

## Le macérat de bourgeons de cassis

### De quoi s'agit-il ?

Le macérat de bourgeons de cassis est un extrait issu de la gemmothérapie, une discipline utilisant les tissus embryonnaires des végétaux (les bourgeons). Ce remède est obtenu par la macération de bourgeons frais de cassier dans un solvant composé d'eau, d'alcool et de glycérine.

- Nom commun : Cassis ou Cassissier.
- Nom latin : *Ribes nigrum*
- Partie utilisée : Bourgeons frais
- Mode d'obtention : Macération hydro-alcoolo-glycérinée

Le bourgeon constitue une partie spécifique de la plante, regroupant l'ensemble des tissus en croissance (méristèmes). Il contient des concentrations élevées d'hormones de croissance végétales, de vitamines et de minéraux qui ne se retrouvent pas toujours avec la même intensité dans la plante adulte (feuilles ou fruits).

### Ce que la science en dit

Les recherches sur le bourgeon de cassis mettent en évidence une composition biochimique complexe et des propriétés biologiques mesurables.

Constituants connus : L'analyse des extraits révèle une présence significative de polyphénols, notamment des flavonoïdes (quercétol, myricétol). On y dénombre également des acides aminés essentiels tels que l'arginine et la glutamine, ainsi que des dérivés de terpènes.

Données analytiques et expérimentales : Une étude a démontré que le macérat de bourgeons possède une capacité antioxydante supérieure à celle des feuilles. Dans le cadre de recherches expérimentales, des effets inhibiteurs sur certains médiateurs de l'inflammation ont été observés.

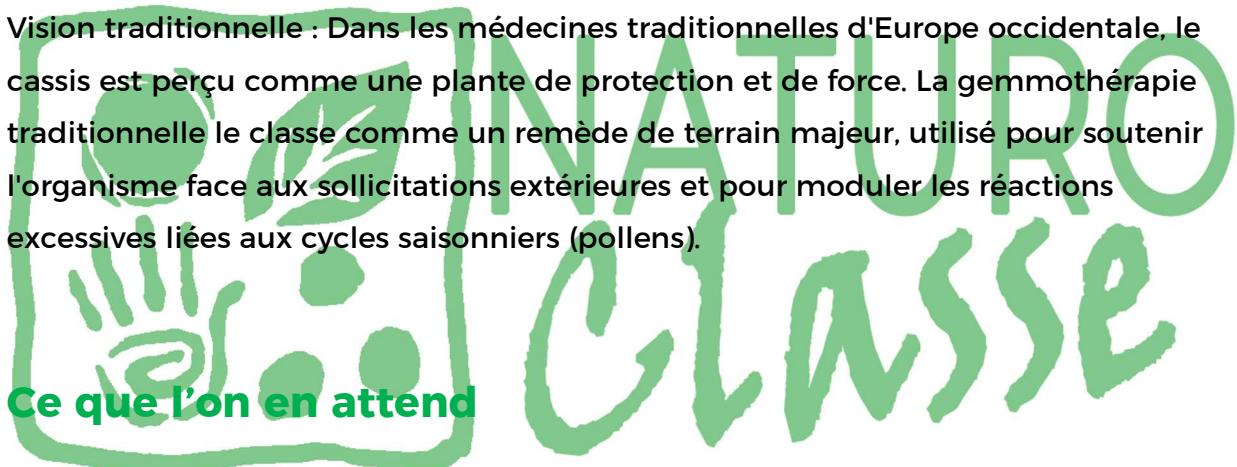
La littérature scientifique fait souvent état d'un effet dit *cortison-like*. Cette observation repose sur l'hypothèse d'une stimulation des glandes surrénale, favorisant la production endogène de cortisol. Toutefois, les preuves cliniques directes chez l'être humain restent limitées par rapport aux études menées *in vitro* ou sur des modèles animaux. Concernant l'action sur la perméabilité intestinale, je ne sais pas si des données cliniques robustes confirment cet usage à ce jour.

