

# *Herb Art*

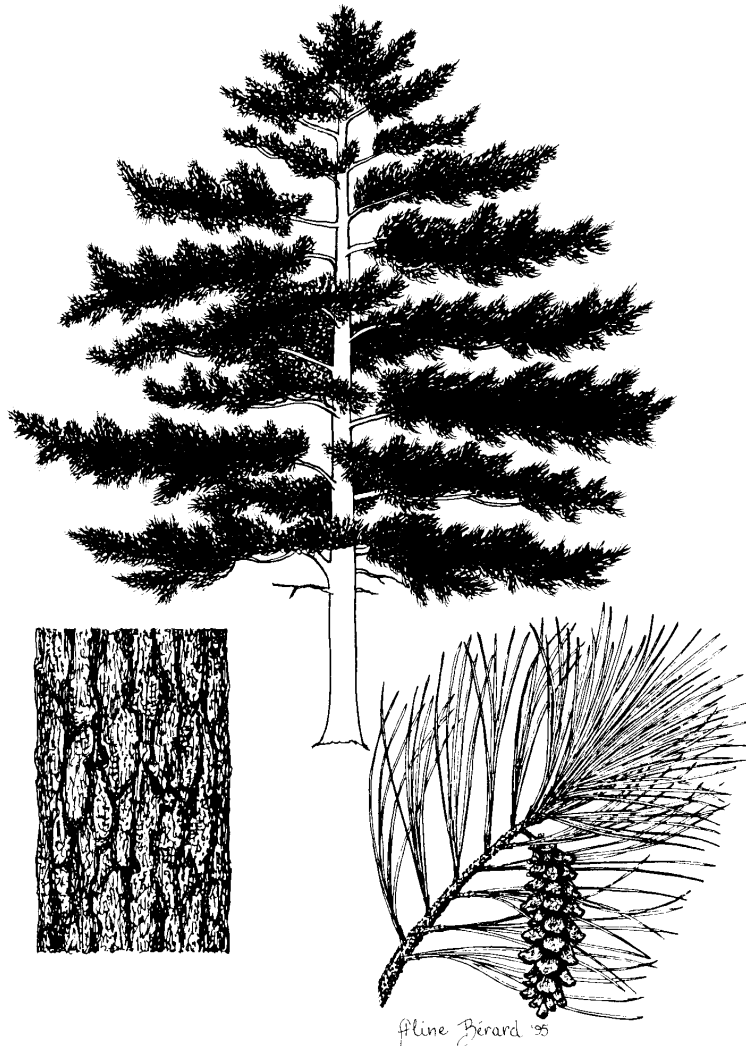
## PLANTE MÉDICINALE



*PIN*  
*Pinus spp.*

# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



*PIN*  
*Pinus* spp.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Recherche et rédaction :** Johanne Fontaine, Danièle Laberge, Catherine Lalonde

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge pour les photographies  
sauf no 2 Sylvie Bellay

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Pin**

© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-267-4**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. INTRODUCTION .....</b>	<b>7</b>
LA VIE DU PIN .....	7
<b>B. IDENTIFICATION BOTANIQUE .....</b>	<b>11</b>
FAMILLE .....	11
NOMS .....	11
ÉTYMOLOGIE.....	11
ORIGINE DE LA PLANTE .....	12
<b>C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....</b>	<b>13</b>
RECETTES DES SŒURS DE LA CHARITÉ.....	15
FAIT DIVERS .....	17
<b>D. DESCRIPTION BOTANIQUE .....</b>	<b>18</b>
PIN BLANC .....	18
PIN SYLVESTRE.....	19
ODEUR .....	19
GOÛT .....	19
<b>E. PLANTES SEMBLABLES .....</b>	<b>20</b>
PIN ROUGE.....	20
PIN GRIS .....	21
<b>F. PARTIES UTILISÉES.....</b>	<b>23</b>
<b>G. COMPOSITION .....</b>	<b>24</b>
<b>H. HABITAT NATUREL ET CULTURE .....</b>	<b>25</b>
BESOINS.....	25
SEMIS.....	25
TRANSPLANTATION.....	26
PROPAGATION .....	26
COMPAGNONNAGE.....	26
<b>I. RÉCOLTE.....</b>	<b>27</b>
LES TIGES ET LES FEUILLES.....	27
LE POLLEN .....	27
LES BOURGEONS.....	27
L'ÉCORCE INTERNE .....	27
LA RÉSINE OU TÉRÉBENTHINE.....	27
<b>J. TRANSFORMATION.....</b>	<b>28</b>
TISANE.....	28
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	28

AUTRES PRÉPARATIONS .....	28
<b>K. UTILISATIONS CULINAIRES .....</b>	<b>30</b>
RECETTES .....	30
Fondant au miel, cœur coulant aux pignons de pin.....	30
<b>L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES .....</b>	<b>32</b>
Huile de pin .....	32
<b>M. AUTRES UTILISATIONS.....</b>	<b>33</b>
ORNEMENTALE.....	33
DOMESTIQUES .....	33
AUTRES.....	33
Aromathérapie.....	34
Soins aux animaux.....	34
<b>N. UTILISATIONS MÉDICINALES .....</b>	<b>36</b>
PROPRIÉTÉS.....	36
Propriétés prédominantes .....	36
PRÉCAUTIONS.....	36
POSOLOGIE .....	37
MÉTABOLISME.....	37
Le bain Schlenz (de Maria Schlenz) pour éliminer.....	37
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	37
Bain de pieds de pin ou de sapin pour pieds humides et malodorants.....	38
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	38
Cataplasme antidouleur aux aiguilles de pin.....	38
Bain pour douleurs musculaires de Rosemary Gladstar.....	38
SYSTÈME NERVEUX .....	39
ORGANES DES SENS .....	39
SYSTÈME GLANDULAIRE .....	39
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	39
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	39
SYSTÈME DIGESTIF.....	40
SYSTÈME URINAIRE .....	40
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	40
PÉRINATALITÉ.....	40
<b>O. ÉLIXIRS DE FLEURS .....</b>	<b>41</b>
<b>P. RECHERCHES .....</b>	<b>42</b>
<b>Q. INTERACTIONS.....</b>	<b>43</b>

<b>R. ANNEXE</b> .....	<b>44</b>
TABLES DE CONVERSION .....	44
<b>S. BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>46</b>
SITES INTERNET .....	46





