

TEREBENTHINE



Résumé

La Térébenthine est aussi appelée Pin Maritime. Elle est en effet obtenue à partir d'une résine de pins maritimes méditerranéens ou asiatiques. L'huile essentielle de Térébenthine est assainissante. Elle est connue pour ses propriétés antiseptiques, anti-rhumatismales et oxygénantes. Elle est recommandée lors d'affections pulmonaires en inhalation ou en diffusion notamment.

Synthèse

					
Bronchite, rhinite, sinusite, rhinopharyngite	+++	+	+	+++	+++
Oxygénation (stress, sport...)				+++	+++
Asthénie, fatigue	+	+	+	+	+
Insectes (tiques)	++				
Lumbago, sciatique, arthrite, rhumatisme, arthrose	++	+			

Descriptif

Le pin maritime ou pin des Landes dont est extraite la térébenthine est un conifère originaire des forêts d'Europe qui peut atteindre 30 mètres et vivre jusqu'à 500 ans. Ses aiguilles longues (10 à 20 cm) et persistantes sont de couleur vert foncé et luisantes. Son écorce est rougeâtre-noire. Les cônes (pommes de pin) sont assez gros (10 à 20 cm de long). Sa résine, distillée à la vapeur, permet d'obtenir l'huile essentielle de térébenthine, au parfum boisé et à la couleur ambrée.

Cette huile essentielle est très proche de l'huile essentielle de Pin sylvestre. Son arôme est intense et puissant.

Elle possède des propriétés expectorante et antiseptique sur les voies respiratoires. C'est l'huile essentielle de référence pour les bains aromatiques détoxifiants.

Elle est aussi utilisée aussi pour calmer la sensation d'étouffement en cas de forte émotion puisqu'elle est très active sur l'oxygénation cellulaire.

Elle possède aussi une action antalgique sur les muscles et les articulations. Elle peut être utilisée en cas de lumbago, sciatique, arthrite, rhumatisme...

Propriétés

L'huile essentielle de Térébenthine est composée essentiellement d'alpha et de beta-pinène (monoterpènes). Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Oxygénante, révulsive ++++ : les monoterpènes de cette huile essentielle influencent fortement l'apport d'oxygène aux systèmes respiratoire et musculaire. Elle est connue des sportifs.
- Expectorant, Anticatatarrhal +++ : l'alpha pinène régule l'hypersécrétion bronchique, elle stimule les glandes à mucine et aide à l'expulsion du mucus de la trachée et des bronches, ce qui libère les voies respiratoires.
- Antiseptique +++ : elle désinfecte les voies respiratoires et urinaires. L'alpha pinène empêche le développement de Staphylococcus aureus, Escherichia coli ou encore Klebsiella pneumonia. Cette action antiseptique est renforcée dans cette huile essentielle par la présence d'autres monoterpènes (beta pinène).
- Stimulant +++ : les monoterpènes (alpha et beta pinène) de cette huile essentielle ont une action cortison-like, c'est-à-dire qu'ils activent les glandes surrénales, lesquelles vont produire des glucocorticoïdes aux propriétés anti-inflammatoires et toniques. L'HE de Térébenthine améliore le métabolisme énergétique.

Cette HE possède aussi d'autres propriétés secondaires :

- Antiparasitaire (tiques notamment)
- Antalgique sur les muscles et les articulations

Indications

- Oxygénation cellulaire, emphysème, congestion pulmonaire
- Bronchite, rhinite, sinusite, grippe en cas notamment d'épidémie infectieuse
- Lumbago, sciatique, arthrite, rhumatisme, arthrose
- Asthénie, fatigue
- Vertiges, lipothymie
- Stress, angoisse, sensation d'étouffement
- Tiques

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.

Voie cutanée

Bronchite (pour adulte) : Diluer 1 goutte de Térébenthine dans 9 gouttes d'huile végétale et appliquer sur le dos et le thorax, 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours. A noter que l'HE d'Eucalyptus donnera aussi de bons résultats et est plus souple d'utilisation.

Massage (pour + 12 ans) : 20 gouttes dans 20ml d'huile végétale en massage sur les muscles.

