

# GENÉVRIER



## Résumé

L'huile essentielle de Genévrier est connue pour ses vertus antalgique et anti-inflammatoire et est utilisée pour soulager ainsi les douleurs articulaires et musculaires tels que l'arthrite et l'arthrose.

Dans la médecine indienne traditionnelle, le genévrier est utilisé sur la peau pour soulager les douleurs rhumatismales.

On l'utilise aussi pour l'amaigrissement, les varices et les phlébites puisqu'elle possède des propriétés décongestionnante, drainante, stimulante de la microcirculation sanguine et diurétique.

Elle exerce un effet sur la digestion. Elle est cicatrisante sur les muqueuses digestives.

## Synthèse



Rhumatismes inflammatoires	+	+++	+
Congestion prostatique	+	+++	
Infection urinaire, crise de goutte	++	+++	+
Cellulite, rétention d'eau, œdème		+++	
Hémorroïdes, varices	+	+	+
Colites fermentaires, inflammatoires et spasmodiques	++	+++	
Déséquilibre nerveux	++	++	
Prévention de calculs rénaux	+	+	

## Descriptif

Le genévrier est un petit arbuste qui pousse dans les régions montagneuses, les landes et les clairières de tout l'hémisphère nord. On le trouve souvent dans les montagnes jusqu'à une hauteur de 2000 mètres. Il possède des feuilles très étroites se terminant par une pointe acérée, des petites fleurs jaunes et des baies de couleur verte les

premières années, qui prennent ensuite une teinte bleu noir à maturité. Les baies sont recouvertes de cire à maturité.

Le genévrier est l'une des premières à avoir été utilisée par l'homme pour ses qualités et ce depuis l'Antiquité. Il était utilisé par les Romains pour se protéger des épidémies. Les Égyptiens l'utilisaient dans toutes les cérémonies.

L'huile essentielle de Genévrier Commun est réputée pour ses vertus apaisantes. Son odeur fraîche, fine et fruitée de conifère favorise le lâcher prise. Elle est également appréciée pour son action tonique en cas de fatigue.

Des études récentes ont porté sur les effets du genévrier dans le traitement du diabète. Ses baies permettraient, en effet, de diminuer le taux de glucose sanguin.

## Propriétés

De part sa concentration en alpha pinène, sabinène et myrcène, l'huile essentielle de genévrier possède les propriétés suivantes :

- Anti-inflammatoire ++ : l'HE de Genévrier est bien adaptée pour lutter contre douleurs articulaires, musculaires, rhumatismales, arthrose, arthrite... On l'utilise aussi lors de crises de goutte.
- Antibactérienne ++ ( $\alpha$ -pinène, terpinène-4-ol) : elle va activer la différenciation des globules blancs au niveau sanguin et ensuite attaquer les bactéries.
- Expectorante ++ ( $\alpha$ -pinène) : action expectorante par la régulation de la sécrétion bronchique.
- Diurétique, aquarétique ++ ( $\alpha$ -pinène, terpinène-4-ol) : facilite le drainage, notamment des voies urinaires et biliaires, permettant de favoriser l'excrétion de l'eau. Bien adaptée aux traitements anti-cellulite, rétention d'eau et œdèmes.
- Antifongique + ( $\alpha$ -pinène, terpinène-4-ol) : destruction des champignons à l'origine des mycoses suivantes : candidoses et dermatophytoses.
- Décongestionnante veineuse + ( $\alpha$ -pinène) : fluidifie la circulation dans les vaisseaux sanguins et a un effet sur les glandes surrénales, redonnant de l'énergie à l'organisme. Favorise également la circulation phlébotonique, antivarices et hémorroïdes. Très bien adaptée pour la décongestion du petit bassin.

Elle possède aussi des propriétés secondaires telles que anti-oxydante, spasmolytique et antirhumatismale. Elle favorise la dissolution des calculs rénaux. Elle aide les muqueuses digestives à cicatriser. On la dit stimulante hépatique.

