

L'aubépine

Crateagus laevigata

Famille botanique : Rosacées

Partie utilisée : Sommités fleuries

AU JARDIN / DANS LA NATURE

L'aubépine, ou encore albépine, aubespain, épine blanche est un arbuste qui peut atteindre 10 m de haut. Il est commun dans toute l'Europe et forme des buissons enchevêtrés. Ses petites feuilles sont divisées, vert brillant. La floraison a lieu d'avril à mai sous forme de corymbes de fleurs blanches ou roses.

Ses fruits, ou cenelles, deviennent rouges à l'automne.

Son nom « *Crateagus* » vient du latin crataegos transcrit du grec krataegos ou kratos signifiant force (allusion à la dureté du bois).

Récolte : La floraison est très brève et les fleurs s'abîment vite. Il faut donc effectuer la cueillette lorsque les fleurs sont encore en bouton ou au tout début de l'épanouissement. Il faut privilégier les fleurs blanches.

PRINCIPES ACTIFS

Amines aromatiques, flavonoïdes, proanthocyanidols et acides aminés.



PRECAUTIONS D'EMPLOI

Il est conseillé, en cas de pathologie cardiaque nécessitant la prise de médicaments, de ne pas utiliser l'aubépine (en particulier en extrait) sans un avis médical.

HISTOIRES / ANECDOTES

Depuis l'Antiquité, l'aubépine a toujours été considérée comme une plante protectrice. Ainsi la foudre ne la frappait jamais. On ornait donc les maisons d'une branchette d'aubépine, de même que le berceau du nouveau né pour éloigner les mauvais sorts et les maladies.



Dans la mythologie romaine, l'aubépine est dédiée à Maïa, mère d'Hermès, fêtée en Mai (de "Maïa"). Elle était d'ailleurs très liée aux pratiques de sorcellerie du mois de Mai.

Dans la religion catholique, l'aubépine a une place importante : La couronne d'épine du Christ sur la croix aurait été tressée avec la plante. Le « buisson ardent » de Moïse est une variété d'aubépine *Crateagus pyracantha*.

L'utilisation médicinale de la plante remonte au moyen-âge. Initialement ce sont les fruits qui étaient utilisés mais ont été peu à peu supplantés par les fleurs, plus actives.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du cœur : Elle est utile dans les maladies du système cardio-vasculaire, en renforçant le cœur et en le régularisant. Elle est hypotensive et réduit la résistance des vaisseaux capillaires. Lutte contre les troubles de l'excitabilité cardiaque, l'hypertension, l'insuffisance cardiaque légère, la fatigue du cœur sénile ou encore les troubles circulatoires.

Plante calmante : Par son action calmante sur le cœur, elle est sédatrice du système nerveux central. Intéressante contre les troubles du sommeil, les vertiges, les angisses, les bourdonnements d'oreille ou encore la nervosité.

Pour quelle vertu utilisons-nous l'aubépine ?

Dans notre tisane « Cœur léger » : régulatrice du système cardio-vasculaire