ART ET SANTÉ
droguerie roggen

No 61 | Hiver 2021 | Valeur Fr. 2.- | **www.roggen.ch**

MAEVA LE BRUN
DROGUISTE DIPLÔMÉE

Une force de la nature

Après un long sommeil hivernal, la nature se réveille et les bourgeons des arbres et des plantes éclosent: c'est le printemps! Cette période magique, qui me fascinera toujours, est la (re)naissance du monde végétal. Le bourgeon, embryon de la plante, a passé l'hiver à accumuler toute l'énergie nécessaire pour former les feuilles et les fleurs. Il concentre ainsi une multitude de substances vitales, telles que des vitamines, minéraux, enzymes ou encore protéines, permettant le développement futur de la plante. Une véritable force qui se retrouve dans les extraits de bourgeons et offre à notre corps un bouquet de substances essentielles. Ce qui me plaît tout particulièrement, c'est qu'il est possible d'intégrer ces extraits dans une recette spagyrique afin d'ajouter cette touche de vitalité au mélange. Souvent appréciés par les enfants grâce à leur bon goût, j'aime utiliser les extraits de bourgeons dès le plus jeune âge dans les mélanges que je confectionne.

Les super-pouvoirs des bourgeons

La gemmothérapie appartient à la grande famille de la phytothérapie. Son utilisation remonte déjà au Moyen Âge. Ce terme provient du latin *gemma*, qui signifie à la fois bourgeon et pierre précieuse. La gemmo, son diminutif, fait exclusivement appel aux tissus embryonnaires frais des plantes, arbres et arbustes en croissance, comme les bourgeons, les jeunes pousses et les radicelles. Il faut dire que les bourgeons contiennent des substances qui ne sont présentes dans aucune autre partie de la plante et sont essentielles à la croissance, à la différenciation et au développement des fleurs et des fruits sains. Ces substances confèrent un effet particulièrement régénérateur aux bourgeons, qui centralisent toute la puissance énergétique de la futur plante. Aussi appelés macérats glycérinés, les extraits de bourgeons exercent sur le métabolisme du corps humain des fonctions drainantes, favorisant l'élimination des substances nocives et ils ont la capacité d'activer les divers processus de guérison. *RL*

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3
Le cassis, star des bourgeons

BALADE | pages 4-5
Nuvilly ou le charme de la campagne sans chichi

GEMMOTHÉRAPIE

Quatre essences qui ont leur importance

En gemmothérapie, le bourgeon le plus connu et le plus utilisé est celui de cassis. Il ne faut toutefois pas oublier les autres! En voici quatre...

L'églantier *(Rosa canina)*
Surtout utilisé lors d'infections et de récidives dans la zone ORL, comme le rhume, la sinusite, les maux de gorge et les otites, il est fortement recommandé pour les enfants «toujours malades», afin de renforcer leur système immunitaire.

Le figuier *(Ficus carica)*
Son bourgeon est connu pour ses effets bénéfiques sur le système digestif. Il permet de calmer l'inflammation de la muqueuse et de soulager les gastrites, ulcères et reflux gastriques. Ses bienfaits sur les surrénales en font un allié lors d'angoisses, d'irritabilité et de troubles du sommeil.

Le chêne *(Quercus robur)*
Synonyme de force, il est préconisé durant une convalescence, lors d'un épuisement, d'un burnout ou d'un état dépressif. Il stimule la production de testostérone et s'avère intéressant en cas d'andropause, dont les conséquences peuvent être une asthénie sexuelle et des troubles de la libido.

En gemmothérapie, le chêne est recommandé lors d'un épuisement, d'un burnout ou d'un état dépressif.

Le framboisier *(Rubus idaeus)*
Destiné aux femmes, il est bénéfique lors d'un déséquilibre hormonal conduisant à des troubles menstruels, des aménorrhées, de l'endométriose, une perte de libido, des kystes ovariens, utérins ou encore mammaires. Dès le troisième trimestre de grossesse, il prépare aussi le col de l'utérus à l'accouchement. *MD*

RECETTE

Sirop médicinal de bourgeons de «sapin»

Efficace contre la toux, le sirop de bourgeons de sapin est en réalité constitué de bourgeons… d'épicéa, le sapin rouge. Ce malentendu dissipé, voici sa recette:

ÉTAPE 1
Par une belle journée de printemps, à l'heure où les autres prennent l'apéro, récoltez des bourgeons d'épicéa bien dodus; ils doivent être vert clair, ne pas piquer et avoir un goût acidulé.

