



FAMILLE BOTANIQUE : **Abiétacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **Pinènes, limonène,  $\beta$ -myrcène, camphène, cadinènes**

## Botanique

Le Pin sylvestre est un arbre de plus de 30 m de haut pouvant vivre plus de 500 ans. Son tronc est droit et son écorce écailleuse est jaune rougeâtre. Ses aiguilles mesurent 5 cm de longueur en moyenne et sont engainées deux par deux.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux de coupe.

## Propriétés & indications

**Décongestionnant** indiqué pour :

- les sinusites,
- les laryngites
- les trachéites
- les bronchites chroniques

**Antiseptique atmosphérique** indiqué pour :

- assainir l'air
- les mauvaises odeurs

**Tonique veineux** indiqué pour :

- les varices
- l'insuffisance veineuse
- les hémorroïdes

## Posologies

**Voie orale**

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

**En diffusion**

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

## Voies d'administration

**Voie orale**



**Voie cutanée**



À diluer

**En diffusion**



## Conseils d'utilisation

### Diffusion en période hivernale

Quelques gouttes de Pin sylvestre en diffusion 10 minutes par heure

### Jambes lourdes

1 goutte de Pin sylvestre + 1 goutte de Romarin officinal 1,8 cinéole  
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

### Bronchite

2 gouttes de Pin sylvestre +  
2 gouttes de Thym à linalol +  
2 gouttes de Ravintsara +  
10 gouttes d'huile végétale de Macadamia  
Appliquer le mélange matin et soir, sur le thorax et le dos. 7 jours

## Précautions d'emploi

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

Le Pin sylvestre produit une oléorésine appelée « térébenthine ». Lorsqu'on distille cette résine, on obtient l'huile essentielle de Térébenthine qui était traditionnellement utilisée en médecine pour ses propriétés expectorantes et anti infectieuses.