Elle équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++). Sur le plan psycho-émotionnel, elle favorise l'élimination de toute forme d'inertie ou de léthargie mentale. Ainsi, on peut l'utiliser dans les cas suivants :

- Peur du changement, peur de l'échec
- Stagnations psychologiques, absence d'intérêt
- Accumulation de rancunes et de vieilles colères
- Perte de courage et de confiance, inactivité, passivité
- Rigidité mentale, paranoïa
- Mélancolie, phobies

Elle tonifie l'énergie des reins. Elle aide à affronter les conflits et à exposer ses désirs de manière claire et sans peur. Cette HE est associée au chakra de la tête : Sahasrana. Sa couleur est le violet.

## Indications

- Crise de goutte
- Arthrose, arthrite, polyarthrites, rhumatismes
- Rétention d'eau, cellulite
- Jambes lourdes
- Œdème
- Cystite, infection urinaire

- Colites inflammatoires et spasmodiques, entérocolites fermentaires
- Petites insuffisances hépatopancréatiques
- Infection ORL
- Insuffisance rénale
- Névralgie, sciatique, tendinite
- Varices
- Névralgie, névrite
- Acné

## Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Non
- Bain: Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

**Cuisine** : Rehausseur de goût, l'HE de Genévrier est aromatique et puissante. On peut l'utiliser à raison d'une seule goutte dans : salade de foies de volaille, terrines, pâtés, choucroute, plats aux choux ou aux navets, gibier, marinades et farces, ragoût, civet, plats en sauce, pot-au-feu, eaux de cuisson, rognons de veau... Il est intéressant d'associer cette huile au laurier, à l'ail, au thym et au fenouil. Ne pas dépasser 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.

**Troubles digestifs, infections urinaires** : 2 gouttes sur un sucre à avaler.

**Rétention d'eau** : Déposer 1 goutte d'HE de genévrier sur un comprimé neutre, 2 fois par jour pendant 5 jours maximum.

### Voie cutanée

**Cellulite** : 2 gouttes d'HE de Genévrier et 2 gouttes d'HE de pamplemousse dans 10ml d'HV et masser les parties atteintes par la cellulite. A noter que l'HE de Cèdre de l'Atlas donnera encore de meilleurs résultats.

**Rétention d'eau** : Mélanger 1 goutte d'HE de Genévrier dans 4 gouttes d'HV, en massage sur la zone touchée 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

**Arthrite, Arthrose, Rhumatismes** : 10 gouttes dans 20ml d'HV en massage sur les zones douloureuses. A noter que l'HE d'Eucalyptus Citronné sera encore plus adaptée : 1 goutte dans 4 gouttes d'HV, 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse jusqu'à amélioration.

Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 60 gouttes d'HE de Genévrier, 90 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante, 60 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 30 gouttes d'HE de Romarin à camphre et qsp 50 mL d'HV de Calophylle Inophyle. Masser 5 fois par jour la zone douloureuse avec ce mélange puis appliquer une compresse chaude sur l'articulation. Source : *Couic-Marinier, F., & Touboul, A. (2017). Le guide Terre vivante des huiles essentielles.*

**Crise de goutte**, surtout en prévention (pour + 6 ans) : Mélanger 1 goutte d'HE de Genévrier dans 4 gouttes d'HV. Appliquer sur la zone concernée en massage 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

On peut aussi utiliser la synergie suivante : 1 goutte d'HE de Gaulthérie odorante, 1 goutte d'HE de Genévrier, 1 goutte

d'HE de Romarin à camphre, 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée, 1 goutte d'HE d'Hélichryse italienne et 5 gouttes d'HV de Millepertuis. Masser la zone concernée 2 fois par jour, jusqu'à amélioration. Source : *Festy, D. (2018). Ma bible des huiles essentielles. Leduc.s*

**Cystite, Infection urinaire (pour adultes et adolescents)** : Déposer 1 goutte sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours maximum. A noter que l'HE de Sarriette des Montagnes donnera aussi de très bons résultats : 1 goutte dans 9 gouttes d'HV en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant une semaine.

