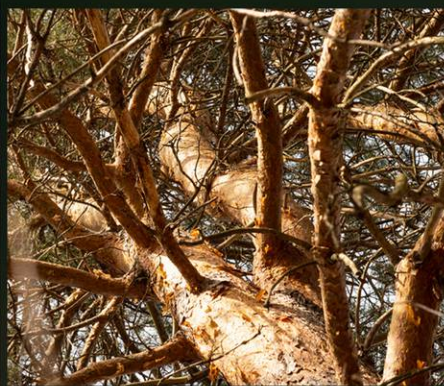


Secrets et Vertus des Résines de Conifères

2ème édition



ÉTIENNE BOVO

L'AUTEUR

Étienne est un barde herboriste. Passionné de plantes, de forêts et de découverte, il part à l'aventure et récolte des trésors qu'il ramène dans sa besace. Une fois rentré dans son laboratoire, il s'affaire à extraire, raffiner et combiner la quintessence des éléments bruts qu'il a récoltés dans les bois, pour fabriquer les plus fins élixirs, baumes, onguents et parfums. Des feuilles, fleurs, fruits, résines et rhizomes il tire des extraits, huiles et essences aux propriétés médicinales et aromatiques remarquables.

Sa mission comme éducateur a deux objectifs: **Primo**: de vous informer sur la récolte, la transformation, les vertus et usages de nos Alliées Botaniques, et **secundo**: de vous inspirer à vous rapprocher du coeur de la Nature pour rétablir et renforcer votre connexion personnelle avec les Plantes médicinales. En investissant du temps et en développant cette Relation Sacrée avec le monde Végétal, vous pourrez apprendre à reconnaître et à recevoir les cadeaux insoupçonnés que Mère-Nature a en réserve pour vous.

Initié des Peuples des Pins, il s'y réfère au travers son oeuvre: selon lui, toute son action d'herboriste et est rendue possible grâce à une entente qu'il a conclue avec l'écologie des Pins et la Hiérarchie Spirituelle qui la sous-tend. "C'est en devenant conscient que la Nature n'est pas inanimée et est capable de communiquer et d'interagir avec nous, qu'un véritable dialogue intelligent peut se tisser. Dans ce coeur-à-coeur, vous retrouverez un écho de vous-même, vous découvrirez sagesse, intelligence, refuge, calme et cohérence, et qui sait, peut-être de l'aide et des ressources pour concrétiser vos rêves! Chose certaine, dans les murmures des sous-bois se trouvent les solutions aux crises fabriquées par l'humain, y compris toutes les formes de détresse psychologique, physique, financière, crise d'identité, sentiment de non-appartenance, mal de vivre, déprime et désespoir." -**Étienne Bovo**

Les conifères sont des incontournables piliers de notre paysage: faciles à identifier, ils sont une source accessible d'oléorésines hautement actives, médicinales, aromatiques autant que cosmétiques. Leur nature hautement antiseptique les rendent peu risqués à extraire et consommer, et vous verrez que la liste de leurs vertus est longue: **23 propriétés médicinales** sont répertoriées dans ce livre et ce n'est pas exhaustif. Que cette lecture vous instruisse et vous inspire à aller à la rencontre des Peuples des Pins et profiter de bénéfices si grands que que les mots ne peuvent les décrire. Que ces mots nourrissent votre passion pour la phytothérapie, la phytocosmétique, et fasse de vous un-e initié-e des secrets et vertus des résines de conifères!



RESTONS EN CONTACT!! Abonnez-vous à l'infolettre Herbo-Mania pour être tenu-e au courant des activités d'herboristerie et accéder à 3h de vidéos éducatives qui vous inspire et vous instruit sur les bénéfices de notre belle Flore Locale! Des monographies de plantes, des recettes en vidéo, des infos sur la cueillette, la préparation et la consommation de notre belle flore, incluant les champignons! ***ACCÈS GRATUIT***

En vous abonnant, vous aurez immédiatement accès à une section gratuite de mon espace-membres, qui contient la crème de mon oeuvre, comme herboriste et musicien:

- **3 heures de vidéos instructives** où je vous parle d'une foule de sujets portant sur les propriétés et usage de nombreuses plantes locales, ainsi que les méthodes de récolte et de transformation. De l'info applicable et pertinente!
- **20 Chansons** que j'ai produites: la majorité des originales, quelques covers.
- **30 Photos de nature** originales en HD, à utiliser comme fond d'écran: en plus de récolter des herbes, je cueille aussi des images artistiques de lieux que je fréquente.
- **Des surprises:** j'ai plein de contenu que je partage exclusivement avec mes abonnés, amants de Mère-Nature! Cliquez sur ce lien pour y accéder et pour que nous ne nous perdions pas de vue: <https://www.etiennebovo.com/infolettre-herbo>

C'est avec joie que je vous convie à visiter cette section préparée avec l'intention d'offrir du contenu facile à comprendre et détaillé pour que vous soyez équipé-e avec assez d'information pour pouvoir passer à l'action et réaliser vos cueillettes et extractions avec succès, sans tourner en rond inutilement. On se retrouve dans l'espace-membres! **e.b.**



L'AUTEUR VOUS ENCOURAGE À REDISTRIBUER LIBREMENT CE DOCUMENT EN PRIVÉ,
À LA CONDITION DE NE PAS EN MODIFIER SON CONTENU NI SON FORMAT.

Vous n'êtes pas autorisé-e à l'utiliser comme partie ou base d'un quelconque autre produit, cours, programme ou représentation publique sans l'autorisation de l'auteur.

L'information contenue dans ce document est partielle et n'est pas suffisante pour vous apprendre à vous traiter avec des plantes, extraits ou remèdes naturels de façon efficace. Le contenu de ce livre est publié à titre informatif et ne remplace en rien l'importance de faire appel à un professionnel de la santé avant de choisir et d'utiliser des remèdes. L'utilisation des méthodes et concepts décrits dans ce document est entièrement à vos risques.



