergie naissante dans quelques gouttes.

Un bourgeon de cassis, de tilleul ou de figuier tient dans le creux de la main. Il contient pourtant, en miniature, la future branche, les feuilles et parfois les fleurs de l'arbre. C'est un concentré de vie, riche en éléments de croissance, que l'on capte au tout début du printemps, avant qu'il ne s'ouvre.

La **gemmothérapie** est la branche de la phytothérapie qui utilise les bourgeons et les jeunes pousses des arbres et arbustes, macérés frais pour en extraire les composés. Du latin *gemma*, qui désigne à la fois le bourgeon et la pierre précieuse, elle est née en Belgique et en France au milieu du XXe siècle, et compte aujourd'hui de nombreux adeptes pour sa douceur et sa facilité d'emploi.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** ce qu'est un bourgeon, comment est fabriqué un macérat, et d'où vient la gemmothérapie.
- **Bien choisir** : macérat unitaire ou complexe, avec ou sans alcool, et comment lire une étiquette.
- **Utiliser** les bourgeons au fil des saisons et selon vos besoins, avec la gamme Biogemm d'Infinie Santé.

Il s'adresse à toutes les personnes qui cherchent une approche végétale douce et progressive, à celles qui débutent en gemmothérapie comme à celles qui la pratiquent déjà, et aux familles grâce aux macérats sans alcool.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un pharmacien ou d'un naturopathe. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. Les macérats classiques contiennent de l'**alcool** : ils sont déconseillés pendant la grossesse, l'allaitement, chez l'enfant et chez les personnes qui doivent éviter l'alcool ; des versions sans alcool existent. Demandez un avis médical avant une cure si vous suivez un traitement (notamment anticoagulant, cardiaque ou hormonal), et ne remplacez jamais un traitement prescrit par des bourgeons.

CHAPITRE 01

Comprendre la gemmothérapie

Le bourgeon est l'embryon de la plante : une petite réserve de vie, où se concentrent les éléments qui lui permettront de grandir.

Le bourgeon, embryon de l'arbre

À la fin de l'été, l'arbre prépare déjà le printemps suivant : il forme des bourgeons qu'il protège par des écailles et parfois par une résine ou un duvet. Pendant l'hiver, ils restent en dormance. Au printemps, quand la sève remonte, ils gonflent et s'ouvrent pour donner les feuilles, les fleurs et les nouvelles pousses.

Au cœur du bourgeon se trouve le **méristème** : un tissu fait de cellules capables de se diviser très activement, à l'origine de toute la croissance de la plante. Le bourgeon contient ainsi, en un seul point :

- des **éléments de croissance** propres à la plante (phytohormones) ;
- des **acides aminés**, des **vitamines** et des **minéraux** ;
- des **enzymes** et des **polyphénols**, dont des flavonoïdes ;
- une partie des composés que l'on retrouvera plus tard dans la feuille, l'écorce ou le fruit.

C'est pourquoi on dit souvent que le bourgeon réunit en lui les propriétés de la plante entière. Certains bourgeons ont aussi un usage traditionnel propre, différent de celui de la plante adulte.

Une récolte de quelques semaines par an

2 à 4 semaines

C'est la courte fenêtre, à la fin de l'hiver et au début du printemps, pendant laquelle chaque espèce est récoltée : le bourgeon doit être gonflé mais encore fermé. Il est ensuite mis à macérer frais, dans les heures qui suivent la cueillette.

De la cueillette au flacon



chez Biogemm, les bourgeons frais macèrent 40 jours avant d'être filtrés

De la cueillette au flacon : le bourgeon est mis à macérer frais, dans les heures qui suivent la récolte.

- 1. La récolte.** Les bourgeons ou jeunes pousses sont cueillis à la main, dans des zones de cueillette sauvage ou de culture biologique, loin des pollutions.
- 2. La macération.** Les bourgeons frais sont plongés dans un mélange d'eau, de glycérine végétale et souvent d'alcool. Chaque solvant extrait des composés différents : l'eau les composés hydrosolubles, l'alcool les composés liposolubles et la conservation, la glycérine la douceur et la stabilité.
- 3. La filtration.** Après plusieurs semaines de macération, le mélange est pressé et filtré.
- 4. Le macérat mère.** On obtient un extrait concentré, prêt à l'emploi, que l'on prend à raison de quelques gouttes par jour.

