

# Huile essentielle de Sapin pectiné

## Sapin blanc- Sapin argenté (aiguilles)

*Abies alba*

### Propriétés

- Antiseptique ++
- Anti-catarrhale +
- Antiarthrosique
- Stimulante



### Utilisations

- Bronchites, refroidissement (olfaction, diffusion, massage localisé sur le thorax)
- Arthrose, rhumatismes, crampes musculaires (voie cutanée)

- fatigue (diffusion, olfaction, voie cutanée)
- élève les vibrations de l'habitation (aromathérapie énergétique, en diffusion)

### Dosages

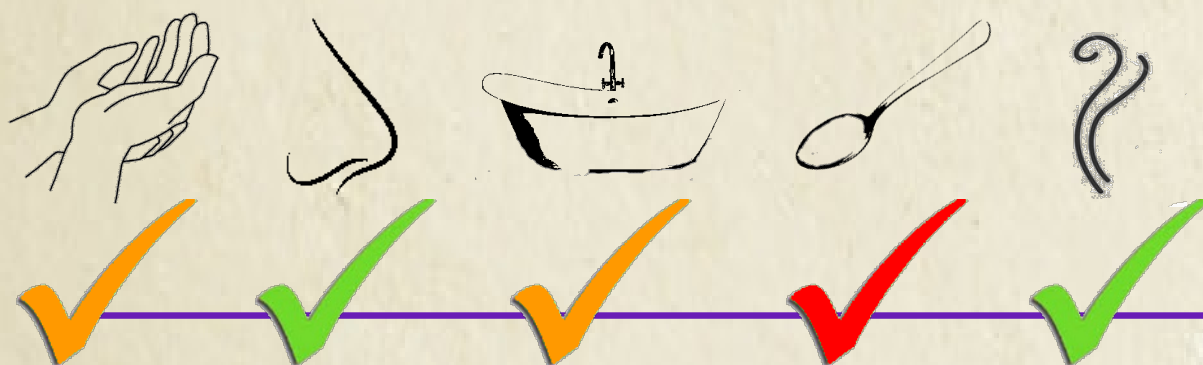
Soins cutanés: toujours diluée, application localisée, 10% maximum  
Par voie orale: non recommandé sauf avis contraire du médecin

### Un peu de chimie

Famille biochimique principale: monoterpènes (alpha-pinène, lionène)



### Voies d'administration



### Dangers et contre-indications

Interdit aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants avant 6 ans. La possible présence de trace d'acétone la rend neurotoxique et c'est pour cette raison que la voie orale est fortement déconseillée. La présence de monoterpènes en grande quantité (plus de 90%) la rend dermocaustique et potentiellement allergène par la voie cutanée.

En raison de la présence majoritaire de monoterpènes, et notamment de limonène, l'odeur fraîche du sapin pectiné évoque davantage les agrumes que la senteur résineuse de ses cousins le sapin baumier ou le pin.