

## GENÉVRIER

*Juniperus...*

Le genre botanique des Génévriers, nom scientifique **Juniperus**<sup>1</sup>, famille des Cupressacées (embranchement : Gymnospermes), comporte un grand nombre d'espèces, des variétés « souples » au feuillage en écailles et des variétés « rigides » aux aiguilles piquantes.

D'origine américaine, asiatique, africaine ou européenne, cet arbre atteint couramment 4-15 m de haut dans la nature, et même 25-30 m pour certaines espèces. Il supporte les sols pauvres, éventuellement très calcaires (il est souvent associé aux coteaux calcaires en France), sablonneux et secs, jusqu'à 4 500 m d'altitude.

Certaines espèces de Génévrier peuvent vivre plus de 1 000 ans.

**Les fleurs** se présentent sous la forme de très petits chatons à l'aisselle de feuilles vers le milieu de jeunes rameaux.

**L'écorce** est filandreuse grise brunâtre. Les branches partent dès le pied du tronc.

**Le genre *Juniperus* produit des baies vertes**, appelées « **galbules** »<sup>2</sup>, qui virent au bleu, au brun ou au noir à maturité.

Ces cônes caractéristiques très particuliers comportent des écailles plus ou moins complètement soudées entre elles.

Beaucoup d'espèces sont dioïques, au printemps, les pieds mâles portent des petits cônes à l'aisselle des feuilles de l'année précédente. Les 3 ovules, à l'aisselle des écailles supérieures du rameau, émettent une goutte micropylaire captant le pollen.

*Parmi les Génévriers, on distingue 2 sortes aux feuilles caractéristiques :*

- 1 groupe à feuilles en écailles, collées aux rameaux disposés suivant des plans verticaux : en font partie **Sabine** (3.) aux baies noires et feuilles non piquantes, **Savinier** (4.) et **Morven** (5.) (*Juniperus* sect. *Sabina*)

- 1 groupe à feuilles pointues, en aiguilles, en alêne et à rameaux disposés irrégulièrement, dont font partie **Juniperus communis** (1.) et **Juniperus oxycedrus** (2.) aux baies rouges (Génévrier commun, Génévrier Cade)



(3.)

**Sabine** Génévrier Sabine *Juniperus sabina*  
aiguilles et "baies" hautement toxiques



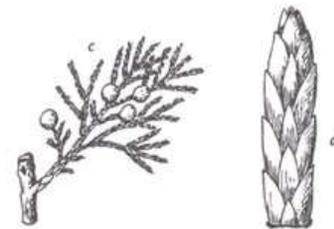
(1.)

*Juniperus communis*



(2.)

*Juniperus oxycedrus*



(4.)

**Savinier** Génévrier rampant *Juniperus horizontalis*



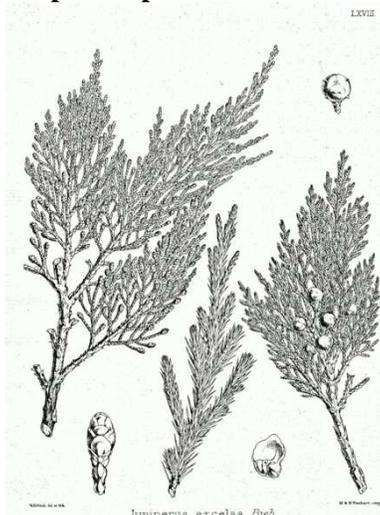
(5.)

**Morven** Génévrier de Phénicie  
fausse-Sabine *Juniperus phoenicea*

<sup>1</sup> Du latin *juniperus*, étymologiquement peu clair. Une hypothèse le ferait venir du celtique *gen* (« buisson »), et *prus* (« âcre »). Selon une autre hypothèse (Hüsstege G. 1976. *Zakflora voor bos en heide*. Helmond/Antwerpen: Uitgeverij Helmond/Standaard Uitgeverij, comme cité dans [nl.wikipedia.org/wiki/Jeneverbes](http://nl.wikipedia.org/wiki/Jeneverbes)) le nom se composerait des mots latins 'junior' (plus jeune) et 'parere' (apparaître) en référence au fait que deux générations de baies existent en même temps (les plus jeunes apparaissent avant que les baies mûres tombent)

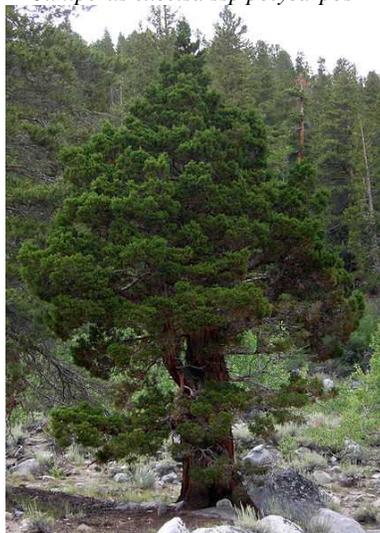
<sup>2</sup> **Galbule** : il n'y a pas de faute d'orthographe et le mot est du genre masculin ! **galbules** = **baies** (plantencyclo.com par la Société des Gens de Lettres ® - [nature.jardin.free.fr/arbuste/ft\\_juniperus\\_pho.html](http://nature.jardin.free.fr/arbuste/ft_juniperus_pho.html))

## Principales espèces



**Genévrier Grec**

*Juniperus excelsa* ssp. *polycarpus*



**Genévrier occidental**

*Juniperus occidentalis* var. *australis*

## Bibliographie



- *Juniperus chinensis* - Genévrier de Chine
- ***Juniperus communis* - Genévrier commun (1.)**
- *Juniperus drupacea* - Genévrier de Syrie
- ***Juniperus excelsa* - Genévrier grec** (photo ci-contre + voir plus loin)
- ***Juniperus horizontalis* - Genévrier rampant ou Genévrier horizontal** (Savinier, croquis 4.)
- ***Juniperus occidentalis* - Genévrier occidental (var. australis)** (photo ci-contre)
- ***Juniperus oxycedrus* - Genévrier Cade ou oxycèdre (2.)**
- ***Juniperus phoenicea* - Genévrier de Phénicie (Morven) (5.)**
- *Juniperus procera* - Genévrier d'Afrique
- *Juniperus pseudosabina*
- *Juniperus recurva* - Genévrier de l'Himalaya
- *Juniperus rigida* - Genévrier rigide
- ***Juniperus sabina* - Genévrier Sabine (3.)**
- *Juniperus sibirica* - Genévrier nain, Genévrier de Sibérie (ex - *Juniperus communis* ssp. *nana*)
- *Juniperus squamata* - Genévrier écailleux
- *Juniperus scopulorum* - Genévrier des Rocheuses
- *Juniperus tibetica* - Genévrier tibétain
- ***Juniperus thurifera* - Genévrier thurifère** (voir plus loin)
- ***Juniperus virginiana* - Genévrier de Virginie ou Cèdre rouge** (voir Cèdre)

**Ennemis.** Les papillons de nuit (hétérocères) suivants se nourrissent de Genévrier :

- Chouette (*Pachypasa otus*) ;
- Lasioampe du Cyprés (*Pachypasa lineosa*).