Une histoire récente aux racines anciennes

- **Au Moyen Âge**, l'abbesse Hildegarde de Bingen recommandait déjà l'usage de plusieurs bourgeons, dont celui du cassis.
- **Dans les années 1950**, le médecin belge **Pol Henry** étudie de façon systématique les bourgeons et jeunes pousses, et parle d'« embryothérapie ».
- **Dans les années 1960 et 1970**, le médecin français **Max Tétau** popularise la méthode et lui donne son nom de **gemmothérapie**.
- **Aujourd'hui**, la gemmothérapie fait partie des approches de la naturopathie et de la phytothérapie en Europe, avec une soixantaine de bourgeons couramment utilisés.

Ce que dit la réglementation

En France, les macérats de bourgeons sont vendus comme compléments alimentaires. Aucune allégation de santé n'est autorisée pour les bourgeons eux-mêmes : les usages décrits dans ce guide relèvent de la **tradition** de la gemmothérapie, et non de bénéfices démontrés. Ils accompagnent l'équilibre, sans remplacer un diagnostic ou un traitement.

CHAPITRE 02

Bien choisir ses macérats

Concentration, solvants, unitaire ou complexe : quelques notions suffisent pour s'y retrouver dans les flacons.

Macérat mère ou dilution 1D ?

	Macérat mère (concentré)	Dilution 1D (traditionnelle)
Ce que c'est	L'extrait obtenu directement après macération et filtration	Le macérat mère dilué au dixième, selon la méthode historique
Concentration	Environ 10 fois plus concentré	Moins concentré
Dose habituelle	Quelques gouttes par jour (souvent 5 à 15)	Plusieurs dizaines de gouttes par jour
Chez Biogemm	Les macérats unitaires sont des macérats mères	

Retenez que **le nombre de gouttes dépend de la concentration** : lisez toujours la notice du flacon que vous avez entre les mains.

Avec ou sans alcool ?

	Macérats classiques Biogemm Bio	Gamme Aquagemm
Solvants	Eau, alcool bio, glycérine végétale bio	Eau et glycérine végétale bio, à parts égales
Alcool	Oui	Sans alcool
Format	Flacon compte-gouttes de 30 ml	Flacon de 50 ml
Pour qui	Adultes	Adultes, personnes qui évitent l'alcool, enfants avec l'avis d'un professionnel, régimes halal ou casher
Goût	Plus marqué	Plus doux, légèrement sucré par la glycérine

Unitaire ou complexe ?

- **Le macérat unitaire** contient un seul bourgeon (cassis, tilleul, figuier...). Il permet une approche précise et une composition « sur mesure » en associant 2 ou 3 bourgeons.
- **Le complexe** associe le plus souvent 3 bourgeons complémentaires autour d'un objectif (sommeil, digestion, défenses, articulations). C'est la façon la plus simple de débiter.
- **Le spray** (comme Gemmostress) se pulvérise sous la langue, pour un usage pratique dans la journée.

Lire une étiquette en quatre points



Les gages de qualité

- **Bourgeons frais**, mis à macérer rapidement après la cueillette, et non séchés.
- **Agriculture biologique ou cueillette sauvage contrôlée**, avec analyses de pesticides et de métaux lourds.
- **Nom latin** indiqué, pour savoir exactement quel bourgeon on prend (il existe plusieurs bouleaux, plusieurs vignes, plusieurs tilleuls).
- **Transparence** sur les solvants et la durée de macération : Biogemm annonce une macération de 40 jours dans de l'eau de source, de la glycérine végétale bio et de l'alcool bio, à partir de bourgeons issus de zones certifiées biologiques.

CHAPITRE 03

Les bourgeons essentiels

Dix bourgeons forment le socle de la gemmothérapie familiale : on les retrouve dans la plupart des complexes, et ils couvrent une grande partie des besoins du quotidien.

Cassis (*Ribes nigrum*), le roi des bourgeons

C'est le bourgeon le plus utilisé de la gemmothérapie, présent dans de nombreux complexes.

- **Usage traditionnel** : vitalité, confort articulaire, confort lors des réactions saisonnières.
- **En pratique** : plutôt le matin, car il est réputé tonifiant.
- **Précautions** : à éviter le soir chez les personnes sensibles ; avis médical en cas d'hypertension non équilibrée.

Tilleul argenté (*Tilia tomentosa*), le bourgeon du sommeil

Ses bourgeons rouges et duveteux sont la référence de la détente en gemmothérapie.

- **Usage traditionnel** : détente, endormissement, sérénité nerveuse, chez l'adulte comme chez l'enfant.
- **En pratique** : le soir, 30 minutes avant le coucher.

