



Les bienfaits du genévrier

Les bienfaits du genévrier Sous l'appellation de genévrier (*Juniperus*) sont regroupées une soixantaine d'espèces de la famille des cyprès. Certaines sont des plantes rampantes et d'autres de grands arbres. L'huile essentielle et les baies de genévrier présentent différents intérêts pour la santé. Beaucoup de genévriers présentent un feuillage épineux et certains ont des « fruits » comestibles. Ainsi, les baies de genièvre agrémentent la choucroute. Elles sont aussi distillées pour préparer des liqueurs (gin...). Les baies de genièvre sont traditionnellement utilisées pour le traitement de maladies de peau ou comme diurétiques. Des études se sont intéressées aux propriétés antibactériennes et antioxydantes des baies de genièvre. Celles-ci contiennent des polyphénols, des flavonoïdes (acide gallique, rutine). L'huile essentielle de genévrier apporte aussi d'autres molécules intéressantes : α -pinène, myrcène, sabinène, limonène et β -pinène. Cette huile essentielle, évaluée *in vitro*, présente un puissant pouvoir antioxydant. Elle augmenterait l'activité d'enzymes antioxydantes comme le superoxyde dismutase (SOD). Un antiseptique naturel

L'huile essentielle de genévrier a des propriétés antimicrobiennes : antibactériennes et antifongiques. Dans des essais testant son activité contre différentes bactéries, elle s'est montrée efficace contre plusieurs bactéries, dont *Escherichia coli*. Dans une autre expérience, elle s'est avérée aussi efficace qu'un antiseptique couramment utilisé en santé dentaire, la chlorhexidine.
Source Web: futura-sciences