

Sapin de Sibérie (abies sibirica)

Huile essentielle Bio
Origine: Russie.
Organe distillé: aiguilles

Principes actifs:
acétate de bornyle: ± 40%
camphène: ± 10%



Le sapin de Sibérie croît dans les régions boréales et montagneuses ou les bassins au sol humide, à une altitude comprise entre 1 900 mètres et 2 400 mètres. Il apprécie l'ombre et il est extrêmement résistant au froid avec des températures atteignant -50 °C. Il peut atteindre 35 mètres de hauteur, avec un tronc cylindrique de 0,5 à 1 mètre de diamètre, des branches horizontales démarrant presque au sol et une couronne conique,

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,890 à 0,915
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,480
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -33,78°
- Point éclair : +43°C
- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle
- Odeur : caractéristique



Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :

Propriétés.

L'huile essentielle de Sapin de Sibérie ne doit pas être confondue avec celle de Sapin Baumier. Faisant partie de la même famille botanique, les Pinacées, ces deux huiles essentielles n'ont pas tout à fait les mêmes propriétés et ne sont pas à utiliser de la même façon. Alors que l'huile essentielle de Sapin Baumier est plus utilisée en diffusion et pour les problèmes mineurs, celle de Sapin de Sibérie est un antiseptique respiratoire puissant qui agit sur des pathologies plus importantes.

Antiseptique et décongestionnante des voies respiratoires*.** Bronchite asthmatiforme ; grippe

Assainissant atmosphérique*.** Pour lutter contre les épidémies grippales.

Antispasmodique*.** Limite les spasmes de toux.

Anti-inflammatoire.** Combat les inflammations des bronches.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Bronchite, infections ORL :

Voie cutanée : 1 goutte HE sapin de Sibérie dans 4 gouttes HV de nigelle. En onction sur le plexus solaire 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Inhalation sèche : inspirez fortement au dessus du flacon ouvert après s'être mouché. Répétez plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

Inhalation humide : versez dans un bol ou un inhalateur de l'eau à environ 60°C, ajoutez y 5 gouttes d'HE de sapin de Sibérie. Inhalez au dessus du bol sous une serviette ou au dessus de l'inhalateur pendant 10 minutes max. répétez 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration (attention de protéger les yeux des vapeurs d'HE).

Assainir l'air (épidémies grippales):

Diffuseur : Dans un diffuseur ajoutez à part égale (quantité fonction du diffuseur, voir la notice) HE de sapin de Sibérie + HE de pamplemousse + HE géranium rosat. Diffuser par plages de 30 minutes.

Autres précautions.

Avis médical

Veillez à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques.

Voie cutanée

- L'huile essentielle de Sapin de Sibérie est irritante pour la peau, il faut donc la diluer 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale).
- Les enfants peuvent l'utiliser en application cutanée, mais, étant plus sensibles, il est souvent nécessaire de la diluer à 5% dans une huile végétale pour ne prendre aucun risque.

Voie orale

L'huile essentielle de Sapin de Sibérie peut potentiellement être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.

En diffusion et inhalation

Les femmes enceintes, les enfants et les bébés peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Sapin de Sibérie contient deux composants biochimiques allergènes :

- limonène ($\leq 5\%$) ;
- linalol ($\leq 0,1\%$).

Note : 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).