Figuier (*Ficus carica*), le bourgeon de l'axe intestin-cerveau

- **Usage traditionnel** : gestion du stress et des émotions, confort digestif lorsque le stress « se loge dans le ventre », sommeil.
- **En pratique** : le soir ou en cas de tension nerveuse dans la journée.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), le grand draineur

- **Usage traditionnel** : drainage du foie et de l'organisme, cures de printemps et d'automne.
- **Précautions** : prudence en cas d'allergie au pollen de bouleau.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), le bourgeon du foie

- **Usage traditionnel** : soutien du foie et de la vésicule biliaire, digestion des repas copieux, vitalité, protection antioxydante.
- **Précautions** : avis médical en cas de calculs biliaires ou d'obstruction des voies biliaires ; plutôt le matin.

Genévrier (*Juniperus communis*), le draineur du rein et du foie

- **Usage traditionnel** : drainage, élimination par les reins, détox de saison.
- **Précautions** : cures courtes ; déconseillé en cas de maladie rénale, de grossesse et d'allaitement.

Noyer (*Juglans regia*), le bourgeon des muqueuses

- **Usage traditionnel** : équilibre de la flore intestinale, confort des muqueuses, sphère ORL en hiver.
- **Précautions** : à éviter en cas d'allergie aux fruits à coque.

Églantier (*Rosa canina*), le bourgeon de l'enfant

- **Usage traditionnel** : défenses naturelles, en particulier chez l'enfant, vitalité, confort ORL au changement de saison.
- **En pratique** : souvent associé au cassis ou au sapin pectiné dans les complexes pour les défenses.

Sapin pectiné (*Abies alba*) et Séquoia (*Sequoiadendron giganteum*), les bourgeons des os

- **Sapin pectiné** : traditionnellement utilisé pour la croissance et la minéralisation des os chez l'enfant, et pour les défenses.
- **Séquoia** : traditionnellement utilisé pour le capital osseux et la souplesse des tendons chez l'adulte, et pour la vitalité de l'homme mûr.

Framboisier (*Rubus idaeus*), le bourgeon de la femme

- **Usage traditionnel** : équilibre du cycle féminin et confort des règles, de la puberté à la ménopause.
- **Précautions** : déconseillé pendant la grossesse ; avis médical en cas de traitement hormonal ou d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Les associations classiques

Les naturopathes associent volontiers deux ou trois bourgeons complémentaires. Voici quelques duos traditionnels, à prendre au même moment de la journée :

Duo de bourgeons	Moment	Objectif traditionnel
Tilleul + figuier	Soir	Détente et sommeil, stress « au ventre »
Bouleau pubescent + romarin	Matin	Drainage du foie au printemps
Cassis + églantier	Matin	Défenses au changement de saison
Cassis + vigne vierge	Matin	Souplesse des articulations
Noyer + figuier	Avant le repas	Confort digestif et flore
Marronnier + châtaignier	Matin	Jambes légères en été
Chêne + cassis	Matin	Énergie lors d'une période de fatigue
Sapin pectiné + églantier	Matin	Croissance et défenses de l'enfant (sans alcool)

Le bon réflexe : un duo se prend 3 semaines comme un bourgeon seul. Si vous débutez, préférez un complexe déjà formulé, plus simple à doser.

CHAPITRE 04

Le répertoire des bourgeons

Une soixantaine de bourgeons sont utilisés en gemmothérapie ; voici ceux de la gamme Biogemm, classés par grande fonction, avec leur usage dans la tradition gemmothérapique (sans valeur d'allégation de santé).

Fonction	Bourgeon	Nom latin	Usage traditionnel
Sommeil, stress	Tilleul	Tilia tomentosa	Détente, endormissement
	Figuier	Ficus carica	Stress, émotions, confort digestif
	Aubépine	Crataegus laevigata	Rythme cardiaque et nervosité
	Pommier	Malus sylvestris	Équilibre nerveux et hormonal
Drainage, foie, reins	Bouleau pubescent	Betula pubescens	Drainage hépatique
	Romarin	Rosmarinus officinalis	Foie, vésicule biliaire
	Genévrier	Juniperus communis	Drainage rénal et hépatique
	Noisetier	Corylus avellana	Foie, digestion
	Érable	Acer campestre	Vésicule biliaire, digestion
	Hêtre	Fagus sylvatica	Drainage rénal
	Amandier	Prunus amygdalus	Élimination rénale
	Frêne	Fraxinus excelsior	Drainage, articulations
	Sureau	Sambucus nigra	Transit, élimination
Digestion	Noyer	Juglans regia	Flore intestinale, muqueuses
	Églantier	Rosa canina	Défenses de l'enfant
Défenses, respiration	Charme	Carpinus betulus	Muqueuses, sinus
	Viorne	Viburnum lantana	Confort des bronches
	Ronce	Rubus fruticosus	Vitalité respiratoire, os
	Argousier	Hippophae rhamnoides	Adaptation, vitalité