POURQUOI PRÉPARER SOI-MÊME SES REMÈDES?

En ces périodes extrêmes de destruction de nos ressources, de l'avancée du développement humain, trop souvent au détriment de la Nature, de la corruption, des cartels pharmaceutiques, de l'appauvrissement et l'empoisonnement des aliments dû aux pratiques agricoles aberrantes, le fait de récolter et préparer ses remèdes soi-même constitue un geste révolutionnaire, dont la portée est inimaginable.

Aussi paradoxal que ça puisse sonner, la Nature et ses plantes médicinales sont le sable dans l'engrenage de 'big pharma', puisqu'ils sont gratuits, omniprésents, fiables et généralement plus efficaces que les molécules brevetées. C'est pourquoi les marchands de pilules mènent une croisade sans relâche afin de les criminaliser, de les 'démoniser', de dénigrer leur efficacité, ou d'utiliser leur influence pour fermer les herboristeries, comme ce fut le cas pour l'Armoire aux Herbes. Ironie suprême, la plupart des molécules qu'ils nous vendent à fort prix ont été découvertes, isolées et copiées depuis les mêmes plantes qu'ils aimeraient destituer. Il est clair que leur mainmise sur nos choix de santé est illusoire et tire à sa fin, puisque nous apprenons aujourd'hui à fabriquer nos propres remèdes!

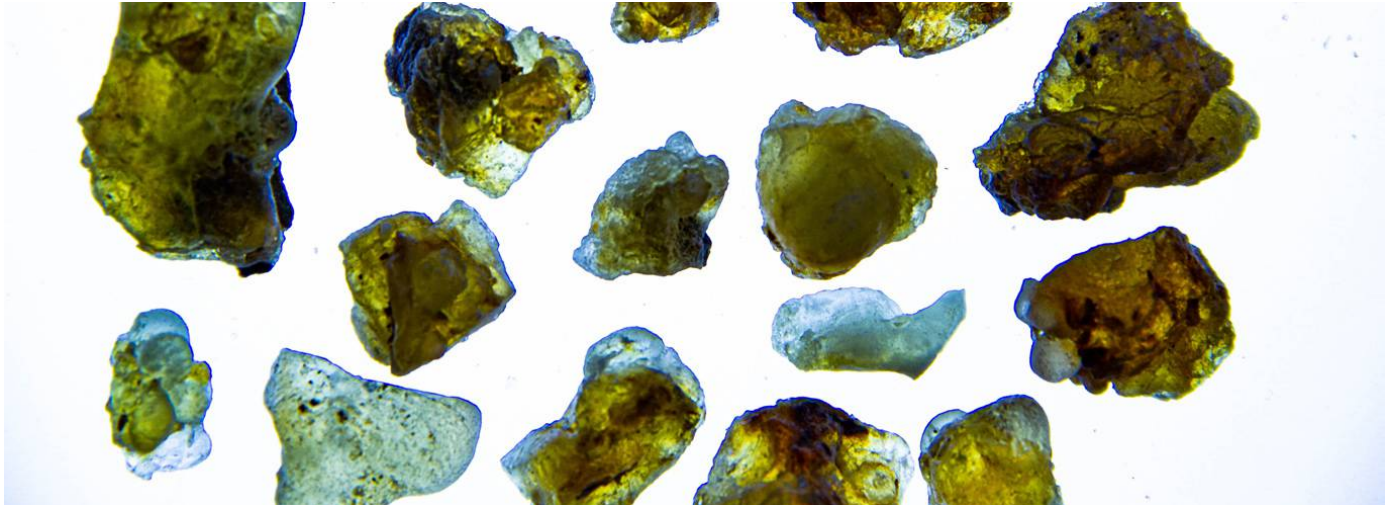
La pratique de l'herboristerie vient aussi combler un profond besoin de reconnexion avec la Source de notre Vie et nous rappelle notre intime lien d'appartenance et d'interdépendance envers une Intelligence plus grande que nous. Il y a un aspect religieux, mystique, que certains appelleraient 'chamanique', dans l'acte de retourner vers la Nature pour trouver l'authentique, pour faire le point, pour s'écouter réfléchir et ressentir, pour s'émerveiller et pour simplement s'entendre être, en dehors des remous usants de la marée humaine.

Pour être un initié des Peuples des Pins, je peux vous dire avec certitude que Mère-Nature et les Plantes ont nos intérêts à Coeur, et nous offrent d'elles-mêmes, abondamment et constamment, dans une bienveillance qui semble intarissable. Ce constat nous apaise et nous permet de réaliser que la stabilité existe, qu'il ne suffit que de s'inspirer et de reproduire des modèles fonctionnels, de fréquenter davantage les pinèdes, les souches et les bosquets, et se laisser remplir par les arômes, les bienfaits, et les Esprits de la Nature qui veillent sur notre monde....

En cultivant et honorant notre relation Sacrée avec le Monde Végétal, nous re-traçons un circuit intemporel qui nous a permis de vivre jusqu'à présent, et nous permettra de survivre à l'âge de la folie dans lequel nous nous sommes pris au piège. Les plantes nous nourrissent, nous

vêtissent, nous logent, nous soignent. Sans elles, nous n'existerions plus sur cette Terre depuis bien longtemps.

La cueillette est aussi une activité parmi les plus thérapeutiques que je connaisse: elle nous fait sortir de la maison et aller au grand air pour rencontrer nos alliées dans leur habitat. Ma mission aujourd'hui est de vous informer et de vous inspirer, pour que vous alliez puiser à la source vous aussi, des bénéfices si grands que les mots ne peuvent les décrire. Pour que vous nourrissiez cette Relation personnelle avec la Nature et les Éléments, et que vous deveniez vous aussi un-e initié-e des Peuples des Pins, avec tous les avantages que cela procure!