**Un peu d'histoire.** Le Genévrier était une plante appréciée des Grecs anciens et des Romains. Ces derniers utilisaient l'huile de Cade, obtenue en chauffant le bois de Genévrier : elle servait à la toilette des morts.

Dans l'Antiquité et au Moyen Âge, le Genévrier était utilisé comme panacée, ses fumigations étaient réputées désinfectantes (notamment utilisées dans les rues pour combattre les épidémies de peste et de choléra) et le « vin de Genièvre » avait des vertus diurétiques.

*Une légende prétend que celui qui croquerait chaque jour une baie de Genévrier serait épargné par la maladie.*

À Hasselt en Belgique, il est possible de visiter le **Musée national du Genièvre**.

- **Le Genévrier**, de Nicolas Montès et Valérie Bertaudière-Montès, Actes Sud - (n.montes.free.fr/livre.html) - illustré par Monique Giraud (ci-contre à G)

« *Le Genévrier cultive l'étrange paradoxe d'être aussi familier qu'il est méconnu. Un petit arbuste diront les uns, un arbre immense diront les autres, inutile et gênant pense-t-on ici tandis qu'ailleurs on le protège et ne cesse d'en louer les mérites. Paradoxales de prime abord, ces assertions n'en sont pas moins exactes. On trouve en effet parmi les Genévriers, généralement arbustifs, de véritables colosses. Quant à leur longévité, elle ne cesse de surprendre : qui pouvait se douter jusqu'à un passé récent que ces petits arbrisseaux accrochés dans les falaises ardéchoises étaient plus que millénaires ?*

*Peu à peu le voile se lève sur cet arbre que l'on découvre et redécouvre et dont nos anciens vantaient les vertus. Panacée universelle jusqu'au début du XIXème siècle, le Genévrier symbolise dans de nombreux pays robustesse, pureté pérennité et protection. Essence divine ou sujet de multiples contes et légendes, le Genévrier ne laisse assurément pas indifférent »*

- **Mémoires d'un herboriste**, Didier Lanterborn, Équinoxe (ISBN 2-84135-423-7)
- **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques**, de François Couplan et Eva Styner, Les guides du naturaliste, Delachaux et Niestlé (ISBN 2-603-00952-4)

**Articles connexes** (sur [fr.wikipedia.org/wiki/Genévrier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Genévrier))

- **Le Conte du Genévrier**, conte populaire allemand recueilli par les frères Grimm.
- **Le Temps des Genévriers**, roman de science-fiction de Kate Wilhelm.

## 1. GENÉVRIER COMMUN

*Juniperus communis*

Il s'agit d'un Conifère sempervirens doté d'un feuillage piquant en colonne plus ou moins développé. Il peut atteindre 6 m de haut, mais a le plus souvent une forme arbustive.



Il donne un « fruit » qui prend au mûrissement **une teinte bleu-noirâtre permettant de le distinguer des baies rouges du Genévrier-Cade ; la Sabine a des baies noires mais les feuilles ne sont pas piquantes.**

Très répandu dans tout l'hémisphère Nord, on rencontre le Genévrier commun dans le Midi (à peu près dans tout le sud de la France, Provence par exemple) et le Centre de l'Europe (zone alpine inférieure), en Suède, au Canada...

C'est une plante très rustique et frugale qui s'adapte à des conditions climatiques et de terrain très diverses. On la trouve dans des endroits rocheux et ensoleillés, sur les coteaux herbeux argileux ou calcaires, dans les forêts et bois, les friches.

Le port du Genévrier commun est dressé, ramifié jusqu'à la base.

**Ses feuilles** sont pointues, piquantes, étroites, plates, striées de blanc sur la partie supérieure et insérées par 3 sur la tige.

**En avril et mai, les fleurs mâles et femelles** sont portées par des plantes différentes. Elles sont jaunâtres, petites et peu visibles, placées à l'aisselle des feuilles.

**Les fruits, ou cônes, sont vulgairement appelés baies.** En réalité, il s'agit de galbules sphériques de 4-8 mm, charnus, initialement verts (pendant 2 ans) puis bleu-noir ou bleu-violet lorsqu'ils sont mûrs, à l'automne de la troisième année.

### Utilisation en cuisine

On utilise ses fruits bien connus : **baies de Genièvre, de saveur douceâtre, amère, aromatique.**



*Après floraison, ces cônes charnus ne mûrissent qu'à l'automne de la 3<sup>e</sup> année, prenant à ce moment-là la teinte bleu-noirâtre caractéristique.*

**Les jeunes pousses**, séchées sur une claie, coupées en petits morceaux et conservées dans une boîte fermée, constituent **un excellent thé.**

**Seuls le Genévrier commun et le Genévrier Cade *Juniperus oxycedrus* (voir plus loin) sont comestibles**

- **En cuisine, les tanins** que les baies contiennent forment **une épice** appréciée par certains car elle **facilite la digestion des gibiers et viandes grasses** et relève le fumet de poisson, les marinades...

Les baies de Genévrier écrasées entrent dans la composition des "rognons de veau à la liégeoise".

- Ajoutez également quelques baies lors de la cuisson de la choucroute, vous en affinerez ainsi le goût.

*" Il est évidemment recommandé de **manger les baies utilisées en cuisine (choucroute).** Les snobs les rejettent au bord de l'assiette "*

Dr Jean Valnet

Les baies entrent aussi dans la composition de l'alcool et eaux-de-vie de Genièvre, dans celle du Gin anglais, de l'Aquavit, dans celle des vins de Trousseau, de la Charité...

Dans les Ardennes belges, on fume les jambons aux baies de Genévrier.

**Sensibles des reins, pathologies gastro-intestinales, grossesse... éviter l'abus de baies**



**Que faut-il cueillir ?** ses fruits, rameaux feuillus (feuilles) et bois.

**Période de cueillette.**

**Les fruits en automne**, lorsqu'ils sont arrivés à maturité.

**Les rameaux lorsqu'ils sont jeunes.**

Faites sécher avec soin, en couches fines, dans des endroits aérés, en retournant souvent les plantes.

