

Genévrier

Juniperus communis L.

Cupressaceae

NOMENCLATURE

Français : genévrier
Brezhoneg : jenevreg
English : juniper
Español : enebro

BOTANIQUE

Le genévrier est un arbuste dioïque buissonnant ou colonnaire pouvant atteindre 6 m de hauteur. Ses feuilles grisâtres sont verticillées par trois, effilées, marquées d'une ligne blanche médiane au revers, et piquantes. Les fleurs mâles sont jaunes et les fleurs femelles de petits cônes regroupés. Après deux ans ces cônes fructifères sphériques, improprement appelés baies, prennent une couleur bleu noir. Les genévriers aiment les sols calcaires, les landes et les broussailles des zones tempérées. Il en existe de nombreuses sous espèces et variétés. Une espèce proche, le cade (*Juniperus oxycedrus* L.), s'en distingue par ses deux bandes blanches au revers de ses feuilles. Les bois de ces deux espèces se distillaient pour donner l'huile de cade.



© Michel Frédérich

ETHNOBOTANIQUE

Le genévrier est utilisé depuis très longtemps. On le recommandait pour les maux de tête, les maladies des reins et de la vessie, les maladies des poumons et du foie. Au Moyen Âge on ajoutait des rameaux aux bains pour soigner la fièvre et on réduisait les décoctions de son bois pour le soin des rhumatismes. Les jeunes pousses donnent un excellent thé et communiquent à l'urine une odeur de violette tout comme les « baies ». Si pour le soin des rhumatismes, de l'arthrose et des infections urinaires, on utilisait des décoctions de « baies », elles étaient aussi proposées de la manière suivante :

- Prendre dix « baies » par jour à moudre et avaler pendant 15 jours.
- Cure de Kneiff : Manger 4 « baies » le premier jour, puis augmenter de 1 chaque jour jusqu'au XII^{ème}, ensuite redescendre jusqu'à 4.
- En faire un sirop à 2,5 % et consommer 2 à 5 c. à soupe par jour.

On peut utiliser les « baies » macérées dans du vin. On en faisait des lotions pour frictionner les rhumatismes. Les vapeurs des décoctions de la plante et des fruits servaient à désinfecter les habitations et par la même occasion assurer une protection contre les mauvais esprits et à éloigner la peste. Les « baies » entrent comme condiment en cuisine, dans la choucroute, les marinades, les salaisons et les court-bouillons. Elles parfument les alcools tels que le gin (Angleterre), le pekete (Belgique), le schiedam (Pays bas) et l'aquavit (Danemark), qui paraît-il, soulagent les rhumatismes. Son bois, résistant à la pourriture, est utilisé dans la construction et on en fait aussi des échelas, des seaux, des cannes, des manches d'outils et bien d'autres choses.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les baies contiennent des sucres (7 %), une huile essentielle (0,2 à 3 % terpènes, pinène, sabinène), une résine, des phénols, des coumarines et des flavonoïdes (rutine, apigénine, quercétine). Le bois renferme une huile essentielle, une résine et des phénols.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La « baie » est tonique, apéritive, digestive, anti-inflammatoire, antiseptique pulmonaire, urinaire et sanguin, diurétique, dépurative, antirhumatismal, analgésique, hypoglycémiant et emménagogue (règles insuffisantes). Son bois est diurétique, diaphorétique, antiseptique et cicatrisant.



© Michel Frédérich

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les « baies » sont utiles en cas de digestion difficile, d'œdèmes, de rétention d'eau, de rhumatismes, d'arthrite, d'arthrose, de tendinite, de goutte, de diabète, d'affections de la peau et de douleurs menstruelles. En usage externe, elles favorisent les séquelles de paralysie, les eczémas suintants, les plaies atones, les ulcères et les dermatoses. Décoction concentrée en bain et compresses. Infusion de 5 à 10 g de « baies » par litre. Une cuillerée à café par tasse. Boire 2 ou 3 tasses avant les repas.

TOXICITÉ

L'usage interne du genévrier est à proscrire chez les femmes enceintes (fortement diurétique et ocytotique) ainsi qu'en cas de menstruations abondantes. On ne l'utilise pas en cas d'infection urinaire grave ou d'insuffisance rénale. On ne doit pas en faire une utilisation prolongée, au-delà de 2 semaines consécutives. Il faut respecter la posologie. A forte dose elles peuvent irriter l'appareil urinaire.