LES RÉSINES DE CONIFÈRES sont utilisées depuis la nuit des temps, et leurs usages sont quasi-innombrables. Dans cet exposé, je parlerai de la physiologie et la taxonomie des producteurs de résines, puis je ferai un résumé des utilisations populaires des résines, en commençant par les usages non-médicinaux, pour me concentrer ensuite sur les applications médicinales.

TAXONOMIE DES PRODUCTEURS DE RÉSINES

Beaucoup de végétaux produisent de la résine, mais nous nous concentrerons aujourd'hui sur la famille des conifères. Ils font partie du paysage québécois où ils poussent abondamment, sont faciles à identifier, et produisent des résines hautement médicinales qu'il est facile de recueillir.

Appartenant à l'embranchement botanique "pinophytes" et à la famille "pinaceae", les principales espèces québécoises productrices de résine sont:

- **Pin Rouge** (*Pinus Resinosa*): Probablement le plus commun puisqu'utilisé en horticulture un peu partout et cultivé en plantations, il produit beaucoup de résine et est une source facilement accessible de matière première.
- **Pin Blanc** (*Pinus Strobus*): Le plus grand des pins, également très commun et endémique au Québec, il produit une résine à l'arôme caractéristique de thérébentine. J'ai eu plus de difficulté à produire un macérat propre avec les résines de *P. Strobus*, mais une fois bien filtré et décanté, il donne un macérat superbe et stable.
- **Pin Gris** (*Pinus Divaricata*): Un autre qui a été planté abondamment, un producteur de résine de qualité.

- **Pin Sylvestre** (*Pinus Sylvestris*): Peut-être mon préféré, le Pin Sylvestre n'est pas natif au Québec mais s'est très bien adapté au climat, et on le retrouve autour des zones fréquentées, en ville et en campagne. Il possède son bouquet et sa personnalité propre, et sa couleur jaune vif atteste de la présence de pigments fort actifs!

- **Épinette Noire** (*Picea Marianna*): Plus présente au Nord du Québec, cette espèce produit une résine prisée en herboristerie et en industrie.

- **Épinette Blanche** (*Picea Glauca*): Très commune partout dans les basses-terres et tout autour, elle produit une résine très caractéristique, aussi musquée, sucrée que typiquement résineuse

- **Épinette de Norvège** (*Picea Abies*): Une autre variation sur le même thème: une épinette imposante aux rameaux tombants, prisée comme ornementale en raison du peu de soins requis pour prospérer. Une autre bonne source de gomme!

- **Cèdre** (*Thuja occidentalis*): le cèdre blanc de chez nous produit des micro-quantités de résines sous la forme de mini-pépites formées autour des blessures ou exsudant à travers l'écorce. En produit trop peu pour la macérer mais comme encens sur charbon c'est fantastique, beaucoup plus subtil que la gomme de pin, c'est ne vraie délicatesse

- **Pruche** (*Tsuga canadensis*): De plus en plus rare en raison de l'étalement urbain, la pruche peut produire une résine exquise à l'arôme complexe et explosif.

- **Sapin** (*Abies balsamea*) Le sapin baumier quant à lui concentre ses résines dans des bulles qui apparaissent sur son tronc, sous l'écorce superficielle. Lorsqu'on crève ces bulles, une résine claire, médicinale et délicieusement aromatique s'en écoule.

- **Mélèze** (*Larix laricina*): Le dernier de cette liste est aussi le dernier que j'ai découvert, qui est aussi devenu mon préféré. La raison est que le mélèze produit très peu de résine, mais la qualité de celle-ci est incomparable aux autres arbres. Elle un caractère beaucoup moins 'résineux' et possède un bouquet aux notes ambrées, camphrées, muscadées, avec accents d'agrumes, de cannelle, de vanille. Un trésor méconnu et rare, superbe en encens et en macérat.

Cette liste n'est pas complète, mais fait le tour des espèces les plus communes.

Quelques points intéressants: même au sein d'une même espèce, vous allez constater qu'il y a parfois des grandes variations dans l'arôme et le caractère des résines, dépendant des colonies. Cela est dû à plusieurs facteurs: **1.** Il existe de nombreuses sous-espèces, qui ont évolué séparément dans une localité géographique et présentant des traits distinctifs. **2.** Le même arbre planté dans un différent terroir va potentiellement varier en raison de la composition et la présence ou l'absence de certains nutriments dans le sol. Les particularités climatiques de chaque endroit vont aussi influencer la croissance.

Il existe toutes sortes d'hybrides, naturels et de pépinière, d'espèces importées et rares, qui introduisent des variations et des particularités dans les populations et réservent parfois des surprises. La Nature produit constamment des hybrides, grâce à l'interpollinisation par le vent.

Concernant la récolte: en général, les arbres de 20 cm et + de diamètre ont plus de chances de produire de la résine en quantité. On a également plus de chance d'en trouver sur des arbres qui ont été taillés ou abîmés par l'activité humaine ou l'action des éléments. En examinant les

arbres et faisant le tour des colonies, on vient à développer l'oeil pour repérer les pépites aromatiques concentrées en principes actifs.

PHYSIOLOGIE DE LA PRODUCTION DE RÉSINES

La résine est différente de la sève. Elle est produite dans des conduits spéciaux parallèles au tronc, dont les parois épithéliales sont couvertes de cellules qui sécrètent la résine. Lorsqu'une branche est brisée ou que l'arbre est endommagé, les conduits sont exposés et se mettent à sécréter et exsuder une abondance de résine. L'une des fonctions de la résine est donc de créer une barrière protectrice et chimique sur les blessures de l'arbre.

