

Botanique

L'épinette fait partie de la famille des *Picea* (épicéas en Europe, épinette au Canada, prusse en Acadie). Le *Picea* serait le doyen des arbres sur Terre !

Ce conifère, que l'on trouve dans la forêt canadienne et jusqu'en Alaska, aime les climats froids et secs ainsi que les sols de type tourbières riches en humus. Pouvant atteindre vingt mètres de haut, son bois est tendre et léger, et a été longtemps utilisé pour les charpentes car il est résistant et droit. De nos jours, il est surtout utilisé pour la production de pâte à papier.

La fragrance de son huile essentielle est à la fois puissante et douce, balsamique et légèrement boisée. Elle est cependant bien plus douce que celle des autres conifères car sa teneur en monoterpènes est plus faible. Il faudra un peu plus d'1 kg d'aiguilles pour obtenir 10 ml d'huile essentielle.

Propriétés

L'huile essentielle d'épinette noire est composée de 35 à 50 % d'acétate de bornyle. Ces molécules aromatiques, de la famille des esters, apaisent les spasmes et régulent efficacement l'inflammation. Les 30 à 40 % de monoterpènes (pinènes et camphène) décongestionnent le système respiratoire, régulent l'inflammation, assainissent l'atmosphère, stimulent le psychisme. Elle est particulièrement efficace lorsqu'il faut rééquilibrer un terrain, combattre une asthénie ou apaiser l'agitation du mental.

Contre-indications

On ne relève aucune contre-indication à dose physiologique. Mais on l'évite par précaution durant les trois premiers mois de la grossesse par voie cutanée. De manière générale, on ne l'appliquera pas pure chez les moins de 6 ans, ni sur les muqueuses ou dans les yeux et les oreilles. Et on se lave toujours les mains après l'avoir utilisée.

Guillaume Gérault

naturopathe, nutrithérapeute et
aromathologue, directeur de l'École française
d'aromathérapie intégrative (www.efai.fr)

L'huile essentielle d'épinette noire Un piquant salvateur

du latin *spina* (épine), l'épinette jouait un rôle important dans les rituels des Indiens d'Amérique du Nord. Sa résine durcie était utilisée autrefois comme encens ou comme gomme à mâcher pour soigner diverses affections ORL. De nos jours, on récolte la gomme avec un picoué (sorte d'entonnoir pour récolter les vésicules résineuses) afin de réaliser une liqueur effervescente appelée « bière d'épinette ».

Nommée *black spruce* par les anglophones, l'épinette noire (*Picea mariana*) est une des quarante espèces d'épicéas, et surtout l'une des plus résistantes. Elle donne une huile essentielle allant du jaune pâle au jaune vert. On trouve également des huiles essentielles extraites des aiguilles de l'épinette jaune ou rouge (*Picea rubens*), de l'épinette bleue (*Picea pungens*) ou de l'épinette blanche (*Picea alba*).

Utilisation

Pure

- Cette huile est à la fois tonifiante et relaxante. Ainsi, en fonction de votre besoin, vous pouvez l'utiliser soit le matin pour vous réveiller, soit le soir pour vous relaxer. Le matin, faites de profondes respirations en gardant un temps plus long à pleins poumons (afin de faciliter les échanges gazeux). Le soir, faites de profondes respirations en gardant un temps plus long à poumons vides.

Massage

- L'huile essentielle d'épinette noire permet de calmer bien des douleurs articulaires et musculaires. Après avoir pratiqué votre sport favori, déposez dans le creux de la main 2 ou 3 gouttes d'épinette et l'équivalent de 2 cuillères à café de macérat de millepertuis, qui calme les inflammations musculaires. Massez la zone douloureuse, des extrémités vers le cœur.
- En cas d'oppression respiratoire liée à des mucosités bronchiques ou des crises d'anxiétés, appliquez 4 à 7 gouttes du mélange suivant au niveau du plexus et de la cage thoracique : dans un flacon de 10 ml, incorporez 70 gouttes d'HE d'épinette noire, complétez avec une huile végétale non grasse comme le jojoba, ou un macérat de camomille qui apaise le mental.



- Pour un début de semaine difficile, afin de vous recharger, mélangez 2 gouttes d'épinette noire avec 4 ou 5 gouttes d'huile végétale de macadamia (excellente circulatoire). Avec ce mélange, frictionnez de façon vigoureuse pendant 1 minute le milieu du dos. Puis portez vos mains à proximité de votre visage et faites 4 ou 5 respirations à pleins poumons. Et les nuages sont partis !

Diffusion

- En diffusion, la fragrance fraîche et légèrement boisée de l'épinette noire permet de se recentrer. Idéale pour se motiver dans la journée ou de retour chez soi afin de se relaxer et de se rendre disponible pour les enfants.

Bain

- Les propriétés antispasmodiques de l'huile essentielle d'épinette noire permettent de « lâcher des valises trop lourdes ». Elle dénoue les muscles spasmodés par le stress, tout en relançant la vitalité. Idéale pour les fins de semaines chargées et pour retrouver l'envie de sortir pour rejoindre des amis le soir. Dans le creux de votre main, mélangez 5 à 7 gouttes d'huile essentielle avec une belle noisette de gel douche ou dans une base neutre, puis incorporez le tout à l'eau du bain.



L'épinette pour des idées claires

L'huile essentielle d'épinette noire (*Picea mariana*) est celle de la grande forme. Elle est tonique, revitalisante et chasse la fatigue grâce à son action « cortisone-like » qui agit comme euphorisant et stimulant du système nerveux. Idéale pour démarrer la journée du bon pied et l'esprit clair, elle stimule en effet les glandes surrénales, dont le rôle est de synthétiser et de relâcher l'adrénaline et le cortisol dans le sang. La naturopathe Annie Casamayou conseille d'en déposer une goutte dans chaque main avant de se frictionner toute la partie basse des côtes pendant quelques minutes.