

Pins et Sapins...

... et la grande famille des conifères (D.C.)

La famille des **pinacées**, très riche en espèces, comprend les 7 grandes variétés des "Pinus" (abiétacées), poussant spontanément ou cultivés (Champagne, Alsace, littoral Atlantique...) : **Pin sylvestre** ♀, souvent utilisé en exploitation forestière, **Pin maritime** ♀ ; **Pin à crochets** que l'on rencontre en montagne ; **Pin parasol**, de forme caractéristique, à la **graine comestible -pignon-**, peuplant les rivages méditerranéens... Cette famille comprend aussi le genre "Abies", qui regroupe tous les **Sapins** : "**Abies pectinata**" ♀, **Sapin pectiné**, **argenté** ou des Vosges, un des plus répandus dans les montagnes d'Europe, peut atteindre 60 m de hauteur ; une essence d'Amérique du Nord, "**Abies balsamea**" (voir **Baume**), produit une résine commercialisée sous le nom de "**baume du Canada**"; le bois de Sapin, contrairement à celui des Pins, est très régulier et ne comporte pas de travées que l'on utilise pour l'écoulement de la résine... Tous ces arbres, résistant parfaitement à la saison froide, connus pour la puissance de leur arôme, fournissent à la médecine plusieurs **médicaments précieux** :

. **bourgeons de Sapin** ♀ ; le **Sapin argenté** fournit la **térébenthine** (v.) dite "**des Vosges**"; **térébenthine "de Bordeaux"** ou "**galipot**" + essence de **térébenthine** (v.) + **poix noire** + **goudrons**... = **Pin maritime** ; **goudron végétal** dit "**de Norvège**" retiré des **Pins sylvestre et maritime** ; **poix de Bourgogne**, etc.

Dioscoride et Hippocrate avaient déjà recours à l' "essence bénéfique" tirée de la résine des Pins sylvestre et maritime (+ voir Pistachier) pour traiter les affections inflammatoires de l'appareil respiratoire.

Les **Épicéas** ressemblent beaucoup aux Sapins, et l'espèce "**Picea excelsa**" est très fréquemment vendue comme **Sapin de Noël**. Les **Cèdres** (voir) ont généralement une taille imposante ; le **Cèdre du Liban** est souvent cultivé en Europe, de façon isolée, comme arbre d'ornementation ; sa taille peut atteindre 40 m et sa longévité le rend plusieurs fois centenaire. Les **Mélèzes** (voir **térébenthine**) se caractérisent par leurs **feuilles caduques**. Les "**taxodiacées**" constituent une famille très spectaculaire puisque l'on y range les **Séquoias** ; ne comptant plus que 2 formes actuellement, ces arbres ont une aire de répartition très restreinte alors qu'ils étaient autrefois beaucoup plus répandus ; "**Séquoia gigantea**" peut dépasser 100 m de haut et avoir un tronc de plus de 35 m de circonférence à sa base ! certains exemplaires, en Californie, seraient plusieurs fois millénaires. La famille des "**cupressacées**" comprend des essences telles que le **Genévrier** (voir) ou les "**Thuyas**" (voir), très utilisées comme plantes d'ornement. Enfin, les "**taxacées**", qui comprennent environ 35 genres et plus de 400 espèces, comptent un représentant très connu avec "**Taxus baccata**", l'**If** (mot gaulois), arbre gymnosperme pouvant atteindre 15 m de haut et vivre plusieurs siècles, au bois toujours vert, imputrescible, aux feuilles persistantes, étroites, plates, vert sombre, souvent cultivé pour sa silhouette élancée et sa **remarquable adaptation à la taille** (de façon sculpturale dans les jardins, haies...), mais poussant spontanément dans les montagnes calcaires et dont **tous les organes** (écorce, feuilles, graines), **excepté l'arille** (nom masculin, tégument charnu entourant les graines de certaines plantes -Nymphéa...-, avec laquelle il constitue un "faux fruit") **rouge** de ses baies, **contiennent un alcaloïde amer très toxique** : la **taxine**, qui **agit sur le cœur et le système nerveux, provoquant paralysie et mort par asphyxie** ; autres symptômes d'empoisonnement : **vertiges, nausées, douleurs abdominales, convulsions** ; n'est **pas détruite pas dessiccation ou cuisson** : on la retrouve dans la chair des animaux empoisonnés ; à noter, certains animaux comme les chevreuils, les chats ou les lapins sont peu sensibles à l'action du poison. Ces propriétés vénéneuses, connues dès la plus haute Antiquité où les hommes utilisaient son bois pour les arcs et enduisaient la pointe des flèches d'un poison extrait du feuillage, firent attribuer à l'**If** un caractère sacré ; l'arbre était voué aux divinités du Monde souterrain et de la Mort ; au Moyen Âge, on laissait croître les Ifs dans les cimetières et autour des églises...