Une autre situation où l'arbre produit sa résine est lors d'attaques d'insectes ou de ravageurs. L'ambre, la pierre précieuse, est de la résine fossilisée et contient parfois des insectes engloutis et visibles en transparence. C'est donc une stratégie de défense agressive, qui peut neutraliser l'attaquant en le noyant dans la 'colle'.

En plus de créer une barrière protectrice pour accélérer la cicatrisation, la résine contient des composés hautement insecticides, bactéricides et fongicides, qui empêchent la prolifération d'infections sur l'arbre et repoussent les insectes prédateurs. Nous parlerons plus loin dans cet exposé de la composition moléculaire et des propriétés médicinales des principes actifs.

L'arbre module ses défenses biochimiques en fonction de la nature de son prédateur. Il peut se rendre plus toxique pour certains insectes ou bien contrer une attaque fongique, et dans chaque cas sa production de résine sera adaptée au 'mauvais goût' du ravageur. Les arbres s'avertissent les uns les autres à travers les réseaux de racelles et les colonies communiquent entre elles pour développer des stratégies de survie intégrées.



Il y a une autre occasion où l'arbre produit de la résine, c'est à la fin de l'été lorsque les bourgeons de l'année subséquente apparaissent. L'arbre les couvre partiellement de résine fraîche, possiblement pour décourager les insectes ou mammifères qui pourraient être tentés par ces jeunes pré-pousses nutritives... Ces bourgeons, cueillis à l'automne ou au printemps, sont incroyables en infusion, ils renouvellent l'énergie dans le corps d'une façon phénoménale.

CO-ÉVOLUTION ET COOPÉRATION

D'un point de vue évolutif, un végétal qui réussit à développer un lien privilégié avec l'espèce humaine en se rendant indispensable et désirable pour celle-ci, aura assuré la survie de sa descendance, puisque l'humain plantera ses graines et assusera sa reproduction et sa dissémination. Le fait pour moi d'être devant vous aujourd'hui et vous parler des vertus des conifères, témoigne de l'intelligence et le succès épique des stratégies de survie par association développées par les pins, sapins, pruches et leur famille de guérisseurs aguerris.

Il y en aurait long à dire sur la question, mais les Arbres dont il est question dans cet ouvrage nous proposent beaucoup plus que seulement leurs résines, ils nous offrent aussi la possibilité,

l'inspiration de développer des modèles de fonctionnement basés sur des systèmes éprouvés depuis des milliers de générations. Je parle de l'économie à circuit court et la gestion efficace de l'énergie inhérente à tous les écosystèmes en existence.

Concrètement, cela veut dire que les Pins nous proposent de nous fournir localement non seulement des résines médicinales et cosmétiques, du pollen et des bourgeons, mais aussi des matières premières pour construire nos maisons, nos meubles, nos poteaux, notre infrastructure, notre papier, nos produits industriels, etc. En plus, ils absorbent du CO2 tout au long de leur croissance, et ne nécessitent pas d'être expédiés outre-mer à fort coût énergétique, contrairement à cette orgie de gaspillage de ressources générée par nos politiques "libre-échangistes".

Pendant que nos gouvernements sont occupés à nous servir une bouillie médiatique infecte destinée à nous culpabiliser et nous terroriser afin de nous faire accepter n'importe quoi et à n'importe quel prix, les causes réelles des problèmes demeurent intactes, et même empirent. Les Greta Thunberg et sa cohorte qui nous ordonnent de paniquer, repris en écho par la meute des médias libéraux, nous crient au visage que nous sommes coupables, sans proposer aucun changement concret, pendant qu'ils voyagent en jet à réaction pour assister aux 'sommets climatiques'... Il faut tu être dans le coma pour embarquer dans ces inepties... Ou plutôt dans la confusion profonde.

Malgré l'état lamentable des affaires humaines, une opportunité en or nous est offerte par les Peuples des Pins, qu'aucune institution humaine ne peut égaler: celle de développer des entreprises profitables autour de la coopération locale Arbres-Humains, dans l'exploitation bienveillante et mutuellement bénéfique de cette relation incroyable. Nous ne pouvons plus nous permettre d'ignorer ces opportunités, car l'inaction, dans l'état présent des choses, est une erreur fatale. La collaboration proactive avec la Nature deviendra un moteur incroyable de motivation, puisque la promesse des Éléments est beaucoup fiable que celle des corporations, et leur énergie et leur aide sont quasi-infinis, lorsqu'on s'est aligné avec eux!

Personnellement, j'ai choisi de me consacrer au côté cosmétique et médicinal, et quelle panacée que les conifères! Je parle ici des vertus des résines mais elles ne sont qu'une fraction de tous les cadeaux qu'ils nous offrent. Les vertus médicinales des aiguilles, des écorces, des bourgeons, des pollens ne sont plus à démontrer, et je les utilise tous dans la concoction de mes mélanges. Je peux vous dire qu'il y a une demande avide pour les produits artisanaux de haute qualité, et qu'une fois qu'on y a goûté, on ne retourne pas en arrière!

Si le développement de produits de toute nature à base de conifères vous appelle, vous tombez en terreau fertile puisque beaucoup de gens laissent tomber les produits de tablettes et se tournent vers l'alternative sensée: la Nature. Beaucoup redécouvrent 'la vraie affaire': le macérat, la décoction, l'extraction de la Plante cueillie localement, exempte de pesticides, de conservateurs, de colorants, d'édulcorants, et en plus largement exempte de l'empreinte écologique de l'industrie traditionnelle. C'est comme découvrir le pain intégral au levain quand on n'a mangé que du pain blanc toute sa vie, c'est une révélation, une illumination... Et après on arrête d'acheter du pain blanc, et on se demande comment on a pu bouffer de la colle pendant tout ce temps...