**Principes actifs.** Huiles essentielles (voir plus bas), junipérine, tanins, résines...

**Propriétés médicinales**

Aromatisante, apéritive, antirhumatismale, antiseptique, balsamique.

Tonique, sudorifique (baies et bois)

**Les baies, les jeunes pousses mais surtout les cônes**, préparées en infusion, ont des effets diurétiques (surtout), stomachiques et digestifs.

Ils auraient été utilisés contre l'asthme.

**Indications**

*Le Genévrier commun est connu depuis l'Antiquité pour ses services antiseptiques et diurétiques (Caton l'Ancien)*

**Usage interne :** plus qu'un...

**traitement des cystites, digestions très difficiles et gaz intestinaux** les baies de Genièvre sont ajoutées...

- **préventivement** lors de la préparation des plats un peu lourds afin de **faciliter leur digestion** (voir ci-dessus)

- **Infusion**, 20-30 g / litre ou 1 c. à c. / tasse, infuser 10 mn, 3 tasses / jour.

**Cystite, diurèse, inappétence**

- Faites **macérer** 2 poignées de **fruits** (40-50 g) dans un litre de vin blanc pendant 8 jours, puis filtrez. 2-3 verres à liqueur / jour

**Excellent stimulant de la fonction des reins**

- **Macération** pendant un mois de 20 à 25 g de **baies** dans un litre de vin blanc.

**Halitose**<sup>3</sup> (due à des troubles digestifs)

- Laissez **infuser** 15 g de **fruits** (ou 20-30 g / litre d'eau) dans 500 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Vous pouvez ajouter à cette infusion 2 cuillerées bien pleines de feuilles de Menthe et/ou de Laurier.

*Il est conseillé de boire une tasse de cette infusion par jour, après l'un des repas.*

**Toux, catarrhe**

- Laissez **infuser** 5 g de **fruits** (ou 20-30 g / litre d'eau) dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2-3 tasses / jour.

- Utilisez la **teinture** indiquée pour Cystite...

**Un usage excessif du Genévrier peut provoquer des troubles rénaux**

**Usage externe**

**Douleurs rhumatismales**

- Faites **macérer** pendant 10 jours de 10-20 **fruits** et une poignée de **rameaux** coupés en morceaux dans 200 ml d'alcool à 60 degrés. Filtrez et versez dans des bouteilles étanches. **Frictionnez avec cette préparation les parties endolories.**

**Plaies, blessures, excoriations**

- Laissez **infuser** 50 g de **galbules** dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes.

**Lavez fréquemment les parties concernées.**

**Acné**

- Faites bouillir 50 g de **rameaux** hachés dans un litre d'eau pendant 15 minutes. **Filtrez et lavez le visage avec la décoction.**

**Contre le rhume de cerveau**

- **Baies et sommités en fumigation.** Peut s'employer aussi en **fomentations, lotions et bains.**

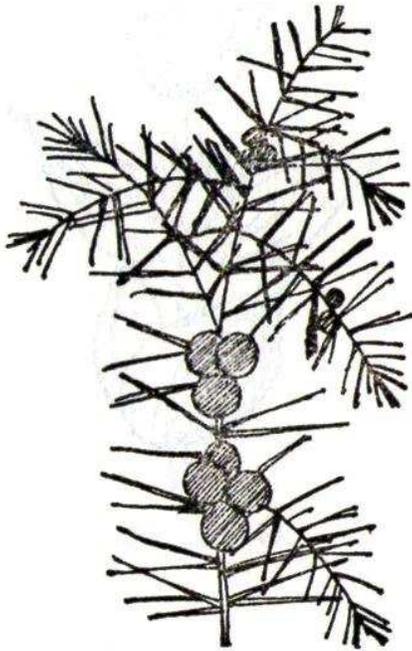
**Les baies grillées** forment un excellent **désinfectant des habitations**

<sup>3</sup> **L'halitose, ou mauvaise haleine**, est le fait d'avoir une haleine dont l'odeur est considérée comme incommode. Cette nuisance très fréquente, peut avoir des effets psychologiques non négligeables, comme l'auto-dépréciation (mauvaise estime de soi) l'isolement, la dépression (développer d'autres maladies psychologiques qui peuvent avoir des conséquences fâcheuses pour le bien-être), le suicide (mal vu par l'entourage) car les personnes sont victimes ou se croient victimes de moqueries et de railleries, de rejets. En fait, il est difficile de se rendre compte qu'on en souffre et l'individu qui a cette maladie ne réalise pas qu'il indispose son environnement. Lorsque vous négligez caries ou petites infections, communes dans la bouche et les dents, vous pouvez développer une halitose sans vous en rendre compte. Gingivite ou infections de la gencive peuvent aussi créer des odeurs nauséabondes souvent qualifiées de halitose. Précisons qu'il existe aussi des halitoses momentanées causées par la consommation d'aliments particuliers (créent des odeurs buccales désagréables et fétides). **Une vraie halitose provient dans la plupart des cas de la partie arrière de la langue.** Cette partie est assez rugueuse et contient de nombreuses rainures. Dans ces parties les bactéries s'installent facilement. Ces bactéries digèrent les particules de nourriture, comme le font les intestins. Ces bactéries produisent des gaz (comme des flatulences). Dans la bouche, c'est le même processus : c'est pourquoi vous sentez une odeur de selle quand vous avez une halitose. L'halitose peut se prévenir avec une bonne hygiène bucco-dentaire (se brosser efficacement les dents le matin et après les repas) et éviter quelques aliments. Vous pouvez aussi vous gratter la langue de temps à autre avec la brosse ou avec un gratte-langue. Note : on rencontre souvent le mot orthographié Alitose, mais Halitose est la graphie qui convient.

## L'HUILE ESSENTIELLE

Les baies contiennent une huile essentielle (distillation à la vapeur). **Origine** : France-Italie

**Très fluide - Odeur balsamique** caractéristique.



### Composants principaux

Junipérine + bornéol et iso-bornéol, pinène, cadinène, camphène, acide campholénique, terpinéol 4, alcool terpénique... - "Camphre" de Genièvre albumine, 73 % sucre (glycosides)...

### Propriétés

Tonique, stomachique et excitant général des sécrétions, déchlorurant<sup>4</sup> et dépuratif (baies)  
Diurétique, sudorifique, antirhumatismal, effet uricolytique<sup>5</sup> ...  
Excellent dissolvant des boues et calculs biliaires, urinaires, antiseptique urinaire, pulmonaire, digestif, sanguin...  
Anti-microbien, contre la cellulite, en usage externe...

