

# LE SAPIN BLANC

**Noms** : Sapin blanc, Sapin, Sapin commun, Sapin pectiné

**Nom latin** : *Abies alba*

**Famille** : Pinacées

## Où et quand cueillir le Sapin blanc ?

Le Sapin blanc a été massivement planté et pousse aujourd'hui dans toutes nos régions. Mais on le trouve principalement dans les **bois et montagnes humides**, entre 400 m et 1 800 m d'altitude.

Vous pouvez cueillir ses jeunes pousses du printemps jusqu'au début de l'été et ses rameaux, même plus âgés, toute l'année.

## Comment reconnaître Sapin blanc ?

- Très grand arbre, pouvant mesurer plus de 60 m de hauteur, au port dressé ;
- **Écorce gris clair**, d'abord lisse puis crevassée ;
- Rameaux horizontaux, en un plan, avec une tendance à se relever ;
- Feuilles en aiguilles, **arrondies au sommet**, vert foncé sur le dessus et avec **deux lignes blanches sur la face du dessous** ;
- Feuilles **disposées en dents de peigne** sur le rameau, insérées sur un petit disque ;
- Cônes immatures dressés ;
- **Cônes mûrs se désarticulent sur l'arbre** et écailles tombant au sol ;
- Odeur très aromatique de résine, rappelant l'**orange**.





XVI, 5.

B. Abietineae.



24. *Abies alba* Miller  
Edel-, Weiß- oder Silbertanne.





## Quelques photos pour vous aider



Sapin blanc (*Abies alba*) © Alain Bigou via Tela Botanica



Face supérieure des aiguilles de Sapin blanc (*Abies alba*)





Face inférieure des aiguilles de Sapin blanc (*Abies alba*)



Jeunes aiguilles de Sapin blanc (*Abies alba*)







Écorce jeune puis âgée de Sapin blanc (*Abies alba*) © Alain Bigou / Bruno Mollaret via Tela Botanica



Cônes de Sapin blanc mûrs © Jerzy Opióła / Rachis de cônes désarticulés de Sapin blanc (*Abies alba*) © Moinats



# Confusions et critères de distinction

## L'Épicéa (*Picea abies*)

Le Sapin blanc pourrait être confondu avec l'Épicéa (*Picea abies*), qui peut s'utiliser de la même manière.

Pour les distinguer, notez que les épicéas ont :

- Une **écorce brune rougeâtre**, contrairement à l'écorce grisâtre et claire du sapin ;
- Des **aiguilles piquantes et entièrement vertes**, contrairement aux aiguilles arrondies au bout et avec deux bandes blanches sur la face inférieure chez le sapin ;
- Des **cônes pendants et qui tombent entiers de l'arbre**, contrairement aux cônes dressés et qui se désagrègent au sol chez le sapin.

## L'If (*Taxus baccata*)

Le Sapin blanc ne doit pas être confondu avec l'If (*Taxus baccata*), qui est toxique et mortel. L'If est surtout présent dans les forêts, les parcs, les jardins... et pousse parfois dans les mêmes environnements que le Sapin.

Pour éviter toute confusion, notez que les ifs ont :

- Des **aiguilles pointues à leur extrémité et entièrement vertes**, contrairement aux aiguilles arrondies au bout et avec deux bandes blanches sur la face inférieure chez le Sapin ;
- Une **graine entourée d'une arille rouge**, contrairement aux graines groupées en cônes du Sapin.



Graine d'If (*Taxus baccata*) entourée d'une arille rouge



# Les propriétés médicinales du Sapin blanc

On utilise surtout les jeunes pousses vert clair et tendres du Sapin, mais même les rameaux plus âgés conservent des propriétés intéressantes !

## Principaux constituants

Essence aromatique, limonène, composés terpéniques...

## Propriétés médicinales

Les feuilles de Sapin blanc ont des propriétés :

- **Balsamiques**, c'est-à-dire à la fois **expectorantes** (elles aident à évacuer le mucus de la trachée et des bronches) et **antiseptiques** (elles luttent contre les infections, en interne et en externe) ;
- **Anti-inflammatoires** ;
- **Antioxydantes** ;
- Etc.

Comme l'Épicéa, le Sapin blanc est très utile pour lutter contre les maux hivernaux, en particulier les **affections de la sphère ORL** (sinusites, rhumes, toux, bronchites, affections pulmonaires...).

## Remèdes

### Voie interne

Par voie interne, le Sapin blanc se prépare en **infusion**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Infusion de Sureau noir ».

**Dosage** : 30 g de feuilles pour 1 L d'eau, chauffer 10 minutes.

A boire dans la journée, jusqu'à disparition des symptômes.

### Voie externe

Par voie externe, le Sapin blanc se prépare en **décoction**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Décoction d'écorce de Saule ».

Utiliser les rameaux de Sapin blanc et **prendre cette décoction en inhalation**, pour dégager les bronches et les voies respiratoires.

## Contre-indications et précautions

Il n'y a pas de contre-indications connues pour le Sapin blanc.