ÉTAPE 2
Dans un pot en verre transparent, mettez une première couche de bourgeons, puis couvrez-la de sucre cristallisé. Alternez les couches jusqu'à mi-hauteur. Ajoutez des rondelles de citrons bio avec la peau et poursuivez le millefeuille jusqu'en haut. Couvrez avec un tissu ou avec un couvercle non vissé.

ÉTAPE 3
Placez le pot derrière une fenêtre, à la lumière, durant 4 à 5 semaines.

ÉTAPE 4
La macération terminée, versez le contenu du pot dans une casserole, chauffez jusqu'à frémissement et laissez mijoter 5 à 10 minutes. Si la préparation semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau lors de la cuisson. Mettez en bouteille encore chaud et fermer aussitôt avec le bouchon. *ER*

Le cassis, star des bourgeons

FICHE TECHNIQUE

Ribes nigrum

NOMS POPULAIRES
Cassissier, groseillier noir. Du latin *cassia*, qui désigne une autre plante ayant des propriétés similaires: la casse.

HISTOIRE
Le cassis était méconnu en Europe occidentale jusqu'au XIIe siècle. C'est Hildegarde de Bingen, figure importante de la phytothérapie, qui est la première à faire mention des actions thérapeutiques de ses feuilles pour lutter contre la goutte, d'où son nom allemand *Gichtbeerblätter*. Ce n'est toutefois qu'à partir du XVIe siècle que celui-ci connaîtra son essor, tout d'abord pour son goût et pour la crème de cassis, puis, deux siècles plus tard, pour ses bienfaits thérapeutiques.

BOTANIQUE
Le cassissier est un arbuste de la famille des grossulariacées qui pousse naturellement dans les terres froides d'Europe du Nord et de l'Est. Il est cependant largement cultivé dans toute l'Eurasie. Ses feuilles dégagent une odeur fruitée, facilement reconnaissable lorsqu'on les frotte entre les doigts. Ses baies sont riches en vitamine C et en polyphénols, qui lui confèrent des vertus antioxydantes. Quant aux bourgeons, ils renferment l'ensemble des principes actifs de la plante, ce qui fait d'eux un remède à large spectre.

Les baies de cassis sont de couleur noir-bleuté, ce qui est principalement dû à la présence de certaines substances appelées anthocyanes, du grec *anthos* «fleur» et *kuanos* «bleu sombre». Ces anthocyanes, également contenus dans les bourgeons, sont de puissants antioxydants. Qu'est-ce-que cela signifie vraiment?

A cause de l'apport constant d'oxygène, notre corps subit une oxydation de ses cellules qui se transforment alors en radicaux libres. Ce phénomène est tout à fait normal, mais lorsqu'il est amplifié, par exemple lors d'une inflammation, il peut causer des dommages cellulaires et engendrer des maladies. Un antioxydant est une substance capable de ralentir ce processus en bloquant ces fameux radicaux libres. Ceci permet, par conséquent, de lutter contre les inflammations et de prévenir l'apparition de maladies.

Comme mentionné précédemment, le cassis et ses bourgeons sont particulièrement riches en antioxydants et possèdent de ce fait un spectre d'action particulièrement large. L'effet le plus notable est son action semblable à la cortisone, le rendant très intéressant, notamment dans le traitement des allergies – qu'elles soient respiratoires, cutanées ou encore digestives. Ce bourgeon possède également un effet antiseptique permettant de combattre les infections de la zone ORL (oreilles, nez, gorge et voies respiratoires). Étant donné son puissant effet anti-inflammatoire, il est également intéressant pour lutter contre l'acné, l'eczéma ou les irritations de la peau. On peut d'ailleurs frotter une feuille de cassissier sur une piqûre d'insecte, afin d'apaiser l'inflammation et les démangeaisons.