### Indications

- Peut aider efficacement à stimuler l'organisme : fonctions viscérales, système nerveux (asthénie), lassitude générale ou organique, voies digestives...  
Bons résultats dans la dysménorrhée.
- Facilite les éliminations, favorise l'excrétion d'acide urique et toxines (bois) = un remède de choix dans goutte, albuminurie<sup>6</sup>, diabète.
- Lithiases, affections des reins-vessie...
- Pour mincir (usage externe)

## Usage interne

- 4-6 gouttes / jour diluées dans huile vierge ou
- 0,10-0,20 g / jour en solution alcoolique ou dans du miel suffisent.

**Ne pas faire de cures trop prolongées, risque d'albuminurie : veiller à espacer les cures qui resteront de durée modérée (15-20 jours)**

Note : l'essence de Genièvre donne aux urines une odeur de violette...

## Usage externe

Utile pour la désinfection –antiseptique, purifiant de la peau- et activer la cicatrisation des plaies, nettoyer les impuretés du visage –acné. Tonifie les muscles dans les séquelles de paralysie.

**Pas pendant la grossesse : action abortive**

- Diluée dans l'huile d'Avocat : acné, eczéma suintant
- Bains ou ablutions<sup>7</sup> contre cellulite, rhumatismes (arthrite) : des résultats parfois spectaculaires...

### Liniment excitant contre les paralysies

HE Genièvre : 2 g - menthol : 1 g - essence de térébenthine : 20 g - alcool 90° : 120 g

<sup>4</sup> **Déchlorurant** : facilite l'élimination des chlorures. Comme la Piloselle, par exemple, favorise l'élimination du sel retenu dans les tissus.

<sup>5</sup> **Uricolytique** : médicament utilisé dans le traitement de l'**hyperuricémie** (augmentation anormale du taux d'acide urique dans le sang)

<sup>6</sup> **Albuminurie** : présence d'albumine dans l'urine. Synonyme : protéinurie.

<sup>7</sup> **Ablution** (n. f. dérivé du latin "abluere", laver) Action de se laver le corps ou une partie du corps, exemple : faire des ablutions. Vin ou eau que le prêtre verse sur ses doigts après la communion.

## 2. GENÉVRIER CADE

*Juniperus oxycedrus*

Cade, Oxycèdre, Cèdre piquant, Petit-Cèdre, Genévrier oxycèdre (plus rarement)



*Petit arbre ou arbrisseau fréquent en région côtière méditerranéenne (du Maroc à l'Iran), où il est l'une des plantes caractéristiques des garrigues et des maquis. Les cônes, comestibles frais, sont bruns à orange.*

*On distingue couramment deux sous-espèces*

- *Juniperus oxycedrus ssp. oxycedrus*, à port érigé, à feuilles très étroites, à fruits petits

- *Juniperus oxycedrus ssp. macrocarpa*, plus buissonnant et à gros fruits<sup>8</sup>

**Le Genévrier Cade est le plus courant des Genévriers méditerranéens**, on le rencontre dans l'ensemble du bassin et sur les hauts plateaux et vallées du Massif central. Il apprécie les lieux arides, rocailleux, sur calcaire ou sur sols acides, où il est fréquemment associé au Chêne vert et au Chêne kermès.

Pouvant atteindre 14 mètres, ses dimensions sont en général beaucoup plus modestes (1 à 2 mètres, parfois moins)

Écorce grise ou rougeâtre, plutôt rugueuse.

**Feuillage persistant** se présentant sous forme d'aiguilles. Ces aiguilles, à pointe fine et piquante, sont disposées en verticilles de 3 sur 6 rangs. Leur face supérieure porte **2 bandes blanches**, ce qui permet de faire la distinction avec le **Genévrier commun** (aiguilles à une seule bande blanche)

**Floraison** : mai. Le Genévrier Cade est dioïque (fleurs mâles et femelles ne poussant pas sur la même plante). Les fleurs mâles et femelles forment des petits cônes. Pollinisation : anémogame.

**Les cônes femelles** prennent peu à peu l'apparence de baies, les écailles se soudant les unes aux autres. Ces cônes arrivent à maturité au bout de deux ans environ. Ils forment des baies brun-rouge, 2 fois plus grosses que celles de l'espèce précédente. Dissémination : endozoochore

### Utilisations



Köhler-s Medizinal-Pflanzen

*Dans le Massif central, en Aveyron, le Cade sert comme arbre de mariage et de Noël.*

#### Le bois

*Il est l'ennemi des tronçonneuses de par sa dureté, et le bois de cœur est quasiment imputrescible.*

- Il peut être utilisé dans la statuaire.

- On en a fait aussi des linteaux de portes et des plaques ou objets anti-insectes et anti-mites à glisser dans les penderies.

- Il est également recherché en tournerie pour son odeur agréable et la beauté de ses cernes.

- En élevage, sous forme de piquets de clôture, avec le défaut d'être très cassant.

<sup>8</sup> Cependant dans une monographie consacrée au genre *Juniperus* (Junipers of the World, 2004), R.-P. Adams propose de faire de *macrocarpa* une espèce à part entière (*Juniperus macrocarpa*) et de diviser la sous-espèce *oxycedrus* en 2 : *Juniperus oxycedrus* (ouest du Bassin méditerranéen) et *Juniperus deltooides* (est du Bassin)

## L'HUILE DE CADE

... de *Juniperus oxycedrus* extraite des **vieux troncs –bois– + grosses branches, racines** et obtenue par distillation sèche et lente à l'abri de l'air (rendement  $\approx 30\%$ ) - **Origine** : France **Attention ! souvent falsifiée...**

Les facteurs de flûte à bec s'en servent afin de fabriquer le bouchon du bec de la flûte.

On l'utilisait autrefois dans le Gers pour éviter que les canards ne s'attaquent entre eux en mettant quelques gouttes sur leur croupion.

### Composants

Acides organiques, terpènes, phénols, matières résineuses, hydrocarbures...

### Propriétés

Diurétiques, stimulantes, vermifuges (en interne)

Utilisée autrefois pour ses vertus cicatrisantes, toujours très appréciée comme antiseptique et désinfectant.

### Indications

En usage externe contre la dermatoses en médecine humaine comme en indication vétérinaire (Dr Serre dès 1846) : certains eczémas, psoriasis, prurigo, gale ; parasites, soins du cuir chevelu –pellicules–, chute de cheveux

### Usage externe

**En pommade**, associée à divers produits tels que les **shampooings** (de J. Raillon, 9 r. C. Pelletan, Marseille)...

Elle constitue un **traitement local d'appoint du psoriasis et des dermites séborrhéiques**.

**Contre les névralgies dentaires** : petit tampon d'ouate imbibé introduit dans l'orifice de la dent.

**Cependant elle ne sent pas très bon et il faut éviter de l'employer « pure » sur la peau.**

Elle est très efficace dans **l'éloignement des rongeurs**, ainsi que comme **répulsif d'insectes** : c'est un excellent **anti-mites**.

