

PIN SYLVESTRE



Résumé

Dynamisante et tonique, cette huile revigore le corps et stimule l'esprit. Elle est également réputée pour dégager la respiration. Son parfum frais de forêt et de sève de pin est très agréable.

Synthèse



Asthénie, fatigue physique, épuisement nerveux	+	+++	++	+++	+++
Hypotension	+	+++			
Bronchite, asthme, sinusite	+	+++		+++	+++
Insuffisance pancréatique	+	++			
Asthénie sexuelle	+	++			

Descriptif

L'huile essentielle de Pin Sylvestre est principalement connue pour ses propriétés expectorantes et anti-infectieuses des voies respiratoires. Elle soulage la toux, adoucit les voies respiratoires et aide à traiter les infections respiratoires telles que les bronchites, sinusites, laryngites, rhumes, pneumonies, asthmes... Elle fluidifie les sécrétions bronchiques. C'est aussi un excellent tonique contre les coups de fatigue physique ou psychique en stimulant les glandes surrénales et thyroïdes.

Ses propriétés "cortison-like" lui permettent également d'être utilisée pour soulager les crises allergiques ou les douleurs inflammatoires. Elle est donc particulièrement efficace pour traiter les douleurs rhumatismales, arthrite ou polyarthrite, mais aussi les sciatiques ou les lombagos.

Ses propriétés décongestionnantes luttent contre la constipation et facilitent la digestion.

Enfin, ses vertus hypertensives combattent l'hypotension.

Le Pin sylvestre est un conifère que l'on retrouve dans les régions froides et à haute altitude. De ses aiguilles, on obtient l'huile essentielle de Pin Sylvestre, et de sa résine celle de Térébenthine.

Propriétés

- Antiseptique respiratoire
- Décongestionnante lymphatique et ovarienne
- Expectorant : Lutte contre sinusites, bronchites, laryngite, trachéite
- Hypertensive
- Facilite la transpiration
- Anti-inflammatoire: lutte contre les douleurs, articulaires, musculaires, rhumatismales
- Revitalisante
- Aide à la concentration
- Assainit l'air ambiant
- Fongicide
- Rubéfiante
- Chasse les mauvaises odeurs.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, redonne le courage et la volonté d'accomplir sans se laisser parasiter par les émotions.

Indications

- Asthénie profonde, épuisement nerveux, dépression
- Bronchites, catarrhes, sinusites, rhumes, toux, laryngites
- Asthme
- Arthrose, arthrite, rhumatismes, crampes, lumbago, sciatique
- Sclérose en plaque
- Prostatite
- Hypotension
- Peaux ternes, psoriasis, eczéma
- Transpiration excessive
- Congestion prostatique, congestion du petit bassin
- Cystite
- Diabète

Voies d'administration

- Cuisine : Oui
- Voie interne : Oui
- Voie cutanée : Oui (à diluer)
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

En tisane, elle est utilisée pour ses vertus sur la respiration.

En cuisine : Dans des recettes chaudes telles des entrées, terrines, viandes, gibiers... 1 goutte suffit. Respecter la dose maximum recommandée : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.

Voie cutanée

Massage : 4 gouttes dans 10ml d'huile végétale en massage sur les muscles douloureux.

Fatigue intense et défenses immunitaires faibles : Préparer une huile de massage tonifiante, fortifiante et énergisante : Diluez dans 50 ml d'huile végétale de votre choix 10 gouttes d'HE de menthe poivrée + 10 gouttes d'HE de pin sylvestre + 10 gouttes d'HE de basilic + 20 gouttes d'HE de ravintsara. Massez le bas du dos 2 fois par jour durant 10 jours. Idéal en période de convalescence.

Diffusion

Quelques gouttes dans un diffuseur électrique (5 à 10 min/h).

