



Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) Bosquetsauvage.com

Présentation générale

- Description de l'arbre
 - Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), atteint généralement 20 à 25 mètres de hauteur.
 - Il vit entre 150 et 200 ans, avec des spécimens pouvant atteindre 600 ans.
 - Son port est droit ou tortueux, avec une couronne arrondie ou conique.
- Habitat et répartition
 - On le trouve entre 400 et 2000 mètres d'altitude en France.
 - Originaire d'Europe, il s'étend jusqu'en Sibérie orientale.
 - Introduit en Ontario, Canada, pour la production de sapins de Noël.

Description

- Tronc et écorce
 - L'écorce est bicolore : orange-ocre en haut et grise en bas.
 - Écorce écailleuse, se détachant en plaques fines.
- Aiguilles
 - Aiguilles groupées par deux, mesurant entre 3 et 8 cm.
 - Elles sont vrillées et de couleur vert bleutée, offrant un aspect distinctif.
- Fleurs et cônes
 - Espèce monoïque avec fleurs mâles en chatons jaunes et fleurs femelles en cônes globuleux.
 - Cônes femelles matures mesurent entre 3 et 6 cm et s'ouvrent pour libérer les graines.

Usages comestibles

- Parties comestibles
 - Jeunes cônes mâles et pignons de pin sont comestibles.
 - Les aiguilles peuvent être utilisées pour parfumer des plats ou en tisanes.
- Recette : pain de pin
 - Préparation à partir de l'écorce de pin sylvestre et d'eau.
 - Le pain est nourrissant mais nécessite une mastication prolongée.

Précautions d'usage

- Contre-indications
 - Non recommandé pour les femmes enceintes, allaitantes et enfants de moins de 7 ans.
 - Risque d'allergies au pinène contenu dans les aiguilles.
- Conseils de cueillette éthique
 - Ne pas prélever le bourgeon terminal pour préserver la croissance de l'arbre.
 - Cueillir uniquement ce qui est nécessaire et pratiquer la pleine conscience.

Mythes et légendes

- Symbolisme du pin sylvestre
 - Considéré comme un symbole de longévité et d'immortalité, notamment en Extrême-Orient.
 - Les pommes de pin sont associées à la fertilité et à la fécondation.
- Rituels chamaniques
 - Les chamanes voient le pin comme un portail vers des mondes supérieurs.
 - Utilisé dans la mythologie celtique comme voie d'accès aux royaumes divins.

Bienfaits pour la santé

- Propriétés médicinales
 - Reconnu pour ses effets bénéfiques sur le système respiratoire.
 - Considéré comme antiseptique, décongestionnant et expectorant.
- Utilisation en phytothérapie
 - Bourgeons utilisés en infusion ou décoction.
 - Aiguilles et huile essentielle peuvent également être employées.