

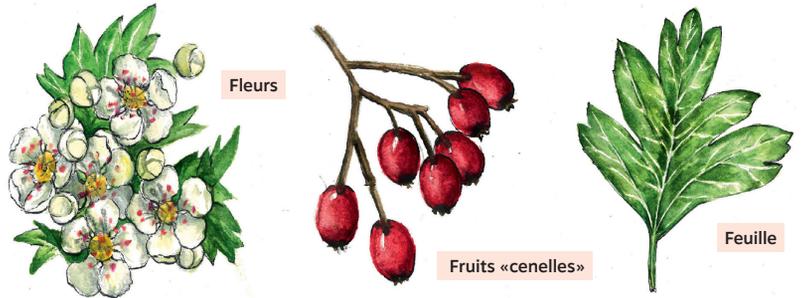
LES AUBÉPINES

Ou.. Comment trouver de la douceur dans ce qui pique !



✂ Textes et illustrations botanique : Lisa Böttcher

L'aubépine ou plutôt les aubépines – car il en existe de très nombreuses espèces – font partie des classiques des haies, des friches et des lisières forestières. Ce petit arbre ou grand arbuste (il peut atteindre 6 à 12 mètres de hauteur) très rustique et résistant s'accommode de la plupart des sols ou situations. On les retrouve jusqu'en Mongolie et en Sibérie.



UN PEU DE BOTANIQUE...

Le mot «crataegus» vient du grec *krataegos* ou *kratos* qui signifie «force» et fait échos à la robustesse de son bois. L'aubépine est une rosacée, cousine de la rose, mais aussi du fraisier, de la pimprenelle, du pommier. Les espèces plus communes en France sont *Crataegus monogyna* : aubépine à 1 style (*mono=1*, une seule graine par fruit) et *Crataegus Laevigata* : fleur avec 2 styles (2 graines par fruit). Ces deux espèces sont comestibles et leurs propriétés médicinales sont similaires. Lors de la floraison, on peut assister à l'arrivée de la cétone dorée, splendide avec sa carapace vert métallisé, qui vient profiter du nectar des fleurs. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle aussi le hanneton des roses! Véritables oasis de vie sauvage, les aubépines fournissent le gîte et le couvert pour les insectes, les oiseaux et les micromammifères. Il existe de nombreuses variétés dont certaines à fleurs doubles, très décoratives. Il n'est pas rare de retrouver dans les jardins de jeunes pousses d'aubépine éparpillées par les oiseaux...

qui apparaissent en avril peuvent se brouter directement sur l'arbre. C'est le moment où la force végétale est la plus puissante, où elle concentre toute son énergie pour préparer l'ouverture des feuilles, des fleurs. Mais prenez garde aux rameaux épineux (aub-épines!). Fin avril, on cueille les fleurs encore en boutons ou juste ouvertes, ainsi que les jeunes feuilles que l'on fera sécher pour préparer une tisane médicinale. Pour ne pas affaiblir la plante, veillez à ne pas tout prélever sur le même arbre. Les fleurs sont blanches ou rosées, les étamines sont rougeâtres. Parfumées et très mellifères, les fleurs sont regroupées par 10 à 15, chacune portant 5 pétales séparés. Les fruits appelés «canelles» sont ovoïdes, rouges vifs. Ils apparaissent plus tardivement (septembre-octobre) et peuvent être ajoutés aux tisanes. C'est dans le tissu de la peau du fruit que se logent les flavonoïdes, protecteurs du système cardio-vasculaire. Les fruits ont un parfum qui rappelle celui de la pomme. N'ayant pas un grand intérêt gustatif cru, on les préfère cuits, mélangés à d'autres fruits en compote, ou utilisés pour des liqueurs, des vins. Ils sont très riches en amidon. Les noyaux, nettoyés et séchés torréfiés puis réduits en poudre peuvent servir de substitut au café.



CUEILLETTE D'AUBÉPINE

Tout se consomme dans l'aubépine : ses bourgeons, ses boutons floraux, ses jeunes feuilles, ses fleurs, ses fruits, ses graines. Les bourgeons et jeunes feuilles

TISANE DU CŒUR, BREUVAGE DE LA NUIT

Voici l'une des médicinales les plus importantes de notre flore. La phytothérapie propose d'excellents remèdes pour soigner les maladies cardiaques dont l'aubépine, surnommée «la valériane du cœur». Elle protège des maladies cardio-vasculaires et favorise le sommeil, comme la valériane. C'est une bonne plante compagne pour combattre les insomnies, le stress, les angoisses, les spasmes de l'estomac d'origine nerveuse. L'aubépine n'est pas sédative; elle est relaxante. Elle n'induit pas un état de sommeil, mais un état de détente. Sous forme d'elixir, ou de teinture mère, elle soutient le cœur émotionnel et psychologique, lorsque l'on traverse des moments de mélancolie. Côté cœur, cette plante peut accompagner les personnes ayant des troubles cardiaques : arythmie, essoufflements, tachycardie. Elle soutient les cœurs malades, épuisés, ou vieillissants. Son action est lente, mais sûre. On ne peut rien espérer de l'aubépine sur le court terme, mais de très bons résultats sur le long terme.

Visionnez la vidéo de l'herbaliste

Christophe Bernard pour une explication précise est complète du fonctionnement de l'aubépine sur l'organe du cœur.



youtube.com/watch?v=5R6yf7f-ch4&t=440s

PRÉCAUTIONS Consultez un naturopathe avant de suivre une cure d'aubépine.

Un risque d'interaction médicamenteuse est possible. Si vous souhaitez utiliser cette plante et que vous suivez un traitement particulier, il est donc important de se tourner vers un professionnel de la santé, ouvert aux thérapies naturelles.