ÉPINETTE NOIRE

Résumé

L'huile essentielle d'Épinette Noire est revitalisante et tonique. Elle est parfaite en cas de fatigues passagères ou en périodes de convalescence. Elle soulage les bronchites et apaise la toux.

Synthèse

Asthénie et insuffisance nerveuse	+++	+++	++		+++
Spasmes du plexus solaire		+++	++		
Bronchite, sinusite		+++		+++	+++
Mycoses	+++	+++			
Rhumatismes musculaires		+++			

Descriptif

Originaire du Canada ou du Nord des USA, ce conifère se trouve sur les pentes de montagnes et les tourbières. Il a un port pyramidal touffu. Sa hauteur est d'environ 6 à 8 mètres dans les zones les plus rudes et jusqu'à 20 mètres dans des zones plus convenables. Il est adapté aux milieux assez extrêmes et pousse aussi bien sur des sols secs, acides et sablonneux que sur des sols tourbeux humides. Il présente une écorce gris-brun se desquamant, des fleurs rouges en groupes et des feuilles aciculaires. Le fruit est un cône pendant, rouge-brun d'environ 4 cm de long. Son nom vient du latin "spina" qui signifie "épine". Elle faisait partie de la médecine et des pratiques spirituelles des Indiens d'Amérique du Nord.

On utilise parfois cette huile dans les saunas, bains chauds ou massages.

Propriétés

L'huile essentielle d'Epinette Noire est fortement concentrée en acétate de bomyle, camphène, alpha pinène et delta-3-carène. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Anti-inflammatoire +++ (acétate de bornyle) : l'HE d'Epinette Noire calme les sensations de chaleur, et les rougeurs qui en découlent en cas d'inflammation. Favorise le flux sanguin vers les muscles fatigués et apaise les douleurs.
- Tonique et neurotonique +++ : cette HE permet de maintenir un bon état de forme générale en stimulant de nombreuses fonctions de l'organisme.
- Antispasmodique ++ (acétate de bornyle) : l'HE d'Epinette Noire calme les spasmes musculaires digestifs ou respiratoires.
- Anti-infectieuse ++ (α-pinène, δ-3-carène, camphène) : les monoterpènes présents dans l'HE ont une activité démontrée contre différents micro-organismes, notamment les bactéries Escherichia coli et Staphylococcus aureus.
- Expectorante ++ (α-pinène, δ-3-carène, camphène) : cette HE aide à l'expulsion du mucus de la trachée ou des bronches, ce qui permet de libérer les voies respiratoires.
- Antitussive + (acétate de bornyle) : cette molécule agit en diminuant le réflexe de la toux par une limitation de la contraction des muscles respiratoires.
- Antifongique
- Activité hormonale semblable à la cortisone
- Immunostimulant

L'épinette noire stimule l'axe hypo-physo-corticosurrénalien, c'est à dire les endroits du corps gérant la fabrication des hormones sexuelles, thyroïdiennes, surrénaliennes. Son effet sur les glandes surrénales est le plus notable, ce qui en fait une merveilleuse huile essentielle antifatigue pour combattre la léthargie chronique, particulièrement en hiver.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques +++ et sanguins +++. Son parfum frais et propre génère un sentiment d'harmonie, de bonne volonté, et aide à entrer en contact avec ses vrais sentiments, en effaçant les blocages émotionnels.

Au niveau psycho-émotionnel, fait prendre conscience de la fatigue accumulée et du besoin de repos. Remonte la force morale et la confiance en soi, régénère en profondeur sans énerver, combat les peurs.

Indications

- Bronchite, catarrhe, sinusite, autres infections respiratoires +++
- Mycoses cutanées, gynécologiques et intestinales, cystites ++
- Parasitoses cutanées et intestinales ++
- Acné, psoriasis, eczéma ++
- Rhumatismes, arthrose, courbatures ++
- Asthénie profonde, épuisement, fatigue chronique, burn-out +++
- Hyperthyroïdie ++

Voies d'administration

- Voie interne: Déconseillé sans un avis médical
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui (en mélange)
- Inhalation: Oui, mais irritante
- Bain: Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Déconseillé sans avis médical.