Elle sert aussi à soigner les sabots des chevaux (entre dans la composition de l'onguent de maréchal)

*Frédéric Mistral y fait allusion dans le Trésor du Félibrige en parlant d'une huile âpre dont les bergers se servent contre la gale.*

### **Les fours à Cade**

Les fours à Cade qu'on trouve encore dans la garrigue en Provence (notamment à Cuges-les-Pins) rappellent l'époque où cette huile était produite directement dans les champs : là où poussait le Genévrier Cade, on construisait de grands fours cylindriques en pierre, le bois y était lentement consumé et on récupérait l'huile dans la partie basse du four.

Leur utilisation a cessé pendant la seconde guerre mondiale ; les distilleries modernes ont supplanté ces méthodes artisanales.



four à Cade (de profil) restauré  
à Cuges-les-Pins

### 3. GENÉVRIER SABINE

*Juniperus sabina*

Sabinier, Savinier, Sabine de montagne ou simplement **Sabine**, est une espèce de Genévrier, arbuste ou sous-arbrisseau vert-sombre, appartenant au genre *Juniperus* et à la famille des *Cupressaceae*, **toxique**, aux feuilles en aiguilles (forme juvénile) ou en écailles, monoïque, aux cônes femelles fécondés (galbules) pourpres.

Chez le Genévrier Sabine, la saveur est âcre, l'odeur très forte, et il contient **une huile volatile**.

#### Confusions possibles avec les autres Genévriers

**Genévrier de Phénicie** (*Juniperus phoenicea*), **Genévrier thurifère** (*Juniperus thurefia*).

Il ne faut pas non plus la confondre avec le **Genévrier commun** (*Juniperus communis*) qui peut se rencontrer dans les mêmes habitats mais dont les fruits sont comestibles et les feuilles sont **des aiguilles piquantes** verticillées par 3.

La Sabine est dispersée dans les montagnes du sud de l'Europe, depuis l'Andalousie jusqu'à la Turquie, en passant par les Pyrénées, les Alpes et les Balkans.

Elle existe aussi dans une localité relictive<sup>9</sup> en Algérie sur les montagnes de Kabylie (Djurdjura)

Au Maroc, qui comporte les populations les plus nombreuses et les individus les plus remarquables, l'espèce serait menacée par la surexploitation.



le calendrier Républicain fit du 19 Brumaire (9 décembre) le « Jour de la Sabine »

C'est une espèce de montagne (bois des Alpes et des Pyrénées), croissant habituellement entre 1 400 et 2 750 m d'altitude.

Le Genévrier Sabine est un sous-arbrisseau rampant ou un arbuste au port en fuseau, de 0,3 à 1,5 m environ de hauteur (plus rarement 4-6 m), à odeur intense lorsqu'on le frotte, comme son proche parent le **Genévrier thurifère**.

**Les feuilles**, de couleur vert bleuté, à disposition opposée décussée, sont **en forme d'aiguilles** de 4 mm de long environ dans leur forme juvénile, et **en écaille** ovales, obtuses à subaiguës, d'environ 1 mm dans leur forme adulte.

Ces aiguilles écailleuses étant fermement appliquées contre le rameau qui les portent, **elles ne sont pas piquantes**.

**Les fleurs** sont minuscules ; des organes reproducteurs mâles et femelles séparés, mais présents sur le même individu (l'espèce est dioïque)

**Les cônes mâles** sont petits et sphériques ; les cônes femelles, de forme ovoïde, sont constitués d'écailles qui deviennent charnues et concrecentes (qui se soudent entre elles) en mûrissant.

**Les « baies »** ne sont pas de vraies baies ; ce sont des cônes femelles fécondés, d'environ 4 à 7 mm de diamètre, **les galbules**. De couleur pourpre à bleuâtre foncé ou noirâtre à maturité, ils sont recouverts de pruine. Chaque galbule contient de 1 à 3 graines.

**L'ensemble est toxique**

Cependant, la Sabine est utilisée comme haie décorative, on la trouve bordant des parcs et des jardins en plaine...

#### C'est une plante hautement toxique, comme le Genévrier thurifère

Cette toxicité est due aux huiles essentielles de son feuillage et de ses graines, qui renferment **du thuyone, du sabinol** (alcool terpénique) **et de l'acide gallique** qui se transforme en pyrogallol.

Les rameaux de Genévrier Sabine provoquent de violentes irritations de toutes les muqueuses.

**Lors d'empoisonnements, on observe une atteinte du système nerveux avec convulsions dont la responsabilité est attribuée au sabinol**

**Le pyrogallol bloque complètement le circuit intestinal,**

les animaux qui en ont consommé meurent rapidement.

**Elle aurait été utilisée comme plante médicinale** et est citée dans le Capitulaire De Villis sous le nom de *Savina*.

En médecine traditionnelle, ses rameaux ont la réputation d'être **emménagogue**.

Les "sorcières" d'autrefois se servaient de cette plante pour provoquer **des avortements** chez les femmes qui ne voulaient pas de leur enfant.

C'est pourquoi pendant très longtemps en France la culture de cet arbre avait été rigoureusement interdite. D'autant que **son usage est extrêmement dangereux**.



échantillon en mai 1995 (Indre et Loire)

<sup>9</sup> **Relicte** : anglicisme de *relict*, qui lui-même vient sûrement de *relique*, du latin *relictus* (Larousse). **Nom commun et adjectif**, groupe de plantes ou espèce dont la présence dans un lieu donné s'explique par des conditions climatiques disparues. **Biologie, botanique** (dictionnaire.reverso.net/francais-definition) : espèce vivante qu'on croyait éteinte (c.-à-d. n'existant plus que par les fossiles) mais qui s'avère exister encore de nos jours dans des niches écologiques restreintes. Le Cœlacanthe est un(e) relicte. **Synonymes** : espèce panchronique, espèce relicte, fossile vivant.

Sabine toxique



excessivement dangereuse,  
la Sabine n'est plus utilisée à des fins  
médicales de nos jours

Le Conifère *Juniperus sabina* L. est un arbuste ou plus rarement un petit arbre. **Il contient** une HE (sabinène), du **sabinol**, du cadinène, du pinène, du citronellol, du furfurool, du **thuyone** et de l'alcool méthylique ainsi qu'un glucoside (pinipicrine), de l'**acide gallique** et d'autres substances...