Tiques (pour + 12 ans) : La forte concentration en alpha et beta-pinène (jusqu'à 99%) de la térébenthine aura une action anesthésiante sur la tique, ce qui permettra de la retirer sans risquer que son rostre ne se rompe. De plus, l'HE de Térébenthine est antiseptique et antiparasitaire, ce qui limitera les risques d'infections de la plaie laissée par la tique. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante pour retirer une tique d'un animal : à proportion égale : Tea tree, Lavande vraie, Térébenthine. Déposer le mélange sur un coton et en imbiber la tique durant quelques secondes. Attendre quelques minutes pour extirper le parasite avec une pince à tique.

Fatigue, asthénie (pour adulte) : Diluer 1 goutte de Térébenthine dans 9 gouttes d'huile végétale et appliquer au bas du dos, 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours. A noter que l'HE d'épinette noire est également très adaptée (1 goutte d'HE d'épinette noire dans 4 gouttes d'huile végétale 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.)

Emphysème, congestion pulmonaire (pour adulte) : préparer la synergie suivante : 2ml d'HE de Pin maritime (térébenthine), 1ml d'HE de Ravintsara, 1ml d'HE d'Anis étoilé ou Anis vert, 1ml d'HE de Pivre noire, 5ml d'HV de Noyaux d'abricot. Déposer 10 à 15 gouttes de ce mélange sur le thorax et/ou sur le haut du dos et masser. On peut aussi ajouter 5 gouttes pures en bouche ou dans un peu de miel ou autre support 2 à 3 fois par jour selon les besoins.

Diffusion

Rhinite, Sinusite, Rhinopharyngite, Rhume : Il est recommandé de diluer l'HE à 20% dans d'autres huiles essentielles, par ex, 2 gouttes d'HE de Térébenthine dans 8 gouttes d'Eucalyptus Radiata. Diffusée sur des plages de 15 minutes, 3 à 4 fois par jour.

En cas d'épisodes infectieux, on peut aussi utiliser la synergie suivante : 2ml d'HE de térébenthine, 2ml d'HE de Palmarosa et 1ml d'HE de Niaouli. Diffuser 6 à 8 gouttes 3 fois par jour durant la période de risque infectieux.

Inhalation

Rhinite, Sinusite, Rhino-pharyngite, Rhume (pour adulte) : Déposer quelques gouttes de Térébenthine sur un mouchoir et respirer plusieurs fois par jour quand vous en ressentez le besoin.

Oxygénation (pour adulte) : Quelques gouttes de Térébenthine sur un mouchoir et respirer en cas d'hypoxie ou pour mieux appréhender une épreuve sportive par exemple.

On peut aussi respirer une fois à fond en ouvrant le flacon ou déposer 2 gouttes dans un bol d'eau chaude en inhalation humide.

Vertiges (pour adulte) : idem

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

Parfois utilisée pour parfumer le linge. Bien aussi pour le nettoyage ou en dissolvant. Entretien des bois et boiseries.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Romain camphré, pin sylvestre, lavande, géranium, menthe poivrée, verveine odorante...

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 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
- Ne pas utiliser pure : diluer l'HE à 10 ou 20% dans une huile végétale
- Risque épiléptogène à forte dose
- Ne pas utiliser cette huile essentielle sur une durée prolongée sans l'avis d'un thérapeute
- Dangers : H226, H302, H304, H315, H317, H319, H332, H411

Ne pas confondre

Sans objet.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Pinus Pinaster Solander
- Autres noms: Pin maritime, Pin des Landes, Pinus maritimum, Turpentine
- Famille: Pinacées (abiétacées)
- Origine: France, Espagne, Portugal
- Partie de la plante: Résine
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée à élevée
- Rendement:
- Récolte:
- CAS: 8006-64-2
- EINECS : 232-350-7

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.

- Terpènes (alpha et bêta-pinène) : environ 90%

En général, la composition est proche de :

- Alpha-pinène (75%)
- Beta-pinène (15%)
- Limonène (5%)

L'huile essentielle de Térébenthine contient peu de composants biochimiques allergènes :

- Limonène (5%)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.850 à 0.872
- Indice de réfraction à 20°C : 1.465 à 1.475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -40° à -10°
- Point éclair : +38°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile et limpide
- Couleur : incolore à légèrement ambrée
- Odeur : forte, fraîche, résineuse, boisée

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.