Pour assainir vos pièces lors de piques d'épidémies, contre les virus hivernaux, contre la pollution ambiante: Préparez 1 mélange composé de 2 ml d'HE pin sylvestre + 2 ml d'HE de pamplemousse + 2 ml d'HE lavande + 2 ml d'HE d'eucalyptus radiata ou globulus + 2 ml d'HE de citronnelle + 2 ml d'HE de tea tree + 2 ml d'HE de cannelle de chine. Diffusez 6 à 8 gouttes de votre mélange 2 fois par semaine (tous les jours en période d'épidémie).

Inhalation

4 gouttes dans un bol d'eau chaude en inhalation contre les infections respiratoires.

2 gouttes sur un mouchoir à respirer pour aider à se concentrer (par ex en cas d'examen).

Bain

4 gouttes dans 10ml d'huile végétale à verser dans le bain pour se détendre et lutter contre les infections respiratoires.

Pour des effets antirhumatismaux, diluer dans le bain 15 gouttes d'HE de pin sylvestre avec 15 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné mélanger à une cuillère à soupe de lait ou à une dose de base neutre.

Entretien

Contre les acariens à l'HE de pin sylvestre : Préparez dans un flacon de 100 ml équipé d'un pulvérisateur un mélange composé de 30 gouttes d'HE pin sylvestre + 30 gouttes d'HE + 50 gouttes d'HE d'arbre à thé (tea tree) + 30 gouttes d'HE de pamplemousse + 20 gouttes d'HE de cannelle de chine + 35 gouttes d'HE d'eucalyptus globuleux. Complétez avec environ 90 ml d'alcool de pharmacie (70°). Vaporisez les zones à traiter (tapis, sol, canapés, rideaux, etc.). Aérez également au moins 1 heure par jour toutes vos pièces en ouvrant les fenêtres.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Lavande, Citron, Géranium, Pin, Sauge sclarée, Marjolaine, Girofle, Romarin, Eucalyptus, Origan, Niaouli, Ravintsara, Thym à linalol.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et aux adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 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).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation des huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux
- Cortison-like
- Dermocaustique à l'état pur
- Demander un avis médical avant l'utilisation de l'HE pour les personnes asthmatiques et/ou épileptiques.
- L'huile essentielle de Pin Sylvestre est contre-indiquée par voie orale chez les personnes souffrant d'insuffisance fonctionnelle rénale ou ayant des antécédents rénaux
- Attention, elle peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée
- Présence d'allergènes : Limonène
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H410

Ne pas confondre

Il existe plusieurs espèces de pins. Il est important de ne pas les confondre car elles n'ont pas les mêmes compositions chimiques et ne présentent donc pas les mêmes propriétés et précautions.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Pinus sylvestris
- Autres noms : Pin du Nord, Pin de Riga
- Partie utilisée : Aiguilles
- Famille : Pinacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Hongrie, Bulgarie, France
- Toxicité : Modérée
- Récolte : Souvent de mai à octobre pour les feuilles et de mars à avril pour les bourgeons.
- Rendement : 100 kg d'aiguilles et de pommes de pin pour environ 100 à 200 g d'HE.
- CAS : 84012-35-1
- EINECS : 281-679-2

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de Pin Sylvestre sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de

production.

- Monoterpènes : alpha-pinène, limonène, β -pinène, delta-3-carène, myrcène, para-cymène, camphène, terpinolène, β -phellandrène
- Monoterpénols : alpha terpinéol
- Esters terpéniques : acétate de bornyle
- Sesquiterpènes : β -caryophyllène, delta-cadinène, alpha-cédrène

Une bonne huile essentielle de Pin Sylvestre doit contenir :

- alpha pinène : 37 à 53%
- beta pinène : 15 à 41%
- limonène : 2 à 9%
- myrcène : =7 %
- delta-3-carène : =7%

L'huile essentielle de Pin Sylvestre contient un composant biochimique allergène : limonène (2 à 10%).

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,855 à 0,870
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,480
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -30° à -9°
- Point éclair : + 36°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : térébenthinée, montante et citronnée

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.