*Dans le passé, il était utilisé, dans les campagnes, d'une manière irresponsable et criminelle, pour provoquer des avortements.*

*Les conséquences sont graves et souvent mortelles à la fois pour la mère et le fœtus. L'on observe des troubles tels que des néphrites hémorragiques, des coliques et de violentes inflammations du tube digestif, des vomissements, des diarrhées, des péritonites et des perforations intestinales, des crampes généralisées, des hémorragies rétiniques, la paralysie.*

*La mort survient dans la plupart des cas (tout dépend de la quantité ingérée) au bout de 12 heures environ ou au bout de quelques jours, après une phase de perte de connaissance.*

**Toutes les plantes ne sont pas inoffensives ou ne possèdent pas que des vertus positives. Certaines possèdent des poisons si puissants qu'elles peuvent rivaliser avec les serpents les plus venimeux.**

*Toutefois, même parmi celles-ci, certaines revêtent une grande importance dans le domaine médical.*

*Il est évident que les principes actifs qu'elles contiennent doivent être dosés avec une très grande attention et administrés avec la plus grande prudence et sous contrôle médical. [L'homéopathie, par exemple, en fait grand usage : Belladonna (Belladone), Digitalis (Digitale), "Aconit" (Aconit Napel), Veratrum album (Vérate) et bien d'autres encore !]*

**Camomille, Mélisse, Menthe, Reine-des-prés... suffisent largement dans notre pharmacopée familiale...**



Planches des plantes dangereuses (Larousse médical 1912) connues en France, sauf Chanvre (planche de D)

<sup>10</sup> *L'Herbier de la Santé*, B. Ticli, Éditions de Vecchi (1997), extraits – voir aussi ci-avant + Fiches Ciguës, Lantana-Camara (fruits toxiques), Actées (Actée à grappes bleues, Actée à grappes blanches), Tabac (tableau des facteurs de dangerosité des drogues)...

## **Sabina est un remède homéopathique**

À base de *Genévrier Sabine*, le remède est préparé à partir de ses tige et feuilles fraîches.

*Sabina* est très efficace **contre les saignements et les lésions**.

C'est pourquoi il est utilisé contre **les troubles gynécologiques** et pour soigner **les maladies dermatologiques**.

**Généralités** : **douleurs lancinantes**, parésiantes (qui causent une perte de capacité de mouvement), paralytiques dans les articulations après effort. **Les parties douloureuses deviennent rouges et brillantes**.

**Gynécologie** : Sabina peut être utilisé pour traiter la métrorragie, de la ménorragie et de la **dysménorrhée** (règles douloureuses). Il est également préconisé en cas de végétations saignantes et prurigineuses des parties ano-génitales, d'écoulement vaginal accompagné de sang rouge vif, avec ou sans caillot, de fibromes, d'**hémorragie utérine de sang rouge rutilant soulagée par le mouvement**, et même d'accouchement difficile.

Par ailleurs, il régularise les **règles abondantes, brillantes et scintillantes diminuées par le mouvement** et soulage les **douleurs localisées au niveau du vagin**, les **douleurs lancinantes et profondes dans le vagin**, les **douleurs constrictives dans la région utérine s'étendant aux cuisses**.

**Clinique** : condylomatose (infection du col par un virus sexuellement transmis de la famille des papillomavirus et entraînant la formation de verrues dont certaines peuvent dégénérer vers le cancer du col de l'utérus)

Les règles sont suivies de leucorrhée, irritante, d'odeur forte.

Menace de fausse couche. Appétit sexuel exagéré. Urétrite chronique.

### **Posologie recommandée en gynécologie**

*En cas de troubles gynécologiques, Sabina est utilisé en 5 CH, sauf indication contraire du médecin.*

- Ainsi, pour arrêter une hémorragie utérine, prendre 3 granules du remède 3 fois par jour, en dehors des repas.

- Pour soigner une méno-métrorragie à l'origine d'un saignement utérin contenant des caillots de couleur rouge vif, en prendre 5 granules 3-4 fois par jour, en fonction de la gravité de la maladie.

- Et, en cas de fausse-couche, prendre une dose de Sabina 4 CH toutes les 10 minutes jusqu'à l'arrêt de l'hémorragie.

**Dermatologie** : Sabina est efficace **contre les points noirs et les acnés**. Il permet également de **soulager les démangeaisons et peut être associé aux médicaments communément utilisés pour le traitement de fond des maladies de la peau**.

### **Posologie recommandée en dermatologie**

- Pour se débarrasser des points noirs et des acnés, prendre 3 granules de Sabina 5 CH, 2-3 fois par jour.

- Pour atténuer les démangeaisons et les prurits, sucer 3 granules de Sabina 5 CH, 3 fois par jour.

- Cependant, en cas de maladie dermatologique chronique, utiliser Sabina 15 CH en traitement de fond.

## **Autres**

- **Tête, face** : afflux de sang à la tête et à la face, sous formes de bouffées.

Mal de tête, douleurs d'éclatement, **au niveau des éminences frontales et de la tempe D**, apparaissant soudainement et disparaissant lentement.

Douleurs tiraillantes dans les muscles masseters, **surtout du côté D** ; **apaisées par le toucher, aggravées au grand air** ; impliquant également les dents en mastiquant.

- **Gorge** : douloureuse en avalant, avec suffocation, comme par un gonflement interne.

- **Estomac, abdomen** : brûlures, pyrosis.

Désir d'acides, surtout de citrons.

Éructations à vide.

La nourriture a un goût amer, lait ou café.

Vomissement de bile ou de nourriture non digérée.

Coliques, comme après avoir pris froid et comme si une diarrhée allait suivre.

Douleurs abdominales, surtout dans la région hypogastrique ; douleurs à type de constriction et *bearing-down*.

Torsion dans la région ombilicale, comme si un vomissement allait se produire, sans nausée.

- **Rectum, organes urinaires, sexuels** : saigne par l'anus (hémorroïdes qui saignent) ; sang rouge rutilant.

Douleur brûlante dans la région de la vessie, dans le pénis.

- **Organes respiratoires** : douleurs pressives, constrictives, au milieu du sternum ou de toute la poitrine.

Toux sèche, irritante, par un chatouillement laryngé.

Toux, avec une expectoration de sang rouge rutilant.

- **Dos** : douleurs hersantes, dans le dos, s'étendant à la région pelvienne et aux cuisses, comme des douleurs de travail.

- **Extrémités** : douleurs comme par une entorse ou du rhumatisme, **diminuées par le mouvement et le toucher**.

Douleurs de contusions dans la partie antérieure des cuisses.

Douleurs lancinantes dans les talons et les métatarsiens.

