

PIN SYLVESTRE

Pinus sylvestris L.

Pinacées

Le pin sylvestre est un très bel arbre reconnaissable à l'éclat de son écorce rousse et à son feuillage bleuté. Cette espèce eurasiatique s'adapte à tous les milieux, elle résiste à la sécheresse, à la chaleur et au froid. Espèce pionnière, elle a besoin de beaucoup de lumière, ensuite elle disparaît à la poussée des grands arbres.

Son bois est utilisé autant dans l'aménagement extérieur qu'en charpente ou menuiserie. La résine du pin était récoltée dans des fours adaptés pour qu'elle s'écoule et soit récupérée. Cette poix servait pour imperméabiliser les bateaux, pour l'éclairage des habitations (torche).

Dans la plupart des grandes traditions il est symbole de protection, de purification voir d'immortalité.

Les bourgeons se récoltent au mois d'avril, avant l'éclosion, ensuite sont mis à sécher sur des claies. Ces bourgeons s'emploient de diverses façons : en infusion, en décoction, inhalation, fumigation, gargarisme. Particulièrement indiqué pour ses propriétés expectorantes et décongestionnantes, le pin est un vrai soutien pour les voies respiratoires. Malheureusement il est souvent nommé « bourgeons de sapin ».

L'huile essentielle de pin est un stimulant immunitaire, anti-infectieux et antiseptique. En cuisine, les jeunes pousses peuvent accompagner les salades, ou être poêlées avec des légumes. Les bourgeons peuvent également être mis à macérer dans du vin ou de la bière. Transformé en sirop, le pin aromatise les yaourts ou les salades de fruits.

Habitat : Europe, montagnes ou planté en plaine, de 800 à 2 100 mètres.

Identification : 20 à 45 mètres. Arbre. Tronc droit, cime jeune, cône, aiguilles engainées par 2, courtes de 4 à 6 cm. Chatons (mai - juin). Odeur aromatique, saveur aromatique, amère.

Parties utilisées : Sève, bois, aiguilles, bourgeons (avril), séchage sur claies ou dans un four tiède.

Constituants : Huile essentielle, résine, gluco-sides.

Propriétés : Antiseptiques, balsamique, diurétique, expectorant, stimulant.

Sources : *Secret et vertus des plantes médicinales* - sélection du Reader's digest - première édition - 1977
Le livre des bonnes herbes - Pierre Lieutaghi - Actes Sud - 1996
Plantes comestibles, cueillette et recettes des 4 saisons - éditions Debaisieux - 2012