**Œdème (pour + 6 ans)** : Diluer 1 goutte d'HE de Genévrier dans 4 gouttes d'HV et appliquer doucement sur la zone touchée. A noter que pour les œdèmes, l'HE d'Hélichryse Italienne est plus efficace encore mais beaucoup plus onéreuse.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + 6 ans) : 2 mL d'HE de Genévrier, 1 mL d'HE de Lavandin super, 2 mL d'HE de Cèdre de l'Atlas, 2 mL d'HE de Lentisque Pistachier, 1 mL d'HE de Carotte, 12 mL d'HV Millepertuis et 30 mL d'HV de Jojoba. Appliquer 2 à 3 fois par jour localement ce mélange jusqu'à amélioration. Source : *Baudoux, D. (2017). Aromathérapie. Dunod.*

**Insuffisance rénale** : L'HE de Genévrier peut être efficace mais le mieux est d'utiliser l'HE de Carotte : 1 goutte sur un comprimé neutre, jusqu'à 3 fois par jour.

**Néuralgie, Douleur d'origine nerveuse** : L'HE de Genévrier peut être efficace mais l'HE de Camomille Romaine donnera de meilleurs résultats, bien que plus onéreuse : 1 goutte pour 4 gouttes d'HV à appliquer sur la zone concernée.

### **Diffusion**

Ne pas diffuser cette huile essentielle pure, elle doit être diluée à 20% dans d'autres huiles essentielles pour la diffusion.

### **Inhalation**

Ne pas inhaler.

### **Bain**

15 gouttes dans un dispersant à verser dans le bain contre les douleurs musculaires et articulaires.

### **Pour la maison**

Sans objet.

## **Synergie avec d'autres huiles essentielles**

Pour le confort articulaire, apaisement : Gaulthérie, eucalyptus citronné...

Élimination de l'eau et minceur : Citron, cyprès, géranium, christe marine, fenouil, pamplemousse...

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante

- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans

### Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas utiliser en cas de cancer hormono-dépendant
- Déconseillée en cas d'inflammation rénale, de néphrite ou d'insuffisance rénale
- Par voie orale, l'HE de Genévrier présente une néphrotoxicité en cas de surdosage et d'utilisation prolongée
- Irritante pour les voies respiratoires
- Irritante pour la peau
- Dermocaustique à l'état pur
- Allergènes : Limonène, linalol
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H410

### Ne pas confondre

Sans objet.

### Indications techniques

#### Caractéristiques générales

- Nom botanique: Juniperus communis L.
- Autres noms:
- Famille: Cupressacées
- Origine: Autriche, Bulgarie, Europe de l'Est...
- Partie de la plante: Baies et rameaux
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée
- Rendement:
- Récolte:
- CAS: 84603-69-0

#### Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : **alpha-pinène**, myrcène, limonène, sabinène, beta-pinène, terpinolène, gamma-terpinène, camphène, alpha-terpinène
- Monoterpénols faibles pourcentages : **terpinène-l-ol-4**
- Esters terpéniques faibles pourcentages : acétate de bornyle
- Sesquiterpènes faibles pourcentages : germacrène-B, germacrène-D, delta-3-carène, delta- cadinène, gamma-élémente, beta-caryophyllène, beta-élémente, alpha-humulène
- Sesquiterpénols : cédrol, élémol

En général, la composition est proche de :

- Alpha pinène : 34 à 54%
- Sabinène : ≤ 20%
- Myrcène : 7 à 22%
- Terpinène-4-ol : ≤9%

L'huile essentielle de Genévrier contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 6%)
- Linalol (≤ 0,5%)

### **Caractéristiques physiques**

- Densité à 20°C : 0,850 à 0,872
- Indice de réfraction à 20°C : 1,471 à 1,483
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -15° à 0°
- Point éclair : +41°C

### **Caractéristiques organoleptiques**

- Aspect : liquide mobile
- Couleur : incolore à jaune clair
- Odeur : balsamique, douce

*Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.*

*Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.*