



Les bienfaits du basilic

Les bienfaits du basilic Le basilic est une plante annuelle que l'on peut cultiver facilement en pot ou en pleine terre. En été, il égayera vos salades de tomates. Découvrez les bénéfices de cette herbe aromatique pour la santé. Le basilic (*Ocimum basilicum*) est une plante aromatique de la famille des Lamiacées (ou Labiées), comme la menthe, le romarin ou le thym. Les feuilles de basilic s'utilisent plutôt fraîches, dans les salades, les plats à base de tomate, les omelettes ou dans les pâtes. Le basilic sert aussi à la préparation du pistou ou de la sauce pesto. Il présente différents atouts pour la santé. Le basilic est une source de vitamines A, B9 et C et de minéraux : calcium, magnésium, manganèse, cuivre et fer. Il contient aussi d'autres molécules intéressantes comme : - des terpénoïdes : carvone, cinéole (eucalyptol), fenchone, géraniol, linalool, myrcène, farnésol, acide ursolique... ; - des composés phénoliques, des polyphénols : flavonoïdes (apigénine), anthocyanines. **Propriétés antioxydantes et antimicrobiennes du basilic** Le basilic possède des propriétés antioxydantes. Il pourrait donc aider à combattre les effets du stress oxydatif et de l'âge. De plus, le basilic est utilisé en médecine traditionnelle chinoise, en particulier pour traiter des maladies infectieuses. Les huiles essentielles extraites de la plante possèdent des activités antimicrobiennes : antibactériennes, antivirales et antifongiques. Par exemple, l'acide ursolique présent dans le basilic a des propriétés antivirales contre le virus herpes simplex (HSV-1) ; il inhiberait aussi la croissance des tumeurs. L'apigénine et le linalool ont aussi des activités



anti-herpétiques. Source Web: futura-sciences