

## **Épicéa commun:**

(Europe) équivalent de l'épinette noire (canada) picea mariana

picea abies

abiétacées

Huile essentielle de rameaux et aiguilles d'épicéa  
distillation à la vapeur basse pression

### **Mode d'utilisation :**

- en massage 3 gouttes dans une base d'huile végétale sur les muscles douloureux  
associer au genévrier, romarin et pin sylvestre
- sur le plexus solaire pour la détente
- sur le thorax pour calmer la toux et faciliter la respiration
- en diffusion comme antiseptique aérien , apaiser le système nerveux.( avec, par ex :lavande ,marjolaine)



### **Étymologie :**

voici l' article consacré aux épicéas ; source Wikipédia :

*"Le mot épicéa est un emprunt récent au latin, attesté seulement depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. L'étymon latin picea, féminin de l'adjectif piceus qui sous-entend arbor, peut être traduit littéralement par «arbre à poix» (le terme piceus étant l'ablatif de pix, la «poix»). Le substantif picea désigne l'épicéa, la pesse ou plus précisément, [Picea abies](#), le taxon européen le plus courant,*

*Au Québec, l'arbre est appelé épinette.*

*Le terme pesse « espèce de sapin », attesté antérieurement à épicéa en français (XVI<sup>e</sup> siècle), est issu du franco provençal pesse « épicéa commun », de même étymon latin. Les régions de parler franco-provençal sont justement les seules du territoire français où l'épicéa commun est indigène.*

*Le terme pesse a pour dérivé pessière(plantation ou forêt naturelle peuplée d'épicéas).*

*dont certaines ont 600 ans, sont automatiquement remplacées lorsqu'elles meurent. »*

### **Composition :**

- camphrène, terpènes
- acétate de bornyle
- odeur balsamique , bonbon à la sève de pin

### **Propriétés :**

- sphère ORL

- stimulant du système nerveux
- antalgique
- système hormonal trouble de la ménopause
- antiparasitaire
- antibactérienne

### **Indications :**

#### **système ORL**

- antiseptique pulmonaire ,oxygénant respiratoire
- Toux, bronchite, sinusite glaire et mucus

#### **système nerveux :**

- stimulant du système nerveux, idéale pour apaiser les états nerveux, de stress et dépressifs

#### **système articulaire et musculaire :**

- Puissant antalgique elle apaise les douleurs musculaires oxygène les tissus (en association avec pin sylvestre, genévrier ,romarin avec huile végétale en massage)
- Eczéma , acné mycose cutanée, (vertus antibactérienne et anti parasites)

#### **système hormonal :**

- Troubles hormonaux : rééquilibrant du système hormonal
- 

### **Le mot de Cherchebrot :**

- C'est une huile essentielle locale,(essence forestière majeure dans le Livradois-Forez)
- elle peut se substituer a des essences d' importation ; a développer et découvrir,
- tonique ,ré oxygénant du tissus musculaire, je l'utilise lors des efforts physique de cueillettes en forêt ,
- Les ressources sont importantes, peu de déplacement, pas de cultures annuelles ,l' exploitation des branches et aiguilles participe a la valorisation des Forêts , son rendement par contre est assez faible.
- « *Le plus viel arbre du monde*
- *Le doyen des arbres sur Terre serait un épicéa . découvert par des forestiers suédois en 2008 à 950 mètres d'altitude sur le flanc d'une colline culminant à 1 185 mètres. Il s'agit en fait d'un bosquet d'épicéa, mesurant à peine deux mètres de hauteur, et dont l'âge a été évalué au [carbone 14](#). Le plus vieil épicéa aurait 7 890 ans, tandis que ses voisins ont plus*

*de 5 000 ans.*

- *Selon Leif Kullman, du Department of Ecology and Environmental Science de l'[Université d'Umeå](#), le bosquet est resté de petite taille, jusqu'à l'élévation des températures due au réchauffement climatique.*
- *.La longévité de l'épicéa viendrait de son système de régénération végétative très actif : les tiges, dont certaines ont 600 ans, sont automatiquement remplacées lorsqu'elles meurent. »*