En résumé, le bourgeon de cassis est une «bonne à tout faire» qui peut être utilisée pour tous les troubles accompagnés d'infection, d'irritation ou d'inflammation.

MLB

HEIDAK

Nuvilly ou le charme de la campagne sans chichi

Avec ses nombreuses fermes aux encadrements en pierre de la Molière et ses grands vergers peuplés d'animaux domestiques, Nuvilly offre un air de campagne qui semble tout droit sorti d'un reportage de la télévision française. Traverser la bourgade à pied donne envie de s'y installer. Entre jardinage et contemplation de la nature, il paraît évident qu'on y coule des jours heureux. C'est pour goûter à ce charme du naturel et de l'authentique que cette escapade vous invite sur les hauts de la Broye.

Commune indépendante, Nuvilly est limitrophe d'Estavayer et des Montets, ainsi que des communes vaudoises de Treytorrens et de Valbroye. Le nom de la petite bourgade vient du latin *Nova Villa*, littéralement nouvelle habitation ou nouveau hameau. Il apparaît que Nuvilly était au XIIIe siècle une localité prospère et assez importante, puisqu'elle disposait déjà d'une chapelle. C'est grâce à la mention – dans un document des «Archives d'Hauterive» – d'un différend entre le curé de Cugy et les habitants de Nuvilly qu'est révélée l'existence de cette fameuse chapelle. Le conflit autour du service religieux fut réglé par les vicaires généraux de l'évêché: l'homme d'église fut contraint à célébrer la messe dans le petit édifice de Nuvilly une fois par semaine en été et trois fois par mois en hiver. Pour les cérémonies de mariage, on devait lui payer douze deniers, ainsi que lui offrir un chapon et le dîner, pour lui et son clerc!

Revenons à nos moutons, ou plutôt à notre balade. Nuvilly est desservie par les transports publics (bus numéro 552 depuis la gare de Cugy – horaires sur tpf.ch). Les randonneurs motorisés pourront garer leur véhicule au terrain de foot, où débute cette escapade hivernale. Il faut s'élancer en direction de l'ouest, sur le chemin de la Palud. Sur la droite, l'église paroissiale Saint-Jacques, qui fut consacrée en 1690 et édifiée dans le style baroque, confirme qu'on est sur la bonne voie. On continue toujours tout droit, pour rallier le chemin du Moulin, qui descend vers le ruisseau des Riaux. Ouvrez les yeux et les oreilles: la haie et ses vieux arbres sont remplis d'oiseaux. Mésanges, pinsons, sitelles, merles ou encore pic vert offrent un concert symphonique aux passants après le petit-déjeuner et avant le coucher du soleil.

Après le virage à gauche, dans le creux, on poursuit tout droit, d'abord sur une route bétonnée, puis sur un chemin agricole agrémenté au centre d'une bande herbeuse. Juste avant le coude, dans la haie à droite, on peut apercevoir les premiers bédégars *(voir ci-contre, «Le souffle de la rose»)*. Le tracé remonte le long du ruisseau d'Autavaux, jusqu'à la route cantonale, qu'on franchit prudemment pour marcher en direction de La Montanaire. Au deuxième croisement, on part à gauche, vers le Bois d'Aclex.

On retrouve la route bétonnée. Au prochain croisement, on choisit la droite, pour se diriger vers un magnifique noyer solitaire, à l'âge honorable. Le chemin s'engouffre dans la forêt. Après quelques centaines de mètres, on retrouve les panneaux jaunes du tourisme pédestre. On