## Ce que la tradition rapporte

L'utilisation du cassissier s'inscrit dans une tradition médicinale européenne ancienne.

**Usages historiques :** Historiquement, le cassissier a été surnommé l'arbre aux goutteux. Différents écrits présentent la plante comme une panacée pour favoriser la vitalité et la résistance de l'organisme.

**Vision traditionnelle :** Dans les médecines traditionnelles d'Europe occidentale, le cassis est perçu comme une plante de protection et de force. La gemmothérapie traditionnelle le classe comme un remède de terrain majeur, utilisé pour soutenir l'organisme face aux sollicitations extérieures et pour moduler les réactions excessives liées aux cycles saisonniers (pollens).



Dans une perspective de maintien de l'équilibre biologique, le macérat de bourgeons de cassis est employé pour ses propriétés adaptogènes et régulatrices.

**Utilisations possibles :** Son usage est orienté vers le soutien de la **vitalité globale** et la **résistance à la fatigue physique ou nerveuse**. Il est également documenté pour favoriser la **souplesse articulaire** et le **confort des tissus**. En période de transition saisonnière, le macérat est utilisé pour accompagner la réponse de l'organisme face aux **allergènes** environnementaux. Il ne vise pas à traiter une pathologie, mais à optimiser les fonctions physiologiques de régulation.

Globalement, le macérat de bourgeons de cassis est souvent reconnu comme un vitalisant, aux vertus anti-inflammatoires, très bon soutien du système immunitaire.

## Comment l'utiliser

Le macérat de bourgeons de cassis s'utilise principalement par voie orale, sous forme de gouttes.

Le macérat-mère (c'est-à-dire non dilué) est la forme la plus employée pour sa densité en principes actifs.

La posologie courante se situe entre 5 et 15 gouttes par jour pour un adulte. Il est d'usage de commencer par une dose minimale et d'augmenter progressivement. La prise s'effectue généralement le matin à jeun, pure ou diluée dans une petite quantité d'eau. Le plus souvent, 5 gouttes par jour suffisent.

Durée et modalités : Les protocoles classiques suggèrent des cures de 3 semaines, entrecoupées d'une semaine d'arrêt. La durée totale peut s'étendre sur 3 mois. En raison de l'effet tonifiant, les prises après 12h00 sont déconseillées pour éviter toute interférence avec le cycle du sommeil.

## Les précautions

Bien que considéré comme sûr dans le cadre des usages courants, le macérat de cassis comporte des restrictions.

- **Contre-indications connues :** En raison de son action stimulante sur les surrénales, l'usage est déconseillé en cas d'hypertension artérielle sévère ou de troubles cardiaques graves. Il est également proscrit en cas d'insuffisance rénale aiguë.
- **Interactions :** Des interactions potentielles sont rapportées avec les traitements à base de corticoïdes de synthèse et les diurétiques. Une surveillance est recommandée pour les personnes sous traitement médical lourd.
- **Publics vulnérables :** L'extrait contient de l'alcool, ce qui nécessite une vigilance particulière pour les personnes en situation de sevrage. Chez les enfants, le dosage doit être rigoureusement adapté au poids ou à l'âge. Pour les femmes enceintes ou allaitantes, l'absence de données de sécurité exhaustives impose une consultation préalable avec un professionnel de santé.

Cette fiche n'est pas un avis médical. Pour tout usage thérapeutique, rapprochez-vous d'un professionnel de santé compétent.

## Bibliographie

- Cortez, R. E., & Gonzalez de Mejia, E. Blackcurrants (*Ribes nigrum*): A Review on Chemistry, Bioactivity, and Health Claims. *Journal of Food Science*, 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31454085/>
- Copalan, A., et al. The health benefits of blackcurrants. *Food & Function*, 2012. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22673662/>
- Ledoux, F., & Guéniot, G. *La phytembryothérapie : L'embryon de la gemmothérapie*. Éditions Amyris, 2014.