LA CUEILLETTE DE LA RÉSINE

La cueillette est une aventure en soi, elle permet de se rapprocher des arbres et même d'y grimper pour accéder à la production de résine, qui a tendance à former des masses près des branches cassées ou lacérations de l'écorce. Elles sont faciles à recueillir à l'aide d'un couteau rigide ou autre outil du même type. Une lame dure non-rétractable est préférable car la résine peut être très dense et nécessiter l'application d'une force, ce qui peut refermer la lame sur les doigts. Un couteau de table pas coupant fait l'affaire car il va permettre de déloger les mottes de résines.



Les Étapes de la cueillette:

Avant tout, il est important d'identifier, de bien examiner l'arbre et d'en faire le tour afin de repérer la résine, qui parfois est en hauteur, ou invisible au premier coup d'oeil. La résine séchée et durcie peut avoir une couleur similaire au bois. Si la résine est en hauteur et qu'il est possible d'y grimper, c'est la partie la plus amusante! Si vous n'êtes pas certain de l'espèce, prenez des photos des l'arbre: les aiguilles, les cocottes, de près, de loin. Ça aide à l'identification. Les résines sont peu toxiques peu importe leur provenance, donc vous pouvez cueillir, puis identifier après.

Il s'agit de déloger les mottes de résines accumulées sur l'arbre. Certaines seront fraîches et molles, d'autres plus vieilles et dures. N'ayez pas peur d'endommager l'arbre, puisque le processus de sécrétion des résines déjà en cours va recouvrir ce que vous avez enlevé.

La propreté des résines est à considérer: plus elle est porteuse d'impuretés, plus le macérat en contiendra. On peut éliminer les résines vraiment trop terreuses et noires, pour privilégier celles plus claires et exemptes de résidus, comme la poussière, l'écorce, le bois pulvérisé ou d'autres débris forestiers. Les impuretés ne nuisent pas aux vertus médicinales, et le macérat est filtré avant d'être embouteillé, donc ne pas trop s'en faire avec ça, surtout au début.

Plus la résine vieillit, plus elle durcit, et plus son arôme mature et devient plus subtil, développé, et agréable selon moi. Les vieilles résines sont plus désirables pour brûler sur charbon et produisent des extraits nuancés avec un arôme plus complexe. Notez que les résines ne périssent pas, elles changent et s'améliorent à perpétuité. Certaines ambres fossilisées sont même utilisées pour leurs vertus en parfumerie, même 50 000 ans après leur production.



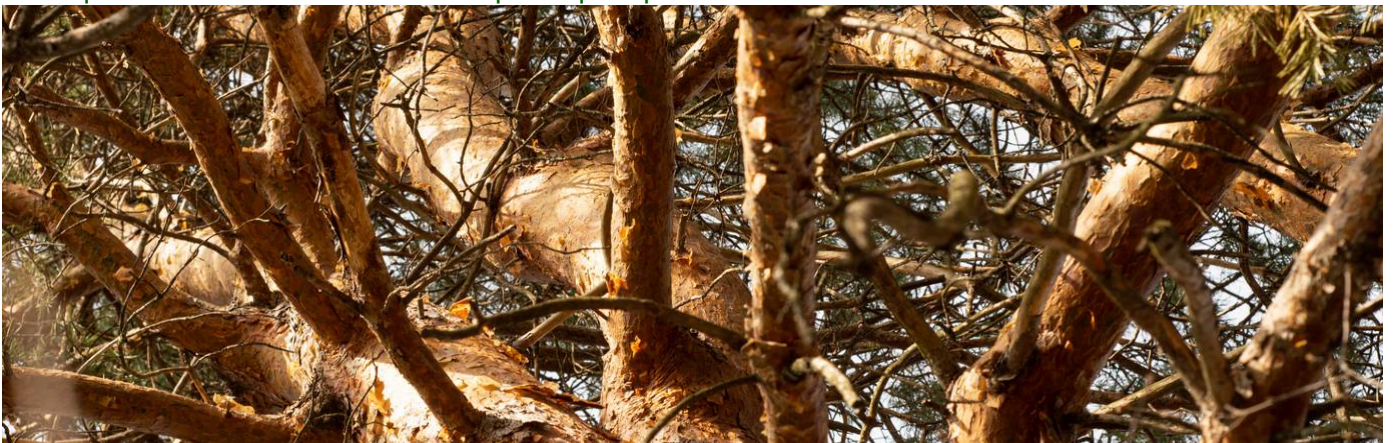
COMPOSITION CHIMIQUE DE LA RÉSINE

D'abord, cette résine est composée de 2 phases: la partie volatile et la partie non-volatile. La partie solide non-volatile est appelée rosine ou colophane, et la partie volatile est généralement appelée essence de thérébentine. Si l'on veut être précis dans nos définitions, la thérébentine est la résine telle que produite par l'arbre, tandis que le produit huileux issu de l'hydro-distillation des résines est l'essence de thérébentine. Le résidu solide qui reste dans la cuve après la distillation est la rosine.

Le terme Oléorésine est généralement utilisé pour décrire les substances contenant une phase solide avec des huiles volatiles en solution. Il existe une grande variété d'oléorésines, outre celles décrites dans cet ouvrage, comme la myrrhe, le copal, le frankincence, etc. Les propriétés extraordinaires de ces substances sont redécouvertes de nos jours, tant pour leurs vertus anti-âges que leurs propriétés médicinales puissantes.