## GENÉVRIER THURIFÈRE <sup>11</sup>

*Juniperus thurifera*

... ou Genévrier à encens, parfois appelé : Cèdre d'Espagne, Genévrier à résine odorante, Genévrier d'Espagne ou Genévrier de France, est **une espèce de d'arbres de la famille des Cupressacées, très menacée.**

L'adjectif spécifique *thurifera* signifie littéralement « **porte encens** »

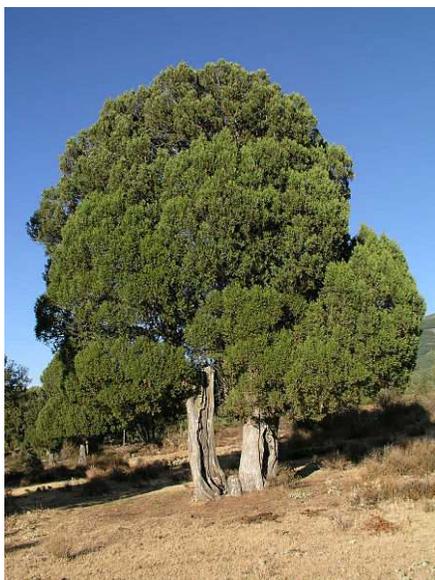
L'espèce est originaire d'Afrique du Nord (Algérie, Maroc, Tunisie) et endémique dans le sud-ouest de l'Europe (France, Espagne, Portugal, Sardaigne). Au Maroc, qui comporte apparemment les populations les plus nombreuses et les individus les plus remarquables, l'espèce est menacée par la surexploitation (comme la Sabine)

On la trouve aussi en Inde et plus particulièrement dans la région du Ladakh où il est utilisé pour fabriquer l'encens.

En France, où l'espèce reste rare malgré la protection et l'aménagement des sites répertoriés, on trouve quelques stations essentiellement dans le sud-est du pays, Provence, Dauphiné.

Une principale station en France est celle de Saint-Crépin (Hautes-Alpes), où l'espèce a été pour la première fois répertoriée en 1786 par le botaniste Dominique Villars. Dans cette station, un sentier aménagé permet de découvrir de nombreux individus âgés de plusieurs siècles, aux formes tourmentées, ancêtres d'une population et montrant des individus de tous âges. L'arbre le plus remarquable de Saint-Crépin, et sans doute de France, mesure plus de 7 mètres de circonférence, et son âge serait estimé à environ 1 000 ans.

La station de Marignac (Haute-Garonne), dans les Pyrénées centrales, a été durement éprouvée par un incendie provoqué par la foudre pendant l'été 2003.



Le Genévrier thurifère est un arbuste ou un petit arbre de 5 à 6 mètres généralement, à croissance très lente mais de grande longévité, pouvant atteindre 12, voire 15 m de haut, et jusqu'à 6 m environ de circonférence à la base, à port compact.

Étant données **les capacités remarquables de l'espèce, peu communes chez les résineux, de résistance aux agressions climatiques et mécaniques et de régénération**, les vieux individus peuvent avoir des formes très variées, extrêmement tortueuses ou buissonnantes.

Une variété rampante a été signalée, notamment sur le site de Saint-Crépin.

**Le bois très aromatique est pratiquement imputrescible.**

**Les feuilles**, de couleur vert-bleuté, à disposition opposée, sont en forme d'aiguilles de 4 mm de long environ dans leur forme juvénile, et en écaille ovales à pointe libre dans leur forme adulte.

**Les fruits sont des galbules**, petits cônes globuleux de 8 à 12 mm environ de diamètre, de couleur pourpre à bleuâtre foncé à maturité, recouvert de pruine. C'est une espèce dioïque.

### Écologie

Le Genévrier thurifère présente des capacités remarquables de résistance aux environnements hostiles. Il ne craint ni la sécheresse, ni le froid, et se contente d'un sol médiocre, voire totalement absent.

On voit des individus en pleine santé pousser dans des fissures de rochers, ou sur des versants totalement secs.

Par ailleurs, il se régénère très facilement s'il est coupé, brisé par le vent, les troupeaux ou les chutes de pierre, ou encore foudroyé.

Son seul point faible est sa croissance extrêmement lente, et sa faible distribution en France, par exemple, semble essentiellement liée à la concurrence d'espèces à croissance plus rapide comme le Chêne pubescent ou le Pin.

Dans les stations où il est protégé de la concurrence par des coupes sélectives, les populations sont en bonne santé et plutôt en expansion. Bien sûr, **comme pour toutes les espèces méditerranéennes, le feu reste une menace permanente.**

**Sa forte teneur en essences aromatiques** semble le protéger efficacement des attaques des insectes, champignons et autres parasites, mais l'un de ses principaux parasites est le *Megastigmus thuriferana*.

**Le bois** a été utilisé traditionnellement pour produire de l'**encens**, comme bois de **chauffage**, ou pour faire des **piquets** de vigne.

### \* Voir aussi

- Laurent Lathuillère ; *Catalogue des références bibliographiques sur le Genévrier thurifère* ; 365 références en décembre 2009, Office National des Forêts (ONF) (version A, qui sera amenée à être complétée et mise à jour régulièrement) ; concerne aussi *Juniperus phoenicea*, *Juniperus oxycedrus*, avec quelques références plus généralistes d'écologie méditerranéenne ou montagnarde. (Téléchargeable en PDF ([www.tela-botanica.org/page:biblio\\_genevrier\\_thurifere](http://www.tela-botanica.org/page:biblio_genevrier_thurifere)) (64 pages, 571 Ko).

- Une page personnelle sur les thurifères notamment au Maroc (<http://n.montes.free.fr/pagegarde.html>) (fr)

- Flore des Hautes-Alpes - *Juniperus Thurifera* ([www.florealpes.com/fiche\\_genevriერთhurifere.php](http://www.florealpes.com/fiche_genevriერთhurifere.php)) (fr)

- Référence Tela Botanica (France métró : [www.tela-botanica.org/page:eflore](http://www.tela-botanica.org/page:eflore)) : *Juniperus thurifera*

<sup>11</sup> [fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Juniperus\\_thurifera&oldid=86086953](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Juniperus_thurifera&oldid=86086953). Dernière modification le 3 décembre 2012

## 5. GENÉVRIER DE PHÉNICIE

*Juniperus Phoenicea (phoenicea) L.*

**Morven**, Fausse Sabine. Nommé par les anglophones *Phoenician juniper*. Famille des Cupressacées (Cupressaceae)

Son nom *Juniperus* vient du latin où il désigne déjà le genre qui comprend environ une cinquantaine d'espèces d'arbustes ou d'arbres persistants à la croissance lente.



photos :

[nature.jardin.free.fr/arbuste/ft\\_juniperus\\_pho.html](http://nature.jardin.free.fr/arbuste/ft_juniperus_pho.html)



**Origine** : le long des côtes sur le pourtour du bassin méditerranéen (Midi, Sud-Ouest) dont l'Afrique du nord et les îles Canaries, en zone de garrigue ou de maquis.

