

SAPIN BLANC



Résumé

Le Sapin blanc est aussi appelé sapin commun, sapin pectiné ou argenté. Son huile essentielle est souvent utilisée en diffusion et en inhalation comme antiseptique général et comme antiseptique plus spécifique à la sphère respiratoire. Le Sapin est tonifiant et efficace en cas de fatigue, bronchite, et rhumatismes.

Synthèse



Bronchite, rhinite, sinusite, rhinopharyngite	+++	+	+++	+++
Arthrose, arthrite, rhumatismes	++			
Asthénie, fatigue	++	+	++	++
Fièvre	+	++	++	++
Assainir l'air ambiant			++	

Descriptif

Le sapin blanc a une hauteur comprise entre 30 et 50 mètres. On le trouve à des altitudes variant de 400 à 1800 mètres, dans les Vosges ou les Pyrénées mais aussi dans les montagnes de l'Europe centrale. En France, il couvre 4% du territoire forestier.

Il s'agit de l'arbre européen le plus haut, son tronc pouvant atteindre aussi 2 m de diamètre. Son port comprend une cime d'abord conique et pointue, puis ovoïde et, enfin, étalée.

Son tronc est droit et ses branches horizontales. Son écorce lisse, gris argenté, comprend de petites poches de résine, puis se crevasse avec l'âge.

Ses feuilles sont des aiguilles de couleur vert foncé au-dessus et sont marquées par une forte nervure centrale en dessous, séparant deux bandes blanc argenté. Elles sont assez plates et peu piquantes. Ses fleurs mâles, situées sous les rameaux, sont de petits chatons coniques jaune vif, tandis que ses fleurs femelles, qui donneront des cônes, sont

vertes et naissent à la partie supérieure des rameaux.

Ses cônes sont dressés et à maturité, ils forment des graines ailées qui se libèrent tandis que des écailles se détachent une à une.

Cette espèce préfère les situations ombragées, craint la sécheresse, d'où sa localisation sur les versants exposés au nord, surtout dans les régions méridionales.

Le bois du sapin blanc est blanc, d'où son nom, légèrement rosé et fort apprécié pour réaliser des charpentes et des produits de menuiserie.

Le sapin blanc est aussi appelé sapin argenté ou pectiné.

Durant les périodes de froid, l'huile essentielle de Sapin blanc est souvent utilisée en diffusion. Elle permet d'assainir l'air ambiant et donc de prévenir les troubles hivernaux et la propagation des virus. Elle peut pour cela être associée aux huiles essentielles de Citron et de Ravintsara par exemple. Ce mélange en diffusion permet également de lutter contre les faiblesses immunitaires. En massage, diluée, sur le thorax, elle permet d'apaiser également les symptômes des affections ORL.

Propriétés

L'huile essentielle de Sapin Blanc est fortement concentrée en carbures monoterpéniques.

Elle possède ainsi les propriétés principales suivantes :

- Antiseptique, Anti-Infectieux +++ : l'HE de Sapin Blanc contient majoritairement des monoterpènes, molécules connues pour leur action antiseptique atmosphérique. L'alpha pinène est notamment efficace en diffusion contre la majorité des agents microbiens. Dans l'HE de Sapin, son action est renforcée par la présence d'autres monoterpènes tels que le camphène et le limonène.
- Anticatarhal +++ : Cette HE contient de l'alpha-pinène. Elle permet donc de dégager les voies respiratoires en luttant contre la sécrétion excessive du mucus.
- Anti-Inflammatoire ++ (α -pinène, β -pinène, limonène) : L'association d'alpha-pinène, de beta-pinène, et de limonène est parfaite pour combattre inflammation et douleur.
- Tonique, Stimulant ++ : L'alpha-pinène stimule aussi l'organisme. En conséquence, l'HE de Sapin permet de lutter contre la fatigue et l'asthénie. On sait aussi que la fatigue affaiblit le système immunitaire.

Symboliquement, le sapin est un véritable poumon pour la planète. On pensait autrefois que le sapin possédait des pouvoirs de protection contre la malheur. [Saint Hildegarde von Bingen](#) fabriquait des baumes et potions à base de sapin pour traiter les troubles les plus divers, au niveau du système respiratoire, de la tête ou du cœur, pour combattre les rhumatismes ou les maladies nerveuses.

D'une manière générale, les sapins peuvent être utiles pour lutter contre la cellulite, ils constituent des activateurs lymphatiques et circulatoires. Pour ses vertus antalgiques et antispasmodiques, on peut parfois l'utiliser une HE de sapin contre les crampes et courbatures musculaires.

Sur le plan énergétique, le sapin est considéré comme antidépressif. Il aide à se libérer des dépendances en association avec la myrte verte et la bergamote.

Il équilibre le système neurovégétatif et augmente la force psycho-émotionnelle. Il transmet courage, optimisme énergie et joie. Il stimule les endorphines. Il favorise le lâcher-prise et augmente le charisme. Il purifie et régénère les corps subtils. Il peut aider aussi à augmenter le niveau vibratoire d'une habitation. On l'associe souvent au chakra du cœur.

On dit que la baby-blues des femmes enceintes s'apaise en diffusant en salle d'accouchement un mélange de sapin pectiné, de mandarine et d'orange.

Indications

- Bronchite, rhinite, sinusite, grippe en cas notamment d'épidémie infectieuse
- Fièvre
- Arthrite, rhumatisme, arthrose
- Asthénie, fatigue, burn-out
- Assainir l'air

Voies d'administration

- Voie interne: Non ou avec grande prudence ou sous avis médical
- Voie cutanée: Oui (diluée)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain: Oui (diluée)

Exemples d'utilisation

Voie interne

Déconseillé sans avis médical.