La fraction volatile, donc aromatique, contient une grande variété d'odeurs distinctes qui s'agencent pour donner le bouquet final, mais qui peuvent être distinguées à travers la formule de chaque arbre. Voici les odeurs qui sont présentes à travers la famille des conifères: Résineux/boisé, fruité, citronné, balsamique, épicé, camphré, muscadé, phénolé/médicamenté, musqué/animal, vanillé, mielleux, floral, poivré, gras, cireux, odeur de fromage, de vomé, de coconut, de cuir, de bonbon, de cannelle, de sueur/salive, de crayon de plomb, etc. Toutes ces odeurs originent dans la phase volatile des résines, et sont présentes dans des concentrations très variables d'une espèce à l'autre et d'une population à l'autre. Quand on se met à vraiment utiliser son nez pour sentir toutes la complexité des mélanges d'odeurs que chaque arbre présente, on s'ouvre à un univers d'émerveillement sans fin. (ref)

Comment sentir une résine ou un macérat: inhaler lentement sur 5-10 secondes et laisser l'arôme se développer. La sensation des odeurs se transforme à travers le temps à mesure que la formule se déploie, dans une séquence de perceptions olfactives et de combinaisons perceptives. L'impact olfactif est puissant et évoque la proximité avec le bois et la forêt. L'effet aromathérapeutique via l'odorat est une composante importante de l'action bénéfique des conifères et a un impact direct sur le système nerveux via le nerf olfactif qui va stimuler le système limbique et induire des effets thérapeutiques puissants.



La fraction solide n'a pas d'odeur prononcée en elle-même, puisqu'elle n'est pas volatile mais sert de solvant semi-solide aux molécules aromatiques en solution. La rosine est bourrée de vertus médicinales et est responsable de 50% de l'activité thérapeutique de la résine, et agit en haute synergie avec la phase volatile.

Voici une liste partielle des principes actifs des résines de conifères:

PHASE VOLATILE

Terpènes
Alpha et beta-pinene
Delta-carene
d-camphene
Myrcene
P-cymene
Delta-limonene

PHASE SOLIDE

Acide Palustrique
Acide Abiétique
Acide Pimarique
Acide Isopimarique
Acide Dehydroabiétique
Acide Neoabiétique
Acide Merkusique

USAGES NON-MÉDICINAUX

La résine est utilisée dans de nombreux produits:

- Rosine pour les archets des violons
- Colles
- Vernis
- solvants
- Laques et
- Scellants
- Isolant électrique dans les fils
- Pâte à souder
- Encres d'imprimerie
- Gommes à mâcher
- Aliments de toutes sortes
- Produits cosmétiques
- Produits ménagers
- Et des milliers d'autres produits

Au baseball, la poche de poudre blanche utilisée par les lanceurs contient de la rosine en poudre, pour augmenter l'adhérence. Idem en alpinisme et en athlétisme.

Traditionnellement, le 'pitch', ou goudron, produit en chauffant les résines était fort utile pour sceller la coque des navires, et imperméabiliser les barils, les toits, les coffres, etc. À noter: la résine est inflammable et peut être utilisée dans les lampes, pour faire des torches ou du combustible d'allumage.

L'essence de thérébentine, quant à elle, qui est la fraction volatile séparée par hydro-distillation, est utilisée dans plusieurs contextes. Telle quelle, elle sert de solvant et entre dans la composition de vernis, peintures, et autres produits utilisés pour protéger et sceller le bois.

Une autre utilisation est dans les produits de nettoyage, pour ses propriétés désodorisantes et antiseptiques. En parfumerie, les essences et absolus de conifères sont très répandus et utilisés dans l'élaboration de produits de beauté. Le gros de la production mondiale est cependant utilisée dans l'industrie chimique comme point de départ pour synthétiser d'autres molécules.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES DES RÉSINES DE CONIFÈRES

Antiseptique (**Bactéricide et Fongicide**): tue les bactéries et stoppe les infections

Aromatique: riche en huiles essentielles aromathérapeutiques

Nutritif de l'épiderme: fournit à la peau de nombreux éléments nutritifs rehaussant sa souplesse et son éclat en soutenant son fonctionnement cellulaire

Tonique astringent: tonifie et reserre l'épiderme, le laissant lisse et ferme

Restaurateur/Anti-âge: Grâce à l'action multiple de ses principes actifs, les résines produisent un effet régénérant qui améliore l'apparence et la santé de la peau

Amer: le goût est puissant en amertume, peut être combiné à du miel pour mieux passer

Réchauffant/Stimulant: élève la température du corps et stimule l'énergie vitale

Décongestionnant: réduit la congestion des voies respiratoire et des autres organes

Filmogène/Lustrant: laisse un film protecteur qui protège la peau de l'érosion et la laisse lustrée, souple et à l'abri des sources de stress oxydatif

Antispasmodique/Anti-stress: les arômes volatils produisent un effet qui balance le système nerveux, calmant lors d'un stress et stimulant en cas d'apathie

Anti-moustiques: éloigne efficacement les maringouins et mouches noires des régions québécoises (en huile macérée)

Antioxydant: aide le corps à lutter contre l'oxydation en réduisant le stress oxydatif dû aux polluants, aux radicaux libres et aux rayonnements électro-magnétiques, tous des vrais fléaux délétères pour l'apparence autant que pour la santé.

Anti-inflammatoire: réduit l'inflammation (en interne et en externe)

Cicatrisant/Topique: accélère la cicatrisation des blessures

Tonique général: Stimule et active l'activité biologique et donne un boost.

Pectoral: dégage les bronche en application externe

Béchique: soulage efficacement la toux

Bronchodilatateur: Ouvre les bronches

Vasodilatateur: Dilate les vaisseaux et favorise la circulation sanguine

Oxygénant: augmente la concentration et la bio-disponibilité de l'oxygène sanguin

Stimulant de la circulation locale: augmente l'influx sanguin en dilatant les veinules dans la localité où il est appliqué

Stomachique: tonifie et protège les parois de l'estomac

Anti-tumoral: interfère avec la prolifération de cellules en mutation

Anti-appétant/Antipeptique: inhibe la production de sucs gastriques

Sources de mon info: [Acide abiétique: propriétés](#) ; [Synthèse des propriétés curatives des résines](#) ; [Pinene: vertus et propriétés](#) ; [Phytochimie et propriétés des conifères en général](#)

UTILISATIONS MÉDICINALES

Résine crue: la façon la plus directe de s'administrer la résine est de l'avaler ou la mâcher. Fait une excellente gomme à mâcher.