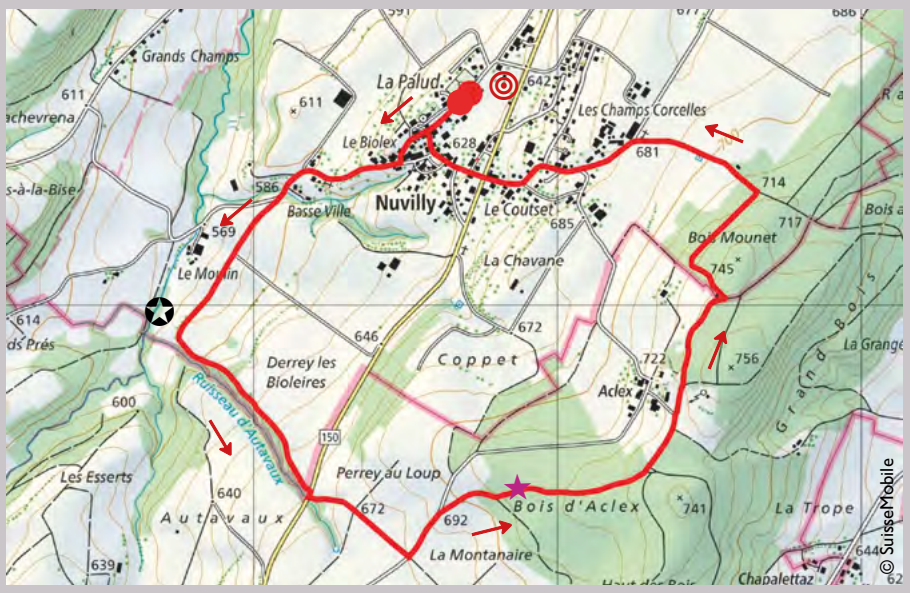
suit la direction de Nuvilly. Nous voici à la hauteur du hameau d'Aclex. On reste à l'orée de la forêt, pour ensuite pénétrer le Bois Mounet. C'est le moment de mettre le cap sur notre point de départ, via les hauts du village de Nuvilly. *CRC*

Le frêne

Grâce à l'observation de leurs rameaux, et plus spécifiquement de leurs bourgeons, il est très aisé de reconnaître la plupart des arbres ou arbustes en hiver quand on possède quelques connaissances de base (voir activité en page 8). *L'une des essences les plus remarquables est le frêne commun* (Fraxinus excelsior L.), *qui arbore des bourgeons terminaux en forme de mine de crayon d'un noir intense. L'examen attentif de ses rameaux verdâtres dévoile, sous chaque bourgeon, une petite cicatrice laissée par la feuille tombée à l'automne. Dans le cas du frêne, il y en a même deux, adossées à la même hauteur. Le frêne porte des feuilles opposées. Cet indice est précieux quand on est en quête de l'identité d'un arbre. Les bourgeons de frêne sont également très appréciés en gemmothérapie, entre autres pour activer les fonctions rénales, notamment en cas de crise de goutte.* ER

Le souffle de la rose

C'est en hiver que l'on remarque le mieux ces espèces de boules chevelues bien accrochées aux rameaux des rosiers sauvages (Rosa canina L.). *Appelées barbes de St-Pierre, ces excroissances sont en fait une gale. Les cynips, de minuscules guêpes, viennent pondre leurs œufs au printemps dans les tissus végétaux, provoquant une multiplication désordonnée des cellules de la plante. Les larves se développent à l'intérieur de cette gale, dans de petites loges. La plante fournit à ces hôtes le gîte et le couvert jusqu'à l'hiver, moment où ils se transforment en nymphes qui vont hiverner bien au chaud dans leur logette, puis éclore au printemps, saison où le cycle recommence. Ces magnifiques boules poilues sont également nommées bédégar, nom d'origine persane signifiant «souffle de la rose», ce qui donne un côté poétique à ces petites larves comestibles au goût de noisette (paraît-il).* ER



INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 2 heures
Distance: 6 km en boucle
Dénivelé: ↗175 m / ↘175 m
Pour qui? Idéal en famille, praticable avec une poussette tout-terrain
Orientation: Carte nationale 1:25000 no 1204 Romont
Café-restaurant: restaurant Brocafé à la Grand-Route 37, à Nuvilly

◎ **Point de départ**

★ **Le frêne**

✪ **La gale du rosier**

IDÉES KDÔ *Noël*

THERMOS BIOLOCO
D'une capacité de 500 ml, sans BPA, toxines et phtalates
Prix: CHF 29.80

WARMIES
Peluches chauffantes au micro-ondes, divers modèles disponibles
Prix: CHF 39.-

WELEDA
Coffret cadeau rose. Contient un gel douche et un lait corporel. Divers coffrets disponibles
Prix: CHF 29.90

LA FERME! Lexique imagé du monde paysan
Livre-objet original et de qualité, 256 pages
Prix: CHF 32.-

INFUSIONS LIOBA
Set de dégustation
Prix: CHF 14.50

PLANTES & PARFUMS
Bougies à la cire 100% végétale, plusieurs parfums disponibles
Prix: CHF 21.50

© Unsplash Annie Spratt

Cette forme de phytothérapie utilise les tissus embryonnaires végétaux afin de soigner certaines affections. Découverte de son processus de fabrication.