Fonction	Bourgeon	Nom latin	Usage traditionnel
Articulations, os	Cassis	Ribes nigrum	Articulations, vitalité
	Vigne vierge	Ampelopsis weitchii	Petites articulations
	Vigne	Vitis vinifera	Confort articulaire
	Sapin pectiné	Abies alba	Croissance osseuse
	Séquoia	Sequoiadendron giganteum	Os, tendons, vitalité
	Pin sylvestre, prêle	Pinus sylvestris, Equisetum arvense	Os, minéralisation, fatigue
Circulation, cœur	Marronnier	Aesculus hippocastanum	Circulation veineuse
	Châtaignier	Castanea sativa	Drainage veineux et lymphatique
	Sorbier	Sorbus domestica	Circulation veineuse
	Aulne glutineux	Alnus glutinosa	Microcirculation, muqueuses
	Citronnier	Citrus limonum	Circulation
	Olivier	Olea europaea	Équilibre des lipides et de la tension
	Cornouiller sanguin	Cornus sanguinea	Système cardiovasculaire
	Peuplier	Populus nigra	Circulation artérielle
	Lilas	Syringa vulgaris	Circulation coronarienne
Tonus, mémoire	Chêne	Quercus pedunculata	Résistance physique et mentale
	Bouleau verruqueux	Betula verrucosa	Tonique cérébral, concentration
	Ginkgo	Ginkgo biloba	Mémoire, concentration
Femme, homme	Framboisier	Rubus idaeus	Cycle féminin
	Airelle	Vaccinium vitis-idaea	Ménopause, vieillissement des tissus
	Bruyère	Calluna vulgaris	Voies urinaires
	Myrtille	Vaccinium myrtillus	Voies urinaires, vision
Peau	Cèdre du Liban	Cedrus libani	Peaux sèches et sensibles
	Orme	Ulmus campestris	Peaux à imperfections
	Platane	Platanus orientalis	Régénération cutanée

CHAPITRE 05

La gemmothérapie au fil des besoins et des saisons

On choisit un bourgeon comme on choisit un vêtement : selon le besoin du moment et la saison de l'année.

Quel complexe pour quel besoin ?

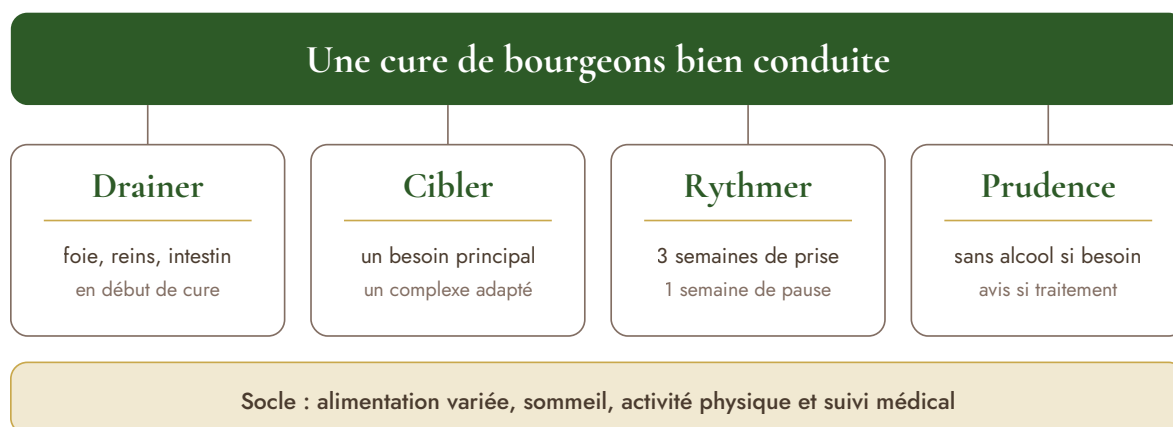
Besoin	Bourgeons de référence	Complexe Biogemm
Sommeil	Tilleul, figuier, aubépine	Gemmosommeil, Gemmo Sommeil Aquagemm
Stress, émotions	Figuier, tilleul, sapin	Gemmostress, Gemmostress Spray
Drainage, détox	Genévrier, bouleau, romarin	Gemmodetox, Gemmo Draine Aquagemm
Digestion	Noyer, figuier, aulne	Gemmodigestion, Gemmoestomac
Transit	Sureau, noyer	Gemmo Transit Aquagemm, Gemmointestin
Défenses de l'adulte	Cassis, églantier, séquoia	Gemmoresist, Gemmo Immuno Adulte
Défenses de l'enfant	Églantier, sapin pectiné, aulne	Gemmo Immuno Enfant Aquagemm
Sinus	Charme, cassis, aulne	Gemmosinus
Articulations	Bouleau, cassis, vigne vierge	Gemmoarticulations
Capital osseux	Sapin pectiné, séquoia, pin	Gemmocapitalosseux
Jambes légères	Châtaignier, sorbier, marronnier	Gemmoveineux
Énergie	Cassis, chêne, séquoia	Gemmotonus
Mémoire	Aulne, olivier, romarin	Gemmomemoire
Cycle féminin	Chêne, cassis, framboisier	Gemmocycle
Homme après 50 ans	Séquoia, marronnier, airelle	Gemmo au Masculin
Peau	Orme, cassis, platane	Gemmodermo