Encens/Fumigation: permet d'inhaler certains des principes volatils dans la résine, en plus de rafraîchir et désodoriser la demeure.

Huile macérée à la résine: une des façons les plus simples de transformer la résine consiste à la mélanger avec de l'huile végétale, chauffer au bain-marie, puis filtrer. Cette huile peut ensuite être utilisée telle-quelle, en externe, en interne, ou entrer dans la composition d'onguents, crèmes, pommades, etc.

Onguent cicatrisant à la résine: fait à base d'huile macérée et de cire d'abeille, cette préparation à la consistance idéale pour l'application topique. Elle est assez douce pour l'utiliser sur les enfants.

Le cataplasme à l'huile macérée est très efficace pour une pénétration locale en cas d'arthrite, d'inflammation ou de douleur musculaire ou articulaire.

Crèmes, parfums et produits de beauté: les applications cosmétiques des huiles de résine ont démontré leur efficacité, dans les préparations pour la peau, les cheveux, etc. Les vertus anti-rides et régénérantes de l'épiderme en font un ingrédient de choix!

Teinture-mère: faite à base d'alcool à 95% ou plus, ce remède est fort utile en utilisation interne, ou externe. La nature hydrophobe des rosines fait que seul un alcool pur arrive à les dissoudre. Contrairement au macérat, la teinture est très collante et est difficile à étendre.

Suppositoire (rectal ou vaginal): fabriqué à partir d'un gras solide comme le beurre de coco additionné d'une cire, est très utile contre les infections fongiques ou l'irritation rectale, et permet aux principes actifs de pénétrer rapidement dans la circulation sanguine.

INDICATIONS D'UTILISATION

Contre toutes formes d'infections fongiques ou bactériennes (internes ou externes): bronchites, laryngites, sinusites, rhumes, infections buccales, mauvaise haleine, gingivites, etc.: prendre en interne et en application pectorale. Peut aider en cas de vaginite, d'infection fongique ou de candidose. Peut-être additionné d'huiles essentielles pour augmenter encore plus les propriétés antiseptiques.

En cas de blessure, de coupure ou d'éraflure: appliquer la préparation directement sur la plaie ou la zone touchée. En plus de désinfecter, la résine va laisser une pellicule bienfaisante et protectrice sur la plaie. Pour brûlures, attendre que la plaie soit entrain de cicatriser, les résines sont réchauffantes et peuvent exacerber la sensation de brûlure.

En cas d'irritation, d'inflammation, de peau sèche, r che ou terne: frictionnez sur la zone affectée pour un effet tonique, protecteur et stimulant de la circulation locale.

En traitement capillaire: fortifie, tonifie, nourrit et lustre le cuir chevelu et les cheveux: Utile en cas de pellicules, de scalp sec ou de cheveux faiblards.

En cas de massage: Étendez sur l'épiderme pour un effet tonique et sensuellement stimulant.

Muscles endoloris, inflammés ou 'raqués': frictionnez les parties visées pour un effet apaisant, relaxant et décongestionnant.

Articulations douloureuses ou inflammées (arthrite, rhumatismes): appliquez sur l'articulation, frictionnez et laissez pénétrer. Faire un cataplasme au besoin.

Maux d'estomac: 10 à 15 gouttes d'huile macérée en interne. Forme un film protecteur sur les parois de l'estomac.

Stress, surmenage, fatigue nerveuse, maux de tête: frictionnez l'huile autour du nez, sur les sinus ou les tempes et inspirer profondément.

CONTRE-INDICATIONS

En règle générale, je recommande de commencer d'utiliser toute nouvelle substance avec une mini dose, une goutte, et ensuite ajuster.

- En externe: Peut irriter les yeux, peut faire surchauffer les brûlures humides
- En interne: Hémétique à forte dose
- Femmes enceintes et enfants de moins de 5 ans: Diviser les doses par 2. Éviter le thuya.

LA FABRICATION D'UN MACÉRAT AUX RÉSINES

Ingrédients et équipement requis:

- Des résines de conifères
- Une base huileuse (végétal ou animal, tout corps gras fonctionne)
- Un pot masson assez grand pour ne pas être rempli plus qu'aux 2/3 une fois le solvant combiné au substrat
- Un bain-marie
- Une balance
- Un entonnoir
- Un tamis + un filtre ou coton à fromage
- Une bouteille/récipient pour recevoir le menstruum

Évaluer d'abord la résine, enlever les morceaux de bois et d'écorce. Si la résine est dure, utiliser un mortier pour la réduire en morceaux et retirer le bois. Il n'est pas nécessaire d'avoir une résine parfaitement propre pour obtenir d'excellents résultats. La résine dure peut être pulvérisée dans un moulin à café pour accélérer la dissolution. La résine molle peut être congelée puis pulvérisée. Plus la texture est fine et la consistance molle, plus le processus sera rapide.

Proportion suggérée: 2 huiles: 1 résine. Combiner 1 gramme de résine à 2 grammes d'huile. Dépendant de vos besoins, il est possible de faire un macérat plus ou moins concentré.

S'assurer que votre pot va bien résister à la chaleur, et surtout ne jamais remplir plus qu'aux 2/3, pour éviter les débordements. Ne jamais imposer de brusque changement de température au récipient.

Peser et combiner l'huile et les résines dans le récipient, bien serrer le bouchon puis remuer vigoureusement la mixture pour que la résine et l'huile soient bien mélangées. Mettre au bain marie.