Adobe Stock © Oliverius Zettelmayer

L'histoire de la gemmothérapie

C'est au Moyen Âge, sous l'impulsion de la philosophie alchimique, que l'on a commencé à employer les bourgeons. Les anciennes pharmacopées mentionnent déjà l'emploi du bourgeon de sapin, tant frais que séché, pour la confection de tisanes et de sirops pectoraux et respiratoires. Vers les années 1960, le médecin belge Pol Henry a été le premier à se consacrer à l'utilisation du potentiel de croissance des bourgeons. Lorsqu'il publia le résultat de ses recherches, en 1970, il appela cette nouvelle thérapie la «phytoembryothérapie». Ce processus a été repris par la suite par l'homéopathe français Max Tétau, qui l'a retravaillé et nommé «gemmothérapie».

Les principes

Le but de la gemmothérapie consiste à récupérer l'énergie vitale et la puissance de croissance d'un végétal pour régénérer et guérir l'être humain. Comme la plante concentre un maximum d'énergie pendant la phase de croissance des jeunes pousses et des bourgeons, c'est le moment idéal pour la récolte.

La gemmothérapie est un moyen de fabriquer des remèdes à partir de la partie la plus «vivante» des plantes. Pour y parvenir, on fait macérer des bourgeons frais (concentrés de toute la plante) de production biologique ou sauvages dans une solution à base d'eau, d'alcool et de glycérine. Ces macérats de bourgeons sont ensuite filtrés, puis dilués dans une solution d'alcool et de glycérine selon un rapport 1:9. Ils sont en général prescrits sous cette forme.

Le chimiste Pier Paolo Pilotti, qui a donné son nom à une méthode éponyme, a perfectionné le mode de fabrication initial. Cela a permis d'obtenir des produits préparés sur une plus longue durée, avec moins d'alcool, et qui, au final, contiennent une proportion plus élevée d'extrait de bourgeons. Il préconise trois étapes afin d'obtenir la force optimale des bourgeons: les récolter au bon moment (juste avant leur éclosion), à la main, et les placer immédiatement dans un mélange eau-glycérol-éthanol; après une macération de 3 mois, presser le mélange et filtrer le liquide obtenu; et, enfin, diluer le macérat-mère dans un rapport de 2:8 avec un mélange eau-glycérol-éthanol.

Les avantages de la fabrication selon Pilotti par rapport à celle de la pharmacopée:

- la quantité de solvant est choisie individuellement, en fonction de la taille du bourgeon. Ainsi, les propriétés de chaque bourgeon peuvent être abordées de manière plus spécifique.
- la macération se fait dans un solvant à faible teneur en alcool durant trois mois, ce qui permet une meilleure extraction des composants, plus en douceur.
- la dilution du macérat est de 2:8 (20% d'extrait de bourgeons dans le produit final), c'est-à-dire deux fois plus d'extrait de bourgeons que les préparations standards.
- le produit final a un goût plus agréable et une teneur en alcool beaucoup plus faible.

C'est pourquoi les drogueries Roggen conseillent les extraits de bourgeons de la maison Heidak, qui applique la méthode Pilotti. *RL*

Comment utiliser les macérats glycérinés?

