



Le sapin

Abies alba

(Pinacées)



Qui est-il ?

Le Sapin est un résineux ou un conifère qui peut vivre 500 ans. S'il est présent à l'état sauvage dans tous les massifs montagneux de France, les plus belles plantations se situent dans le Jura. Là-bas, sur la route des sapins, existe un « sapin président », élu par les forestiers jusqu'à sa mort. C'est souvent un arbre vénéré, d'un âge et de dimensions respectables. L'actuel sapin président de la forêt de la Joux, élu en 1964, vieux de plus de deux siècles, mesure 45 m de haut pour une circonférence de 4,30 m.

Comment le reconnaître ?

C'est un arbre qui peut devenir majestueux lorsqu'il atteint sa taille maximum de 50 m et domine alors les géants de la forêt. Vous l'identifierez grâce à ses aiguilles plates marquées de deux bandes blanches sur le revers et étalées dans un même plan. Ses cônes dressés comme des bougies de Noël permettent aussi de le différencier de l'Épicéa dont les cônes se dirigent vers le bas.

Où le rencontrer ?

Le sapin se plaît dans les régions montagneuses de notre pays où il pousse naturellement. Vous le trouverez surtout à partir de l'étage montagnard, à partir de 800 m, dans le milieu dit « hêtraie-sapinière » jusqu'à l'étage subalpin (1800m).



Qu'en faire ?

C'est avant tout un bon **bois d'œuvre** qui a justifié au 18^{ème} siècle la construction **du chemin de la mâtüre** en vallée d'Aspe pour acheminer les troncs destinés à la Marine royale.

En thérapeutique, le sapin (ou le pin) est surtout efficace dans les maladies de **bronches** et des **voies urinaires**. Il est utilisé dans la fabrication de produits comme l'essence de térébenthine, la pois ou le goudron.

La **résine** (gemme), qui contient des huiles essentielles, est l'élément le plus puissant. Autrefois utilisée fraîche par les bûcherons comme cicatrisant, elle était aussi récoltée et séchée.

Les **bourgeons**, gorgés de résine naissante, ont les mêmes propriétés. En gemmothérapie, nouvelle pratique médicale, on les utilise pour fabriquer un macérât glycérolé.

Pensez à les récolter dès le mois d'avril lorsqu'ils sont encore dans leur enveloppe et vous pouvez tout simplement préparer un **sirop contre la toux** en les bourrant dans un bocal avec du sucre et un peu d'eau. Laissez macérer 2 mois et filtrez.

D'actualité au mois de décembre, le sapin devient le roi de la **fête de Noël**. Sachez cependant que le plus commun vendu à cet effet est son cousin L'Épicéa.

Et pour terminer, si on dit **que ça sent le sapin**, ce n'est pas bon signe mais en l'occurrence nous nous contenterons d'enterrer l'année qui vient de s'écouler.

Bonnes fêtes et bonne nouvelle année !