Infusion "respir" (calmant et respiratoire) : 2 gouttes d'HE de sapin, 2 gouttes d'HE mandarine ou d'orange, 2 gouttes d'HE cannelle. A diluer dans une cuillère de miel. Compléter la tasse avec de l'eau chaude.

Voie cutanée

Bronchite (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sapin Blanc dans 4 gouttes d'huile végétale (HV) sur le plexus solaire, 2 fois par jour jusqu'à amélioration. A noter que l'HE d'Eucalyptus Globulus donnera aussi de très bons résultats : 1 goutte d'Eucalyptus Globulus dans 4 gouttes d'HV à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Fièvre (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE de Sapin Blanc dans 4 gouttes d'HV en massage dans le bas du dos, 3 fois par jour. Comme pour la bronchite, l'eucalyptus globulus montrera une plus grande efficacité. Même posologie.

Fatigue, asthénie (pour adultes et adolescents) : 1 goutte de Sapin Blanc dans 4 gouttes d'HV à appliquer en massage dans le bas du dos, sur les reins. Renouveler l'application matin et midi pendant une semaine. A noter que l'HE d'épinette noire est préférable (1 goutte d'HE d'épinette noire dans 4 gouttes d'HV en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation).

Arthrite, Arthrose, Rhumatismes (pour adultes) : 1 goutte de Sapin Blanc dans 4 gouttes d'huile végétale (HV). Masser la zone douloureuse avec ce mélange, 2 fois par jour jusqu'à amélioration. Si l'HE de Sapin peut être efficace, la référence dans ce domaine reste l'HE d'Eucalyptus citronné : même posologie.

Diffusion

Bronchite, Rhinite, Sinusite, Rhino-pharyngite, Rhume (pour adultes et adolescents) : Quelques gouttes d'HE de Sapin dans votre diffuseur et diffuser par plage de 30 mn.

Assainir l'air : Quelques gouttes dans votre diffuseur (voir la notice du diffuseur). A noter que l'HE de Pamplémousse donnera aussi de bons résultats. Diffuser par plage de 30 minutes maximum.

Inhalation

Bronchite, Rhinite, Sinusite, Rhino-pharyngite, Rhume (pour adultes et adolescents) : Déposer quelques gouttes d'HE de Sapin sur un mouchoir et respirer plusieurs fois par jour quand vous en ressentez le besoin.

Bain

Détente, fatigue, rhinite, bronchite, arthrose : Quelques gouttes dans un verre de lait ou un dispersant et verser le tout dans l'eau du bain.

Pour la maison

Le sapin est parfois utilisé pour parfumer le linge. Quelques gouttes sur un galet en bois à placer dans une armoire.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Eucalyptus, camphre, pin sylvestre, lavande, agrumes...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante (sauf diluée à 20% en diffusion atmosphérique)
- Ne pas utiliser chez l'enfant 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).

- La voie orale est réservée à la prescription thérapeutique
- Ne pas utiliser pure : diluer l'HE à 10 ou 20% dans une huile végétale
- Les personnes asthmatiques, épileptiques, doivent être particulièrement vigilantes avec cette huile essentielle.
- Contient un composant biochimiques allergène et fortement dosé : limonène
- Ne pas utiliser cette huile essentielle sur une durée prolongée sans l'avis d'un thérapeute
- Dangers : H410, H226, H304, H315, H317

Ne pas confondre

Dans la famille des abietacées, on trouve :

- Sapins (abies), sapinettes, épinettes ou épicéa (picea), pruches (tsuga)
- Mélèzes (larix)
- Pins (pinus)
- Cédres (cedrus)

Les "vrais sapins" sont : sapin blanc, sapin dense de l'Himalaya, sapin (dit "pin") de Sibérie, sapin de Mandchourie et de Corée, sapin baumier du Canada, sapin géant de Vancouver et sapin du nord du Japon.

Parmi les genres voisins, on trouve la pruche de l'Est au Canada, l'épicéa commun européen, l'épicéa de Sitka (Californie,

Alaska), l'épinette noire, l'épinette ou sapinette blanche (Canada).

Parmi les "faux sapins", on trouve notamment le sapin de Douglas.

Il existe donc de nombreuses HE de Sapin et toutes n'ont pas exactement les mêmes propriétés.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Abies alba* ou *pectinata* Mill
- Autres noms: *Abies pectinata*, sapin blanc, sapin argenté, sapin commun, sapin des Vosges, Sapin Pectine
- Famille: Pinacées (abiétacées)
- Origine: France, Autriche, Bulgarie ou autres pays de l'Europe de l'Est...
- Partie de la plante: Aiguilles et rameaux
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée
- Rendement: Entre 500 ml et 800 ml d'HE pour 200 kg de matière broyée. La quantité varie selon les années et le lieu de récolte
- Récolte: Depuis l'automne jusqu'en février-mars, lors de la descente de sève
- CAS: 90028-76-5
- EINECS : 289-870-2

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

En général, la composition est proche de :

- Limonène : 10 à 50 %
- Alpha-pinène : 15 à 40 %
- Beta-pinène : 15 à 30 %
- Camphène : 3 à 18 %
- Beta caryophyllène : < 5 %
- Acétate de bornyle : < 9%

L'huile essentielle de Sapin Blanc contient un composant biochimique allergène :

- Limonène

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.860 à 0.870
- Indice de réfraction à 20°C : 1.470 à 1.480
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à -4°
- Point éclair : +32°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune pâle

- Odeur : boisée, fraîche

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.