Assez courant à 0-400 m : rochers, coteaux, de préférence sur calcaire.

Arbuste d'un vert franc, dioïque **buissonnant** au port arrondi (1 à 2 m), **rarement un arbre** (3 m, jusqu'à 8) au port dressé, conique.

**Feuillage persistant non piquant**, aromatique, gris vert, glauque pourvu sur le revers de deux bandes de stomates plus foncées que la partie médiane. Petites feuilles squamiformes, pourvues de glandes résinifères, appliquées contre le rameau.

**Floraison** : fin de l'hiver au printemps (février-avril) à l'aisselle des feuilles petites fleurs femelles globulaires.

**Fruit –cône, galbule–** charnu et brillant, 6 à 12 mm, d'un vert virant au marron-rouge à maturité –**couleur qui permet aisément de le différencier de *Juniperus oxycedrus***–, formé en 2 ans.

### Culture

Plantation : début automne ou printemps

Emplacement : soleil, mi-ombre

Sol : drainé, même calcaire ou sec

Croissance : moyenne

Entretien : aucun

Multiplication : semis de graines fraîches (long), bouture à talon en été ou marcottage.

### Toxicité<sup>12</sup>

Toxicité portée surtout par **les feuilles et les fruits** (3 à 5% d'HE)

Sabinol, pinène, géraniol, camphène, citronelol.

Même toxicité que *Juniperus Sabina*

**HE mortelle. Abortif très dangereux. Action rubéfiante en usage externe**

**Usage interne : risque d'hémorragies, paralysie, coma** (mort dans 50% des cas d'intoxication)

<sup>12</sup> [plantes.toxiques.free.fr/plant.php?id=29](http://plantes.toxiques.free.fr/plant.php?id=29)

## GENÉVRIER DE GRÈCE *Juniperus excelsa* M. Bieb

Genévrier grec. Nom arabe : لزّاب

**Distribution géographique** : Bassin méditerranéen oriental.

**Habitat** : étages montagnard méditerranéen et oro-méditerranéen entre 1 400 et 2 800 m d'altitude, sur du calcaire compact.

Arbre plus ou moins pyramidal, pouvant atteindre 20 m.  
Écorce crevassée (rhytidome) grisâtre. Ramules <sup>13</sup> jaune-rougeâtre.

- **Feuilles** ternées (au nombre de 3 sur un support commun), squamiformes, ovales triangulaires, très apprimées (couchées et appliquées sur l'organe qui les porte), imbriquées, marquées au dos d'une glande oblongue.
- **Chatons** ovales, dressés ou penchés.
- **Galbules** brun à noir bleuâtres, prumineux (recouverts de pruine, couche cireuse, glauque et légèrement poudreuse)
- **Écailles** à la fin tout à fait confluentes, formant fausses baies.
- Graines 3-6. Monoïque.



individu juvénile \*



individu adulte à port ± pyramidal ⊗



tronc à écorce crevassée ⊗



cônes femelles matures brun-violacés et immatures verdâtres \*



les cônes mâles ⊗

\* **À propos de « Cèdres »** <sup>14</sup>. La question qui se pose maintenant est de savoir pour quelle raison l'appellation Cèdre qui s'appliquait incontestablement à certains Genévriers fut étendue, dès l'antiquité, au Cèdre du Liban.

Ces végétaux n'ont évidemment aucune ressemblance morphologique et on doit supposer que cette confusion trouve son origine dans l'aspect du bois. Pour s'en rendre compte, il n'est besoin que de comparer les descriptions des bois des genres *Cedrus* et *Juniperus* données, par exemple, dans la Flore forestière de Mathieu <sup>15</sup>.

Dans les deux cas, il s'agit de bois brun ou brun-jaunâtre à aubier blanc nettement distinct, sans canaux résinifères, dégageant une odeur aromatique prononcée. Les couches annuelles sont minces, bien distinctes chez le Cèdre, moins visibles et souvent flexueuses chez les Genévriers. Le grain est doux, homogène et il s'agit de bois lourds (densité moyenne 0,7 à 0,8) dans les deux genres. L'analogie est donc très grande et les utilisateurs ne les distinguaient sans doute pas.

Cette hypothèse permet aussi de comprendre l'extension beaucoup plus récente évidemment, de ce nom à d'autres espèces telles que le Pin cembro de Sibérie, diverses Cupressacées d'Amérique du Nord ou le *Cryptomeria* du Japon. Il s'agit toujours de bois résineux à grain fin, très homogène, à aubier distinct, et surtout dégageant une odeur caractéristique. La couleur est plus variable notamment chez les « Cedar » d'Amérique du Nord, aussi ce nom est-il généralement accompagné d'un qualificatif : Cèdre rouge ou Cèdre blanc. Ces mêmes caractéristiques se retrouvent aussi, quoique moins marquées, chez les Feuillus qui ont reçu la même appellation : Cèdre, Cedar ou Cedro et dont le plus connu est le Central american Cedar (*Cedreto odorata*) utilisé pour la fabrication des boîtes à cigares.

Ainsi se trouve aussi justifiée l'hypothèse plusieurs fois émise <sup>16</sup> que le bois utilisé dans la construction du temple de Salomon dont parle la Bible, n'était pas du bois de Cèdre du Liban mais celui de *Juniperus excelsa* dont les peuplements étaient certainement plus accessibles et d'exploitation plus facile.

<sup>13</sup> **Ramule** (n. f.). Terme de botanique, rameau avorté ou métamorphosé qui simule une tige. Les Asperges, le petit-Houx présentent des ramules.

\* Barka - Bekaa du Nord 07 / 10 / 2007 - **Photos** Magda Bou Dagher Kharrat — **Tous droits réservés**

⊗ Ouyoun Orghoch 30 / 08 / 2007 - Montagnes de Danniyeh 08 / 08 / 2007 - Laboratoire (Caractérisation Moléculaire des Plantes, Faculté des Sciences, Université St Joseph) 10 / 04 / 2008 - **Photos** Bouchra Douaihy — **Tous droits réservés**

<sup>14</sup> ... par René Rol (Directeur honoraire de l'École Nationale des Eaux et Forêts), Revue Forestière Française n°3, mars 1964 — extrait.

<sup>15</sup> Mathieu (A.) — *Flore forestière*. 4<sup>ème</sup> édition, revue par P. Fliche. Paris, 1897.

<sup>16</sup> Dallimore et Jackson — *Handbook of Coniferae*. London, 3<sup>ème</sup> édition, 1948.