Voie cutanée

Asthénie, fatigue (pour adultes et adolescents) : 2 gouttes d'HE d'épinette noire dans 10 gouttes d'HV. Appliquer en bas du dos et masser sur chaque zone surrénale 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour adultes et adolescents) : 20 gouttes d'HE d'Epinette Noire, 20 gouttes d'HE de Pin Sylvestre, 20 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 20 gouttes d'HE de Basilic et 80 gouttes (4 mL) d'huile végétale d'Argan. Appliquer 4 gouttes du mélange en massage dans le bas du dos, au niveau des reins. Renouveler l'application matin et midi pendant une semaine.

Bronchite (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Epinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. A noter que l'HE d'Eucalyptus Globulus est au moins aussi efficace. Même posologie.

Toux grasse (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Epinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours. A noter qu'il vaut mieux utiliser l'HE d'Eucalyptus Radiata, même posologie.

Toux sèche (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Epinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours. A noter que l'HE de Cyprès de Provence sera mieux indiquées pour une toux sèche : 1 goutte dans une cuillère à café de miel à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à disparition de la toux.

Prostatite (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Epinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre. A noter que l'HE de Sarriette des Montagnes sera encore plus efficace : 1 goutte dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le bas ventre, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Arthrose, Rhumatismes (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Epinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur la zone douloureuse jusqu'à amélioration. A noter que l'HE d'Eucalyptus Citronné sera encore plus efficace, même posologie.

Hyperthyroïdie (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Epinette Noire dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le cou. A noter que l'HE de Myrrhe sera encore plus adaptée : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale en massage sur la base du cou.

Diffusion

Stress (pour adultes et adolescents) : Verser le nombre de goutte d'HE d'Epinette Noire indiqué sur la notice et diffuser par plage de 30 minutes maximum. A noter que l'HE de Petit Grain Bigarade sera encore plus efficace : En diffusion, verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice. Diffuser par plage de 30 minutes maximum. En inhalation, 1 goutte pure sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

Pure ou mélangée, l'HE d'épinette noire est excellent pour assainir l'atmosphère de la maison et détendre l'ambiance.

Inhalation

Tension psychique : En cas de fortes tensions relationnelles, faire 3 respirations profondes au-dessus du flacon.

Bain

Mélanger 10 gouttes à un verre de lait et verser le tout dans l'eau du bain.

Pour la maison

Sans objet.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Fongicide, parasiticide : sarriette des montagnes, géranium bourbon, citronnelle de Java, bois de rose, tea tree.

Tonique physique et mentale : citron, laurier noble, poivre noir, ravintsara, menthe poivrée, cannelle de Chine.

Anti-infectieuse, expectorante et antitussive : thym à linalol, eucalyptus globuleux, myrte rouge, romarin à cinéole, ravintsara.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- La voie cutanée est autorisée pour les femmes enceintes sur avis médical seulement. Ne pas appliquer cette huile essentielle au niveau de la ceinture abdominale. D'une manière générale, ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de trois mois.
- En diffusion atmosphérique, utilisation possible pour les femmes enceintes et les bébés
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans. Certains déconseillent avant 12 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).

- La voie orale est réservée à la prescription thérapeutique
- Risque épileptogène à forte dose
- Dermocaustique à forte dose
- Avis médical recommandé en cas de problèmes thyroïdiens, d'asthme ou d'épilepsie
- Dangers : H226, H304, H317, H319, H410

Ne pas confondre

Il existe aussi l'épinette blanche et l'épinette bleue aux propriétés légèrement différentes.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Picea mariana Miller
- Autres noms: Black spruce, sapinette noire
- Famille: Abiétacées
- Origine: Canada
- Partie de la plante: Aiguilles et rameaux
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée
- Rendement: Environ 1 Kg d'aiguilles pour 10 ml d'HE
- Récolte:
- CAS: 91722-19-9
- EINECS : 294-420-3

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 : camphène, a-pinène, delta-3-carène, limonène, myrcène, santène, sabinène, tricyclène
- Esters terpéniques : acétate de bornyle

En général, la composition est proche de :

- Acétate de bornyle : 12 à 35%
- Camphène : 10 à 25%
- α-pinène : 12 à 22%
- δ-3-carène : 4 à 15 %

L'huile essentielle d'Epinette Noire contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 5 %)
- Linalol (≤ 1 %)
- Citronellol (≤ 0,5 %)
- Eugénol (≤ 0,1 %)
- Géraniol (≤ 0,1 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.895 à 0.920
- Indice de réfraction à 20°C : 1.460 à 1.475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à -15°
- Point éclair : +46°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune
- Odeur : fraîche, balsamique, résineuse

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.