Le calendrier de la gemmothérapie

- **Fin d'hiver et printemps** : une cure de **drainage** (bouleau, romarin, genévrier) pour accompagner le renouveau, puis le **cassis** pour les réactions saisonnières.
- **Été** : la **circulation** (marronnier, châtaignier) quand les jambes sont lourdes avec la chaleur.
- **Automne** : un second **drainage** à la rentrée, puis la préparation des **défenses** (églantier, cassis, noyer, Gemmoresist).
- **Hiver** : les **défenses** et la **respiration** (charme, vioerne, ronce), et la **vitalité** (chêne, pin) contre la fatigue des jours courts.
- **Toute l'année** : le **sommeil** et le **stress** (tilleul, figuier) selon les besoins.

Le principe du drainage

La tradition naturopathique recommande souvent de commencer par **drainer** les organes d'élimination (foie, reins, intestin) avant de chercher à tonifier ou à soutenir une fonction. Une cure de 3 semaines de bouleau pubescent, de romarin ou d'un complexe de drainage précède ainsi volontiers les autres cures.



Les compléments alimentaires viennent en appui ; les bourgeons accompagnent une hygiène de vie, ils ne la remplacent pas.

CHAPITRE 06

Mode d'emploi

Quelques gouttes, au bon moment, avec régularité : la gemmothérapie se distingue par sa simplicité.

La dose

- **Adulte, macérat mère Biogemm** : le plus souvent **10 à 15 gouttes par jour**, en une prise, ou 5 gouttes 2 à 3 fois par jour.
- **Aquagemm** : 5 à 15 gouttes par jour selon le produit, voire 5 gouttes avant chaque repas.
- **Enfant** : uniquement avec des macérats **sans alcool** et avec l'avis d'un professionnel de santé. Repère traditionnel : environ **1 goutte par an d'âge** ou 1 goutte par 10 kg, sans dépasser la dose adulte.
- **Toujours** : suivre la notice du flacon, les doses pouvant varier d'un produit à l'autre.

Comment prendre ses gouttes

1. **Diluez** les gouttes dans un petit verre d'eau, ou prenez-les pures sous la langue.
2. **Prenez-les à distance des repas** : environ 15 minutes avant un repas, ou le matin à jeun.
3. **Choisissez le bon moment** : le matin pour les bourgeons tonifiants (cassis, chêne, romarin) ; le soir pour les bourgeons de détente (tilleul, figuier).
4. **Gardez la régularité** : à heure fixe, tous les jours de la cure.
5. **Laissez 2 heures** entre les gouttes et un autre complément ou un médicament.

Le rythme d'une cure

- **Cure type** : 3 semaines de prise, puis 1 semaine de pause, à renouveler 2 à 3 fois, soit une cure de 2 à 3 mois.
- **Effets** : la gemmothérapie agit en douceur ; comptez au moins 3 semaines avant de juger.
- **Associations** : pas plus de 2 ou 3 bourgeons en même temps, ou un complexe seul.
- **Changement de saison** : changez de cure avec les saisons et selon vos besoins.

Conservation

- Flacon bien fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur, sous 25 °C.
- Ne touchez pas le compte-gouttes avec la bouche.
- Les macérats sans alcool se conservent un peu moins longtemps après ouverture : respectez la date indiquée.

CHAPITRE 07

Précautions

Douce ne veut pas dire anodine : quelques précautions simples permettent de profiter des bourgeons en toute sérénité.

Les situations qui demandent un avis. Grossesse et allaitement, enfant, traitement en cours (notamment anticoagulant, cardiaque, hormonal ou antidiabétique), maladie chronique du foie ou des reins, antécédent de cancer hormonodépendant, sevrage alcoolique : parlez-en à votre médecin ou pharmacien avant une cure, et privilégiez les macérats sans alcool.