Le meilleur bain-marie est une mijoteuse, sinon je trouve qu'un chaudron avec une couche de billes au fond fonctionne bien aussi. Laisser la mixture chauffer graduellement et remuer vigoureusement aux 5 minutes pour éviter que la résine prenne au fond en pain. Si le bouchon bombe, le déserrer pour laisser sortir la pression. Reboucher fermement et continuer le processus. Certaines résines fondent complètement, d'autres non, laissant un résidu semi-solide et souvent intraitable.

Dépendant de la taille et de la dureté du substrat, le processus peut prendre entre 2h et 8h+ à fondre. Vous pouvez faire plusieurs sessions et laisser reposer entre les périodes de chaleur, avant de filtrer à chaud puis embouteiller.

Pour filtrer, utiliser un filtre pas trop fin, sinon il va se boucher tout de suite. Ne pas utiliser de filtre à café, mais plutôt un coton à fromage ou un filtre fin en stainless. J'ai des bons résultats avec un tamis suivi de quelques couches de coton à fromage tenu avec un élastique autour de mon entonnoir. Le tamis filtre les plus gros débris et le coton ramasse la poussière et le sable fin. Laisser égoutter puis presser le coton pour en extraire un maximum de solvant. Jouir du résultat!

FABRIQUER UN ONGUENT AVEC VOTRE MACÉRAT

Matériaux et équipement requis:

- Macérat de résines
- Cire (n'importe laquelle fera l'affaire)
- Bain-marie, balance

Chauffer l'huile et la cire au bain-marie, puis mélanger à raison de 10-15% de cire au total, ou au goût. Encore là, ne pas remplir votre contenant plus qu'aux 2/3. Si la cire fige au contact de l'huile, laisser au bain-marie jusqu'à liquéfaction du mélange. Bien remuer régulièrement pour homogénéiser la mixture, puis verser dans des pots individuels.

FABRIQUER UN EXFOLIANT AUX RÉSINES

Matériaux et équipement:

- Résines bien durcies
- Fève mung Argile
- Moulin à café
- Balance

Moudre 2 parts de fève mung : 1 part de résine : 1 part d'argile. La taille de la mouture va modifier le pouvoir exfoliant du produit. Pour utiliser: mélanger la poudre avec un peu d'eau, appliquer puis masser le visage. Dégomme, nettoie en profondeur et laisse une sensation de peau neuve.

L'HISTOIRE DU PREMIER HIVER DE CARTIER EN NOUVELLE-FRANCE ET DU MYSTÉRIEUX ANNEDA

Ce récit a élevé au statut d'i-cône le conifère, puisque Cartier et son équipage ont pu survivre grâce au remède tiré du mythique "Arbor Vitae".

L'histoire va comme suit: ses navires pris dans les glaces d'un hiver hâtif, Cartier et son équipage ont dû hiverner en Nouvelle-France, ce à quoi ils n'étaient pas bien préparés. Mal nourris, pris au dépourvu et désespérés, la maladie s'est emparée des hommes à mesure que le froid s'est installé, en tuant plus d'une vingtaine sur 100, et en laissant la moitié des survivants sur le carreau. Après avoir fait ses prières et prêté serment à ses Saints, Cartier a constaté que certains des Amérindiens qu'il avait vus malades semblaient être guéris. Il s'informa subtilement auprès du fils du chef amérindien, qui lui révéla que l'Anneda, un arbre indigène, produisait un remède fort efficace contre le scorbut. Il identifia l'arbre pour lui et l'instruisit sur ses vertus curatives.

En une semaine de décoctions et de cataplasmes des écorces et autres parties de cet arbre magique, tous les survivants étaient sur pied. Imaginez la joie et la gratitude infinie que l'équipage ont ressentie pour ce cadeau offert par l'Arbre de Vie!

Il va sans dire que Cartier a crié sur tous les toits les vertus de cet arbre, il en a rapporté les graines et chanté les louanges à son retour en Europe...

Encore aujourd'hui, la controverse règne quant à savoir quelle était l'essence exacte dont il est question dans le récit de Cartier. Tout le monde est d'accord qu'il s'agissait d'un conifère, mais l'identité précise de cet arbre mythique demeure mystérieuse. Thuya, Sapin, Pin ou Pruche? L'information historique solide manque pour tirer des conclusions au delà d'un doute raisonnable.

Au final, cette histoire nous rapproche de nos ancêtres, en ce sens que nous re-découvrons, 4 siècles plus tard, les secrets et vertus des résines de conifères. Nous n'avons plus le scorbut, mais nous souffrons des maux de notre époque, et dans un sens avons-nous encore plus besoin de la force régénérative de nos alliés botaniques, tant pour nourrir nos corps privés de minéraux et pollués par les toxines omniprésentes, que pour régénérer les écosystèmes menacés. Pendant toutes ces tribulation, le mystérieux Arbre de Vie est toujours parmi nous, pour nous offrir sa précieuse médecine! Une chose est sûre, son nom et ses propriétés ont certainement été mentionnés abondamment dans ce texte!

CONCLUSION ET SUITE

Sous des apparences anodines, vous voyez comme moi que la résine est une véritable ressource naturelle ayant des usages quasi-innombrables. Je la considère comme une panacée, une plante de maintien général que chacun a intérêt à intégrer dans son quotidien, en usage interne autant qu'externe. C'est aussi une 'plante de civilisation', dont les possibilités sont infinies!

Merci de votre attention et votre intérêt, [CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER GRATUITEMENT À 3H DE CONTENU HERBO-ÉDUCATIF, 20 CHANSONS, 30 PHOTOS DE NATURE](#), et des surprises!
Etienne Bovo, émissaire des Peuples des Pins - etienne@etiennebovo.com