

Genévrier : bienfaits et vertus

Originaires d'Inde et d'Asie, ses baies de genévrier sont très appréciées en cuisine et présentent en outre de nombreux bienfaits et vertus sur la santé.



Le **genévrier** ou **genièvre** (*Juniperus communis*) est un petit conifère très rustique, à croissance lente et à aiguilles persistantes piquantes, qui pousse dans les landes sableuses, les coteaux secs et les endroits rocheux.

Le genévrier et ses bienfaits sur la santé

Au **Moyen Age**, la petite baie de genièvre était déjà largement utilisée par les médecins et depuis, rien n'a remis en question sa réputation. Ses vertus **diurétiques**, **dépuratives**, **sudorifiques**, **stomachiques** et **toniques** vantées par les pharmacologues des XVIII^e et XIX^e siècles, sont aujourd'hui reconnues.

- **Les baies de genièvre** sont sans aucun doute l'un des diurétiques les plus connus. On les utilise pour leurs bienfaits dans les cas d'**oedème généralisé** et pour soigner les **calculs biliaires et rénaux** ainsi que l'inflammation de la **vessie**.

- **Attention**, l'action diurétique du genévrier est très puissante et peut irriter les reins. Son usage prolongé ou trop abondant est donc à éviter.



bienfaits et vertus pour la santé du genévrier

- Les baies sont particulièrement utiles pour **soigner l'arthrite, la goutte et toutes les affections rhumatismales**. On les utilise alors surtout en **bains** : ajoutez 2 kg de jeunes branches et une poignée de baies préalablement bouillies dans l'eau du bain.
- Le genévrier est un bon **tonique** et un **expectorant** doux, efficace contre les **maux de gorge**, les **sinusites** et les **rhumes**. On en fait un sirop à administrer matin et soir.
- Les baies de genièvre facilitent le **transit intestinal** et favorisent la **digestion**.
- **En application locale**, l'huile essentielle de genièvre stimule le **système immunitaire**. Elle permet de lutter contre la **fatigue** et le stress, les infections virales et bactériennes, les **infections cutanées** et les problèmes de peau (acné, dermatose, eczéma, peau terne et fatiguée). **En massages**, elle soulage également les **courbatures**.
- **En diffusion** dans l'atmosphère, l'huile essentielle de genièvre est apaisante et **anti-stress**. Elle calme l'agitation intérieure et la nervosité.

Cultiver le genévrier pour ses bienfaits

Le genévrier adore le **plein soleil**, même aride. Il a par ailleurs besoin d'un **sol bien drainé**, pierreux et sablonneux.

Pensez à éloigner vos genévriers des lieux de passage parce que **ses aiguilles sont extrêmement piquantes** !

Le genévrier s'adapte à toutes les situations et peut vivre longtemps. Ses seules ennemies sont les [cochenilles](#).

Si vous souhaitez cultiver le genévrier **en pot**, choisissez des variétés naines.

- Jardinage : [bien cultiver le genévrier](#)

Le genévrier en cuisine pour ses bienfaits

Si les jeunes pousses de genévrier peuvent se manger **en salade**, associées à d'autres feuilles, c'est surtout les **baies** dont on se sert essentiellement en cuisine.

Elles sont indissociables de la **choucroute** (dont elles facilitent la digestion), parfument les **gibiers**, les pâtés, le jambon fumé et les courts-bouillons.



Le genièvre sert également à **aromatiser certains alcools** comme le gin et l'aquavit... à consommer avec modération, bien sûr !