suite ➤

. **Résine de Pin** (oléorésine), recherchée pour sa teneur en

➤ **essences et coniférosides** lui conférant ses propriétés **décongestionnantes et antiseptiques**.

. **Bourgeons de "Sapin"**, appelés ainsi à tort car fournis par les résineux **Pins maritime et sylvestre**, aux propriétés **béchique, expectorante, diurétique** et couramment employés dans

. **toutes maladies des voies respiratoires** : infusion ou décoction légère de 15-50 g / litre d'eau, que l'on peut boire seule ou avec du lait sucré très chaud matin et soir (3 tasses / jour) ;

. **us. ext., décoction** 200 g / litre (ébullition 1 h), **bains locaux ou généraux** : **transpiration pieds**. Ce sont **glucides** (hexitol), **flavonoïdes** (quercétrine), un **principe amer** (pinipicrine) et la **vitamine C** qui sont à l'origine des **multiples propriétés sur l'arbre bronchique et urinaire** :

affection urinaire et pulmonaire chronique, affection virale bronchique -consulter-, asthme, catarrhes, toux, irritation, bronchite, sinusite, rhume, grippe... ; rhumatismes, maladies de peau...

. Par ailleurs, une **action hypoglycémiant**e a été mise en évidence, que seul le **TOTUM** peut apporter, l'**HE** n'agissant pas sur la glycémie. Par exemple,

➤ les **bourgeons de Pin sylvestre**, contenant plus de 200 g de **résine** -dont certains composants comme le **camphène** sont très **antiseptiques**- / kg, dégageant une **agréable odeur** caractéristique due à cette **forte teneur** en **HE** apportant ses propriétés pour soigner les **affections respiratoires**, **fluidifient** les sécrétions bronchiques **-expectorants-**, calment les **irritations**.

. Pour préserver l'intégrité de cette **HE fragile**, il est préférable d'utiliser les **bourgeons de Pin** sous forme de **gélules de poudre cryobroyée** pour éviter toute perte d'activité.

. **Sapin**. Le "beau Sapin, roi des forêts" chanté à Noël est l'image même de la solidité, de l'arbre qui reste toujours vert malgré neige, froid, pluie, rafales de vent... Et il n'est pas qu'un symbole, comme le montre une analyse poussée de son **HE** extraite de ses **rameaux à aiguilles** :

➤ contient des **molécules énergétiques** : **tonus** des corps / esprit, une haute teneur en **terpènes** qui permet une "**recharge**" intense, rapide, durable des "batteries cellulaires" en difficile période d'hiver, un taux d'**acétate de bornyle** (ester antispasmodique) de l'ordre de 18 % qui procure **détente** du corps, **relaxation** profonde ; **action drainante** ; **usage externe** : **transpiration** (aiguilles) -voir ♀ **Pins, Posologies**- apportant une agréable note parfumée...

. On l'utilise dans la zone surrénalienne, c. à d. au bas du dos à hauteur des 2 dernières côtes : il suffit de déposer 5 gouttes sur le dos de la main et de les **appliquer** à cet endroit ; l'aspect aromatique de cette **HE** agit sur le **plan psychologique**, "positivant" l'humeur, "**désintoxiquant**" les **images mentales**, la perception du monde...