L'alcool des macérats classiques

À 10 ou 15 gouttes par jour, la quantité d'alcool est faible, mais pas nulle : grossesse, allaitement, enfant, maladie du foie, sevrage ou convictions religieuses orientent vers la gamme **Aquagemm** sans alcool.

Les précautions propres à certains bourgeons

Bourgeon	Précaution
Cassis, chêne, romarin, pin	Tonifiants : plutôt le matin ; avis médical en cas d'hypertension non équilibrée
Framboisier, airelle, pommier	Action sur l'équilibre hormonal traditionnelle : pas pendant la grossesse, avis médical en cas de traitement hormonal ou d'antécédent de cancer hormonodépendant
Aubépine, olivier, lilas, cornouiller	Avis du cardiologue en cas de traitement cardiaque ou antihypertenseur
Citronnier, marronnier, charme, ginkgo	Avis médical en cas de traitement anticoagulant ou avant une chirurgie
Genévrier, hêtre, amandier	Déconseillés en cas de maladie rénale ; cures courtes
Romarin, érable	Avis médical en cas de calculs biliaires
Noyer, noisetier, amandier	À éviter en cas d'allergie aux fruits à coque
Bouleau, aulne, noisetier, charme	Prudence en cas d'allergie aux pollens de ces arbres

Les bons réflexes

- **Un seul nouveau produit à la fois**, pour observer ses effets.
- **Respectez les doses et les pauses** : plus n'est pas mieux.
- **Arrêtez en cas de réaction inhabituelle** (troubles digestifs, éruption) et demandez conseil.
- **Informez vos soignants** des macérats que vous prenez.
- **Les bourgeons accompagnent, ils ne soignent pas** : un symptôme qui persiste justifie une consultation.

Quand consulter sans attendre

- Une fatigue, une douleur ou un trouble du sommeil qui dure plus de quelques semaines.
- Une douleur articulaire avec gonflement, rougeur ou fièvre.
- Des troubles digestifs avec amaigrissement, sang dans les selles ou douleur intense.
- Des jambes gonflées, rouges ou douloureuses d'un seul côté.
- Chez l'enfant : fièvre élevée, gêne respiratoire, enfant inhabituellement abattu.

CHAPITRE 08

La sélection Infinie Santé : la gamme Biogemm

Macérats unitaires bio, complexes de 3 bourgeons et gamme Aquagemm sans alcool : voici une sélection par besoin dans les 128 références Biogemm. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. Les macérats classiques (30 ml) contiennent de l'alcool ; les Aquagemm (50 ml) n'en contiennent pas.

OI **Sommeil et sérénité**

Difficulté à décrocher le soir, nervosité, journées chargées.

BIOGEMM**GEMMOSOMMEIL**

Tilleul, figuier, aubépine

Le complexe du soir, 30 ml

[Voir la fiche →](#)**BIOGEMM****GEMMO SOMMEIL
AQUAGEMM**

Version sans alcool, 50 ml

Pour les personnes qui évitent l'alcool

[Voir la fiche →](#)**BIOGEMM****GEMMOSTRESS**

Figuier, tilleul, sapin

Le complexe de la gestion du stress

[Voir la fiche →](#)**BIOGEMM****GEMMOSTRESS
SPRAY**

Spray bio, 15 ml

1 à 2 pulvérisations sous la langue

[Voir la fiche →](#)**BIOGEMM****TILLEUL Bio**

Tilia tomentosa, 30 ml

Le bourgeon de référence de la détente

[Voir la fiche →](#)**BIOGEMM****FIGUIER**

Ficus carica, 30 ml

Le stress qui se loge dans le ventre

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le soir, 30 minutes avant le coucher pour le sommeil. Aubépine : avis du cardiologue en cas de traitement cardiaque.

02 Drainage et détox de saison

Cure de printemps ou d'automne, repas copieux, envie de légèreté.

BIOGEMM

GEMMODETOX

Genévrier, bouleau

Le complexe du drainage

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO DRAINE AQUAGEMM

Drainage hépatique sans alcool

Version 50 ml sans alcool

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

BOULEAU PUBESCENT Bio

Betula pubescens, 30 ml

Le grand draineur du foie

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GENÉVRIER

Juniperus communis, 30 ml

Drainage du rein et du foie

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

ROMARIN Bio

Rosmarinus officinalis, 30 ml

Foie, vésicule et vitalité, le matin

[Voir la fiche →](#)

Conseil Cure de 3 semaines en début de saison. Genévrier : cures courtes, pas en cas de maladie rénale ni de grossesse.

03 Défenses et respiration

Changement de saison, hiver, enfants à l'école, sinus encombrés.