L'absorption des principes actifs des extraits de bourgeons, comme les acides aminés, les enzymes, les phytohormones et les oligoéléments, se fait par la muqueuse buccale, ce qui entraîne une action rapide et évite de solliciter le tractus gastro-intestinal. Ils peuvent aussi bien être utilisés seuls ou en synergie avec une autre thérapie, faisant souvent office de «booster» ou d'accélérateur. Les macérats glycérinés sont très bien tolérés. Il faut cependant savoir que, malgré leur faible teneur en alcool, les extraits de bourgeons sont contre-indiqués pour les alcooliques sevrés. Ils ne sont pas non plus conseillés, sauf le cassis et le framboisier, pour les femmes enceintes, en raison de leurs propriétés drainantes. *RL*

ACTIVITÉS

RECONNAÎTRE LES ARBRES EN HIVER

On a l'impression qu'en hiver, tous les arbres se ressemblent. Or, c'est lorsqu'ils ont perdu leurs feuilles et se mettent à nu qu'ils dévoilent leur carte d'identité. Lors de cette journée de randonnée autour de Cottens, vous serez initiés à la lecture des bourgeons et des rameaux. Il suffit, en effet, de mener une enquête systématique grâce à un outil de détective simple, la clé de détermination, pour reconnaître les arbres en hiver. Alors, érable ou platane? Elémentaire mon cher Watson! Rendez-vous **dimanche 30 janvier 2022 à 9h30 à la gare de Cottens.** Fin de la journée vers 15h30. Niveau facile: 1h30 de marche effective sur la journée. Prix: CHF 60.- par personne (max 12 part.), inclus un mini-guide «La Salamandre» pour la détermination des bourgeons, ainsi que le repas (soupe, pain, fromage, verre de vin et dessert), qui sera pris en plein air, sous un couvert. Equipement: vêtements chauds selon le principe des couches, chaussures de randonnée, bonnet, gants, petit sac à dos avec vêtements chauds de réserve, protection contre la pluie, boisson chaude (au moins 1 litre) et petits encas. Inscription par tél. au 026 652 32 02 ou en ligne sur www.grandangle.ch/agenda.

SÉJOURS BOTANIQUES '22

GRAND ANGLE

Il est temps d'ouvrir votre agenda et de planifier vos vacances pour 2022! Cathy et Emanuel vous proposent déjà trois séjours botaniques pour cette nouvelle année, à savoir du **16 au 19 juin dans l'Alpstein, en Appenzell; les 13 et 14 juillet pour un mini-trek au Cousimbert; et, les 14 et 15 août, autour du Grand Chavalard**. Infos détaillées et inscriptions via notre plate-forme de randos accompagnées et d'activités nature: www.grandangle.ch.

TISANE DES AMOUREUX

Venez confectionner une délicieuse tisane épicée à offrir à votre conjoint pour la St-Valentin ou à déguster vous-même! Cet atelier, destiné aux adultes, aura lieu, **de 19h à 20h30, jeudi 3 février 2022 au Pensionnat St-Charles à Romont, et jeudi 10 février 2022 à la droguerie Roggen de Domdidier.** Prix: CHF 20.- par personne, matériel compris. Places limitées et inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

LIVRE

L'incroyable cycle de la vie d'un arbre

Voici un joli album plein de poésie sur le thème de la naissance d'un arbre. Au fil des saisons et des années, la graine d'un sycomore grandit jusqu'à devenir un arbre magnifique et grandiose. On suit, à travers de sublimes illustrations, la transformation d'une plantule jusqu'à devenir l'arbre robuste qui protège la faune autour de lui. Un géant qui deviendra le refuge de tant d'animaux. Un livre poétique au sens double qui accompagnera les enfants de 3 à 7 ans dans la découverte de la nature et des cycles de la vie.

«Au début il y a une graine; l'incroyable histoire de la naissance d'un arbre», Laura Knowles et Jennie Webber, Editions Larousse, 30 pages, 26.60 CHF

Ce livre est présenté par Estelle Macheret de la librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, www.librairie-la-rumeur.ch. Également en vente dans les drogueries Roggen.

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 DOMDIDIER

Vy-d'Avenches 12
Tél. 026 675 15 25
domdidier@roggen.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h
Mercredi après-midi fermé

1470 ESTAVAYER-LE-LAC

Grand'Rue 27
Tél. 026 663 85 63
estavayer@roggen.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h
Lundi matin fermé

1680 ROMONT

Rue de l'Église 82
Tél. 026 652 32 02
romont@roggen.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 9h-12h et 13h30-16h
Lundi matin fermé

...et en tout temps sur le site internet

www.roggen.ch

dr