. En **diffusant** ce produit dans l'atmosphère, en plus de la **désinfection** du lieu, l'**ambiance "sensible"** se trouve **elle aussi modifiée** : l'odorat retrouve l'odeur évocatrice des randonnées estivales dans les pinèdes ou les massifs forestiers ensoleillés et ces impressions, sensations, sont de précieux alliés de la guérison, le mental ne subissant plus les somatisations de l'hiver, se tenant dans une atmosphère de soleil et de grand air, ce qui agit inévitablement sur la santé du corps...

Association

Myrte fluidifiant des mucosités (rhumes...) en massages.

C'est Jacques Cartier qui, en 1534, apprit des Indiens la valeur antiscorbutique des extraits d'aiguilles de Pin.

. **Pin noir d'Autriche**, *Pinus nigra ssp Austriaca*.

Partie distillée : les aiguilles, O : France.

➤ Antirhumatismal, antiseptique, **problèmes de peau**.

. **Pin maritime**, *Pinus pinaster, maritima*. Il a l'écorce rouge violacé foncé, des aiguilles vertes fort longues pouvant atteindre 30 cm ; moins haut que le **Pin sylvestre** (♀) sa cime est irrégulière et étalée, le cône est d'un rouge vif luisant. Il croît en abondance sur le littoral méditerranéen et dans les Landes. Partie distillée : les aiguilles. CP : bornéol. Origine : France.

➤ Antirhumatismal, antiseptique, **protecteur des muqueuses bronchiques et génito-urinaires** re-suite ➤

. Pin sylvestre, *Pinus sylvestris*. Originaire du Midi montagneux (900-2000 m) de la France, il est considéré comme le **plus précieux de nos Pins**. Bel arbre facile à reconnaître du fait de son écorce rose très épaisse (bois rougeâtre), de ses aiguilles moins vertes et plus courtes que celles du Pin maritime (♂), réunies par 2 à la base d'un petit étui, de ses cônes petits et allongés d'un gris brun mat, il est répandu par la culture, même dans les plaines.
L'HE de ce Pin sauvage est extraite (distillation vapeur) des **aiguilles très riches en vitamine C** (CP de l'essence : α pinène, acétate de bornyle), et a une **odeur forte de saveur résineuse**.

☞ **Action antiseptique puissante des voies respiratoires** (d'où elle est éliminée en grande partie), **de la vésicule (+ calculs), de l'arbre urinaire (+ coliques néphrétiques), anti-inflammatoire, expectorante, balsamique** : affections rhino-pharyngées et bronchiques, toux, pneumonie, trachéite, grippe, asthme, cystite, prostatite infectieuse, colibacillose, inflammation des reins, infections en général ; son activité s'étend à une **diminution réelle des réactions allergiques, intéressante pour sujets à terrain sensible**. "Cortisone-like", **excellente action de stimulation sur toutes glandes à vocation hormonale -hypophyse, pancréas, corticosurrénales, ovaires, testicules-** : remède de l'asthénie générale ou sexuelle, **impuissance**, après effort sportif, aromatisant (externe).

La **résine du Pin sylvestre** était l'encens celtique le plus apprécié. Dans l'Antiquité, sa réputation courait du Nord de l'Europe à l'Assyrie. Selon Aleister Crowley, il est l'idéal pour accompagner la récitation de l'hymne au Grand Pan.

. Cette résine entre dans la composition des **encens** des rites destinés, entre autres, à accroître le potentiel viril, à prolonger la jeunesse ou à freiner le vieillissement...

Posologies

Usage interne * avec **précaution : très faible dose** :

. **3-5 gouttes 3-4 fois / jour diluées dans l'huile vierge avec Eucalyptus** (éventuellement), dans du miel, sur un sucre, ou encore en **suspension alcoolique**.