BIOGEMM

GEMMORESIST

Cassis, églantier, séquoia

Le complexe de la résistance

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO IMMUNO ADULTE AQUAGEMM

Défenses de l'adulte, sans alcool

Version 50 ml sans alcool

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO IMMUNO ENFANT AQUAGEMM

Églantier, sapin pectiné, aulne

Sans alcool, 1 goutte par 10 kg

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOSINUS

Charme, cassis, aulne

Le complexe du confort des sinus

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

NOYER Bio

Juglans regia, 30 ml

Muqueuses et sphère ORL

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

RONCE Bio Aquagemm

Rubus fruticosus, sans alcool

Vitalité respiratoire, 50 ml

[Voir la fiche →](#)

Conseil Démarrez en octobre. Pour l'enfant : uniquement sans alcool et avec l'avis d'un professionnel. Noyer : pas en cas d'allergie aux fruits à coque.

04 Articulations et capital osseux

Raideurs, sport, avancée en âge, croissance de l'enfant.

BIOGEMM

GEMMOARTICULATIONS

Bouleau, cassis, vigne vierge

Le complexe de la souplesse

Voir la fiche →

BIOGEMM

GEMMO CAPITAL OSSEUX

Bourgeons du capital osseux

Pour la solidité des os

Voir la fiche →

BIOGEMM

CASSIS

Ribes nigrum, 30 ml

Le roi des bourgeons, le matin

Voir la fiche →

BIOGEMM

VIGNE VIERGE Bio

Ampelopsis weitchii, 30 ml

Les petites articulations

Voir la fiche →

BIOGEMM

SÉQUOIA Bio

Sequoiadendron giganteum, 30 ml

Os et tendons de l'adulte

Voir la fiche →

Conseil Le cassis se prend le matin. Avis médical en cas d'hypertension non équilibrée.

05 Digestion et transit

Ballonnements, lourdeurs après les repas, transit paresseux.

BIOGEMM

GEMMODIGESTION

Noyer, figuier, aulne

Le complexe du confort digestif

Voir la fiche →

BIOGEMM

GEMMOESTOMAC

Aulne, cèdre du Liban, figuier

Pour le confort de l'estomac

Voir la fiche →

BIOGEMM

GEMMOINTESTIN

Bourgeons de la flore

Transit et flore intestinale

Voir la fiche →

BIOGEMM

GEMMO TRANSIT AQUAGEMM

Transit régulier, sans alcool

Version 50 ml sans alcool

Voir la fiche →

BIOGEMM

SUREAU Bio

Sambucus nigra, 30 ml

Transit et élimination

Voir la fiche →

Conseil 15 minutes avant le repas principal. Des troubles digestifs qui durent justifient une consultation.

06 Circulation et jambes légères

Jambes lourdes, chaleur de l'été, station debout prolongée.

BIOGEMM

GEMMOVEINEUX

Châtaignier, sorbier, marronnier

Le complexe des jambes légères

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO VEINEUX AQUAGEMM

Confort circulatoire, sans alcool

Version 50 ml sans alcool

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

MARRONNIER Bio

Aesculus hippocastanum, 30 ml

Le bourgeon de la circulation
veineuse

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

CHÂTAIGNIER

Castanea sativa, 30 ml

Drainage veineux et lymphatique

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOFLUIDE

Sérénité et cœur

Le complexe cœur et détente

[Voir la fiche →](#)

Conseil Marronnier et citronnier : avis médical en cas d'anticoagulant. Gemmofluide : avis du cardiologue si traitement cardiaque.

07 Tonus, mémoire et vitalité

Fatigue passagère, période d'examens, envie de garder l'esprit vif.

BIOGEMM

GEMMOTONUS

Cassis, chêne, séquoia

Le complexe de l'énergie, le matin

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO TONUS AQUAGEMM

Vitalité, sans alcool

Version 50 ml sans alcool

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOMEMOIRE

Aulne, olivier, romarin

Le complexe de la concentration

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

CHÊNE

Quercus pedunculata, 30 ml

Résistance physique et mentale

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

BOULEAU VERRUQUEUX Bio

Betula verrucosa, 30 ml

Tonique cérébral et concentration

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

ARGOUSIER Bio

Hippophae rhamnoides

Adaptation et vitalité

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le matin uniquement. Associez la cure au guide « La mémoire au naturel » pour la partie concentration.

08 Femme, homme et peau

Cycle, ménopause, vitalité de l'homme après 50 ans, peau à imperfections.

