

# L'ÉPICÉA

**Noms** : Épicéa commun, Sapin rouge, Sapinette, Épicéa élevé...

**Nom latin** : *Picea abies*, du latin picea, arbre « à poix »

**Famille** : Pinacées

## Où et quand cueillir l'Épicéa ?

A l'état sauvage, l'Épicéa pousse dans les climats froids et humides, notamment à l'étage subalpin dans les Préalpes. Mais il a été massivement planté et **pousse aujourd'hui dans toutes nos régions** dans les bois, les forêts, les parcs...

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

## Comment reconnaître l'Épicéa ?

- Grand arbre, mesurant facilement plus de 30 m de hauteur, au port dressé et en flèche ;
- **Écorce brun rougeâtre** ;
- Feuilles en **aiguilles, vert foncé sur toutes les faces**, disposées **tout autour du rameau** et insérées sur de minuscules bases ligneuses ;
- **Aiguilles piquantes** lorsqu'on les caresse à "rebrousse-poil" ;
- Cônes immatures dressés, les mâles jaunâtres et globuleux, les femelles pourpres ;
- **Cônes mûrs allongés et pendants** (10 à 15 cm), tombant au sol en une pièce ;
- **Odeur très aromatique de résine**, rappelant le citron.



XVI, 5.

B. Abietinae.



*Picea excelsa* Link. Fichte, Rot- oder Pechtanne.



## Quelques photos pour vous aider



Épicéas communs (*Picea abies*)



Écorce d'Épicéa commun (*Picea abies*) © Agnieszka Kwiecień





Rameaux d'Épicéa commun (*Picea abies*)



Jeunes aiguilles d'Épicéa commun (*Picea abies*)





Cône femelle d'Épicéa commun (*Picea abies*)  
© Ivar Leidus



Cônes mûrs Épicéa commun (*Picea abies*)



## Les critères de distinction

Les épicéas (*Picea spp.*) ne doivent pas être confondus avec le sapin blanc (*Abies alba*), même si ce dernier peut s'utiliser de la même manière.

Pour les distinguer notez que les épicéas ont :

- Une écorce brune rougeâtre, contrairement à l'**écorce grisâtre très 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.

## Les propriétés médicinales de l'Épicéa

Tous les rameaux d'Épicéa sont utiles, mais ce sont surtout ses jeunes pousses vert clair et tendres qu'on utilise, pour leur saveur acidulée, citronnée... et leur incroyable richesse en vitamine C !

### Principaux constituants

Limonène, composés terpéniques, résine dont on extrait l'essence de térébenthine...

### Propriétés médicinales

Les feuilles d'Épicéa 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) ;
- **Sédatives** ;
- **Anti-inflammatoires** ;
- **Toniques**, sur tout l'organisme.

Par sa richesse en vitamine C, l'Épicéa est un excellent tonifiant pour l'organisme.

Mais il est aussi très utile pour **lutter contre les maux hivernaux** (sinusites, rhumes, toux, bronchites, affections pulmonaires...), en infusions à boire, en décoctions à prendre en inhalations ou en sirop cru, pour conserver sa vitamine C !



## Remèdes

### Voie interne

Par voie interne, l'Épicéa 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.

- **Sirop cru**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Sirop cru d'Épicéa".

Ce sirop cru permet de conserver le maximum de vitamine C et de composés aromatiques.

Prendre **une cuillère à soupe** en cas de mal de gorge ou plus régulièrement, pour apporter de la vitamine C et tonifier l'organisme, surtout en hiver.

- **Sirop cuit**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Sirop cuit de Plantain".

### Voie externe

Par voie externe, l'Épicéa se prépare en **décoction**.

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

Utiliser les rameaux d'Épicéa et **prendre cette décoction en inhalation**, pour dégager les bronches et les voies respiratoires, ou appliquer sur la peau, pour ses propriétés antiseptiques.

## Contre-indications et précautions

Il n'y a pas de contre-indications connues pour l'Épicéa..

