

# BASILIC

FRAMBOISIN  
OCIMUM BASILICUM  
OCIMUM MICRANTHUM

OCIMUM  
GRATISSIMUM  
LAMIACEAE

Le basilic commun, originaire d'Asie, est répandu dans toutes les régions chaudes ainsi que dans les régions à climat méditerranéen; il ne supporte pas le gel.



C'est une plante vivace, ligneuse et buissonnante, aromatique, au feuillage assez dense et très vert; les fleurs blanches sont en panicules terminales.

On cultive le basilic dans le monde entier et il est subsontané dans beaucoup de pays chauds; c'est une plante qui pousse en appartement.

Le petit framboisin (*O. micranthum*) est particulier aux Antilles mais le grand framboisin (*O. gratissimum*) est répandu

dans toutes les régions tropicales.

C'est une plante vivace assez envahissante, un arbrisseau pouvant atteindre 2-3 mètres, très résistant à la sécheresse et qui n'est pas consommé par les animaux.

La plante dégage une odeur forte surtout en pleine chaleur; les fleurs sont petites, blanches, groupées en panicules terminaux, le feuillage est vert à vert-gris très aromatique.

### COMPOSITION CHIMIQUE ET PROPRIETES



Les feuilles séchées de basilic contiennent un minimum de 0,25% d'*huile essentielle* (voir lexique); selon les conditions de culture la teneur varie et peut atteindre 2% du poids sec.

La composition de cette huile change avec la provenance de la plante : le basilic de l'Océan

Indien contient surtout de l'estragole avec d'autres *terpènes* (voir lexique) en petites quantité (cinéole, fenchol, linalol et méthyl-eugénol);

en Europe la plante contient plus de linalol ou de méthyl-eugénol.

Le Framboisin renferme comparativement plus d'huile essentielle, jusqu'à 5% du poids sec, dont la composition varie aussi selon l'origine géographique ou le cultivar.

En Afrique c'est une essence à thymol, dans le Pacifique et l'Océan Indien l'eugénol domine.

Les propriétés des huiles essentielles (HE), sont liées à leur composition chimique et donc variables.

L'eugénol et le méthyl-eugénol sont anti-inflammatoires, *anti-aggrégants plaquettaires* (voir lexique), anesthésiques locaux et antibactériens mais l'association avec les autres terpènes fait considérer la feuille de basilic surtout comme un régulateur des fonctions digestives: *eupeptique, carminatif* (voir lexique), anti-gastralgique et antispasmodique.

En aromathérapie on décrit l'HE de basilic comme un *sympathicomimétique* (voir lexique) par stimulation des glandes surrénales.

Certains composants de l'HE ne sont pas sans dangers; ainsi l'estragole s'est révélée hépatocancérigène chez la souris et certains dérivés de l'estragole sont encore plus toxiques. Comme toujours on ne doit pas considérer les huiles essentielles comme des médicaments anodins.

## UTILISATIONS

Le basilic commun est d'abord une épice : soupe au pistou, bouillabaisse;

les ocimum en général sont utilisés en parfumerie (surtout les fleurs), exemple : le "monoi" au miri en Polynésie.

La tisane de basilic (*décoction* (voir lexique) de feuilles) est :

- digestive: calme les douleurs gastriques, les migraines digestives, la dyspepsie en général,
- c'est un tonique par stimulation surrénale, légèrement diurétique et utile en cas de fièvre virale (affections "grippales", fièvres banales) et de "fatigue" post-infectieuse.

La tisane de framboisin (infusion de feuilles fraîches et de fleurs) est également diurétique et *antidyspeptique* (voir

lexique) mais la présence d'eugénol en quantité permet d'utiliser aussi l'HE en hygiène buccale et en dentisterie:

- traitement d'attente par application, directement sur la dent cariée ou douloureuse, d'HE sur un tampon de coton,
- bain de bouche et gargarisme en cas de gingivite ou d'angine, quelques gouttes d'HE dans un verre d'eau tiède.

Plus anecdotique, certains thérapeutes préconisent :

- la décoction concentrée de basilic en application pour lutter contre la chute des cheveux et calmer les piqûres d'insectes,
- la poudre de feuilles séchées de basilic en cas de rhinite chronique, 1 pincée matin et soir,
- Le suc obtenu par expression de 2 à 3 feuilles fraîches et écrasées sert de collyre, on l'applique directement sur l'œil irrité (Amérique du sud et Antilles)
- Souvent en cas de fièvre, les Indiens d'Amazonie utilisent la balnéation dans une infusion de plantes; le basilic framboisin est une de ces plantes qu'ils considèrent comme *fébrifuge* (voir lexique) par "lavage" externe, surtout chez les enfants.

## RESUME

Une plante digestive, tonique et anti-inflammatoire

Le basilic commun se cultive dans le monde entier en pleine terre ou à l'abri.

D'autres espèces voisines sont plus spécifiques aux régions tropicales.

Tous les basilics contiennent de l'huile essentielle aromatique. On les utilise comme aromates, en parfumerie mais aussi comme plantes médicinales, aidant à digérer et calmant les

spasmes digestifs.

Le thé de basilic est diurétique, légèrement tonique et peut faire baisser la fièvre. L'huile essentielle contient un composé (eugénol) calmant les douleurs dentaires et les inflammations de la bouche.

-