BIOGEMM

GEMMOCYCLE

Chêne, cassis, framboisier

Le complexe du confort féminin

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOMENO

Bourgeons de la ménopause

Existe aussi en Aquagemm

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

FRAMBOISIER

Rubus idaeus, 30 ml

Le bourgeon du cycle féminin

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO AU MASCULIN

Séquoia, marronnier, airelle

Vitalité de l'homme mûr

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMODERMO

Orme, cassis, platane

Le complexe de la peau

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMO DERMO AQUAGEMM

Équilibre cutané, sans alcool

Version 50 ml sans alcool

[Voir la fiche →](#)

Conseil Framboisier, airelle, Gemmocycle, Gemmomeno : pas pendant la grossesse, avis médical en cas de traitement hormonal ou d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 3 semaines de prise, 1 semaine de pause, sur 2 à 3 mois.
- **Régularité** : tous les jours, au moment indiqué.
- **Simplicité** : un complexe seul, ou 2 à 3 bourgeons unitaires au maximum.
- **Prudence** : macérats sans alcool pour les enfants, la grossesse, l'allaitement et les personnes qui évitent l'alcool, toujours avec l'avis d'un professionnel ; avis médical en cas de traitement en cours. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : toute la gamme Gemmothérapie Biogemm sur [infinie-sante.com](https://www.infinie-sante.com), classée en 12 familles : anti-âge, articulations, bien-être féminin, cardio, défenses, détox, digestion, minceur, peau, respiration, sommeil et stress, tonus.

Programme 21 jours

Une première cure complète de gemmothérapie : une semaine de drainage, deux semaines pour votre besoin principal, puis la semaine de pause.

Semaine 1 — Drainer

- ☐ Identifier son besoin principal (sommeil, stress, digestion, défenses, énergie...).
- ☐ Vérifier avec son médecin ou pharmacien si l'on suit un traitement.
- ☐ Choisir entre macérat classique et Aquagemm sans alcool.
- ☐ Prendre un bourgeon de drainage (bouleau pubescent ou Gemmodetox) chaque matin.
- ☐ Boire 1,5 litre d'eau par jour.
- ☐ Alléger l'assiette : plus de légumes, moins d'alcool et de produits transformés.

Semaine 2 — Cibler son besoin

- ☐ Commencer le complexe ou le bourgeon adapté à son besoin (chapitre 8).
- ☐ Le prendre à heure fixe, 15 minutes avant un repas.
- ☐ Respecter le bon moment : matin pour les tonifiants, soir pour la détente.
- ☐ Noter chaque jour son énergie, son sommeil, son humeur, sa digestion.
- ☐ Marcher 30 minutes par jour.
- ☐ Se coucher à heure régulière.

Semaine 3 — Observer et ajuster

- ☐ Poursuivre le complexe choisi.
- ☐ Relire son carnet et comparer avec la première semaine.
- ☐ Ajouter si besoin un second bourgeon complémentaire (pas plus de trois au total).
- ☐ Préparer la semaine de pause qui suit.
- ☐ Prévoir la reprise : 2 autres cycles de 3 semaines.
- ☐ Noter dans son agenda la prochaine cure de saison.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Énergie dans la journée		
Qualité du sommeil		
Sérénité, gestion du stress		
Confort digestif		
Sensation de forme générale		

Les bourgeons agissent en douceur : le vrai bilan se fait à la fin de la cure de 2 à 3 mois.

Conclusion

La gemmothérapie est une invitation à suivre le rythme des saisons, avec des remèdes simples, doux et respectueux du corps.

Drainez	d'abord, avec le bouleau, le romarin ou un complexe de drainage.
----------------	--

Ciblez	un besoin principal, avec un complexe ou 2 à 3 bourgeons au plus.
---------------	---

Respectez	le rythme : 3 semaines de prise, 1 semaine de pause, sur 2 à 3 mois.
------------------	--

Suivez	les saisons : drainage au printemps et à l'automne, défenses en hiver.
---------------	--

Demandez conseil	si vous êtes enceinte, traité, ou pour un enfant (sans alcool).
-----------------------------	---

Les bourgeons s'inscrivent dans une hygiène de vie globale : une alimentation variée, un bon sommeil, du mouvement et un suivi médical adapté. Ils ne remplacent ni un diagnostic ni un traitement, mais ils peuvent accompagner chaque saison et chaque âge de la vie.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les bourgeons adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Aroma-Zone — Gemmothérapie : comprendre les principes et les origines
- Soin et Nature — Présentation du laboratoire Biogemm
- Pol Henry, Gemmothérapie, thérapeutique par les extraits embryonnaires végétaux, 1982
- Max Tétou, Nouvelles cliniques de gemmothérapie, Éditions Similia
- Fiches produits Biogemm, infinie-sante.com

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.