. Les **grains d'essence** sont la forme la plus adaptée et la plus agréable dans rhumes, gripes, tous refroidissements ; utiles dans infections intestinales, des voies urinaires; des résultats aussi dans l'impuissance (vertus toniques)...

Usage externe : permet de renforcer son action sur les voies respiratoires, apporte un regain d'énergie (fatigue, manque d'entrain), exerce sur l'organisme une action stimulante (remise en forme générale), pousse des cheveux...

Frictions, massages * avec **Lavande**

. **Frictions ou cataplasme** sur la poitrine : angine, bronchite... ;

. en **frictions** sur le cuir chevelu, avec **Thym**, **stimule la pousse des cheveux**.

Diffusion ***

. **Bains, aiguilles** (Pin ou Sapin ♂) : 25 g / 5 litres, décoction 15 mn, **hyper-sudation plantaire** : décoction concentrée 500 g / litre en **bains de pieds ; bourgeons ♂ ou HE** (posologie ♂), la fragrance diffusée dans la salle de bain aide l'organisme à retrouver **tonus, vitalité + rhumatismes (goutte, arthrose..., généraux), transpiration excessive (généraux), des pieds (locaux ♂)**. Optimiser l'action : rester ¼ h. dans 1 bain à 36° C.
. **Inhalations, bronchites, rhumes, pneumonie, grippe, sinusite, angine...** :

HE Lavande (1g)-Pin (2g)-Thym (2g)-Eucalyptus (4g), alcool 90° (q.s.p. 150 cc), 1 c.à s. / bol d'eau bouillante, 2-3 inhalations / jour pendant 8-15 jours.

. Il est prudent, en **périodes d'épidémies**, de faire évaporer de l'**HE de Pin à titre préventif**, pour éviter la multiplication des germes.

Association

Eucalyptus, Lavande

. **Épinette noire, *Picea mariana***, famille des pinacées, partie distillée : les feuilles (pinènes...), origine : Nord Amérique, **mêmes propriétés que Pin sylvestre**.

fin

Pistachier (S)

Pistacia vera

Genre de plantes arborescentes ou arbustives originaires des régions chaudes (Asie Mineure), croissant dans les régions méditerranéennes (famille des anacardiacees), dont on utilise la **résine des troncs** et les **graines, Pistaches, comestibles**, riches en **magnésium**, en confiserie, comme **condiment** (charcuteries...), **grillées, salées**, etc.

D'autres espèces :

. **Pistachier lentisque, *Pistacia lentiscus***, arbuste donnant un **mastic** (résine jaunâtre), utilisé en **art dentaire** ;

. **Pistachier térébinthe**, qui exsude une substance appelée "**térébenthine de Chio**", résineux toujours vert qui croît sur les bords de la Méditerranée ;

. **Pistachier de l'Atlas**, qui fournit aussi du **mastic**...

. L'**essence de térébenthine (voir)** est obtenue par distillation des **térébenthines (voir)**, qu'on utilise pour **dissoudre les corps gras**, fabriquer des vernis, délayer les **couleurs**...

☞ En **médecine** et en **usage interne**, on emploie des **produits oxydés hydrosolubles** de l'**essence de térébenthine** -en **suppositoires** ou **injections intramusculaires** ou **intraveineuses**- pour leurs propriétés **antiseptiques des voies respiratoires**... et en **usage externe**, l'**essence de térébenthine** est prescrite comme **révulsif** *.

Toxique, l'essence de térébenthine peut provoquer des irritations des voies digestives, pneumopathies aiguës et, à forte dose, troubles visuels et auditifs précédant le coma.

Les intoxications peuvent être professionnelles (peintures) ou ménagères.

* **Révulsif ou dérivatif** : médication, pratique employée pour provoquer une irritation locale de la peau, afin de drainer et d'attirer à un endroit du corps, vers les téguments (peau, poils), sang, sérosités, humeurs... encombrant une autre région, malade, de l'organisme :

sangsues, vésicatoires, sinapismes, ventouses, purgatifs en sont des exemples.