

Canicule : comment la gemmothérapie peut accompagner l'organisme

Les épisodes de canicule mettent notre organisme à rude épreuve. Fatigue inhabituelle, sensation d'épuisement, sommeil perturbé, jambes lourdes ou encore difficultés de concentration sont autant de manifestations que de nombreuses personnes peuvent ressentir lors des fortes chaleurs.

En complément des mesures de prévention indispensables, la gemmothérapie peut, dans certains cas, aider l'organisme à mieux s'adapter à ces conditions climatiques exceptionnelles.

Avant tout : les gestes essentiels

Avant d'envisager tout accompagnement naturel, quelques règles simples demeurent prioritaires :

- boire régulièrement de l'eau, même en l'absence de sensation de soif
- éviter les sorties et les efforts physiques aux heures les plus chaudes
- maintenir le logement aussi frais que possible
- privilégier des repas légers et riches en fruits et légumes
- éviter toute consommation d'alcool, qui favorise la déshydratation
- prendre régulièrement des nouvelles des personnes âgées, fragiles ou isolées

Une température corporelle très élevée, des propos incohérents, une désorientation, une agitation ou une somnolence inhabituelle, des convulsions, un malaise ou une perte de connaissance peuvent évoquer un coup de chaleur. Dans cette situation, il est indispensable d'appeler immédiatement le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro européen d'urgence).

Quelle place pour la gemmothérapie ?

La gemmothérapie ne remplace en aucun cas les mesures de prévention et ne dispense pas de consulter un médecin lorsque cela est nécessaire. En revanche, certains macérats de bourgeons peuvent accompagner l'organisme en fonction des déséquilibres ressentis pendant les périodes de fortes chaleurs.

1. Le tilleul : favoriser la détente

Le macérat-mère de bourgeons de tilleul est traditionnellement utilisé pour favoriser la détente du système nerveux et améliorer la qualité du sommeil, souvent perturbée pendant les nuits tropicales.

2. Le cassis : maintenir sa vitalité

Les épisodes de canicule peuvent s'accompagner d'une sensation de fatigue, d'une baisse d'énergie ou d'une moindre résistance à l'effort. Le macérat-mère de bourgeons de cassis peut s'avérer utile ici. En gemmothérapie, il est traditionnellement utilisé pour soutenir les capacités d'adaptation de l'organisme lors des périodes de fatigue passagère. Il peut ainsi constituer un accompagnement intéressant lorsque la chaleur est mal supportée, en complément des gestes essentiels.

3. Le figuier : retrouver un meilleur équilibre

La chaleur prolongée peut accentuer le stress, l'irritabilité ou les inconforts digestifs. Le macérat-mère de bourgeons de figuier est traditionnellement conseillé pour favoriser l'apaisement et aider à retrouver un meilleur confort digestif.

4. Le châtaignier : soulager la sensation de jambes lourdes

La chaleur favorise la dilatation des veines et peut accentuer la sensation de jambes lourdes, de tension ou d'inconfort circulatoire, en particulier chez les personnes qui restent longtemps debout ou assises.

En gemmothérapie, le macérat-mère de bourgeons de châtaignier est traditionnellement utilisé pour accompagner le confort de la circulation veineuse et lymphatique. Il peut ainsi constituer un soutien intéressant chez les personnes sujettes à cette sensation de lourdeur lors des épisodes de fortes chaleurs.

En cas de douleur importante, de gonflement brutal d'une jambe ou de symptômes inhabituels, un avis médical est indispensable.

Un conseil toujours personnalisé

Chaque personne réagit différemment à la chaleur. L'âge, les traitements en cours, les antécédents médicaux et le terrain général doivent toujours être pris en compte avant de conseiller un macérat de bourgeons.

C'est pourquoi un accompagnement personnalisé permet de proposer une approche adaptée à chaque situation, dans le respect des précautions d'emploi et en complément du suivi médical lorsque celui-ci est nécessaire.

La gemmothérapie peut constituer un outil d'accompagnement, mais elle s'inscrit toujours dans une démarche globale associant une bonne hydratation, une alimentation adaptée et des mesures efficaces de protection contre la chaleur.

Cet article est proposé à titre informatif. Les conseils en gemmothérapie ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni un traitement prescrit par un professionnel de santé.

© Philippe Le Carer - 2026 - Tous droits réservés

Conseil en gemmothérapie, aromathérapie et Fleurs de Bach
15 rue Chateaubriand. 56500 Locminé
philippelecarer.fr