

Aubépine

Crataegus monogyna Jacq., et *Crataegus laevigata* (Poiret) DC.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : aubépine, épine blanche

Brezhoneg : spern gwenn, per ar Verc'hez, per ar Doue

English : hawthorn

Español : espino blanco

BOTANIQUE

L'aubépine est un petit arbre buissonnant épineux pouvant atteindre 4 mètres de hauteur. Ses feuilles d'un vert brillant, découpées en lobes accompagnent des fleurs odorantes en corymbes blanchâtres ou rosées. À maturité, elles donnent des drupes rouges, les cenelles.

On distingue deux espèces d'aubépines aux emplois similaires. *Crataegus monogyna* à 1 style, fruit à 1 noyau et *Crataegus laevigata* à 2 ou 3 styles et fruit à 2 ou 3 noyaux.

On trouve l'aubépine en forêt, dans les haies, les rocailles de l'Eurasie. Elle est souvent plantée en haies vives.

La longévité de l'aubépine est exceptionnelle. On a recensé un arbuste de 1 700 ans en Mayenne ce qui en ferait l'arbre le plus vieux de France.



ETHNOBOTANIQUE

L'aubépine est connue et appréciée dans bien des cultures où elle est dotée de vertus protectrices.

Chez les Grecs et les Romains, elle apportait bonheur, santé et prospérité, en particulier lors des mariages. Les Anciens y avaient recours en cas d'insomnie, de palpitations ou de vertiges.

L'aubépine est largement utilisée à travers les âges, pour le soin de la goutte, de la pleurésie, et on note son action sur le cœur et la circulation. Il faudra attendre les progrès de la médecine pour qu'à la fin du XIX^{ème} siècle, la science s'y intéresse vraiment et mette en valeur l'aubépine pour le soin des affections cardiaques.

Les fruits comestibles d'aubépines étaient consommés à la préhistoire. En Europe centrale on en faisait une sorte de pain.

On utilisait son bois blanc, très dense et solide, pour la confection d'un bon nombre d'ustensiles domestiques.

L'aubépine est l'arbre du premier mai par excellence. Il marque la fin de l'hiver, des gelées et ouvre le mois de Marie. Il était coutume ce jour-là de déposer une de ses branches sur les maisons, les puits, les champs et sur les croix.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries contiennent des acides phénols, des flavonoïdes (1 à 2 % dont de l'hypéroside, vitexine), proanthocyanidols (1 à 3 %), des tanins et des amines (choline, acétylcholine, triméthylamine, phénéthylamine).



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'aubépine a des propriétés tonocardiaques, hypotensives (par vaso dilatation), augmente le flux sanguin dans les coronaires, améliore la contraction du muscle cardiaque, entre autres. C'est aussi un excellent antispasmodique, calmant et un hypnotique léger.

Ses fruits, astringents, sont utilisés en décoctions pour le soin des diarrhées.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'aubépine est utile dans le soin des affections cardio-vasculaires modérées (surtout en cas de tension émotionnelle). Elle aide à lutter contre les insomnies, en particulier celles de la ménopause, et calme certaines angoisses.

Infusion de 10 à 20 g de sommités fleuries par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour, ou une tasse simplement le soir.

TOXICITÉ

Il est recommandé de ne pas utiliser les sommités fleuries d'aubépine dans le traitement des affections cardiaques sans en référer à son médecin ou à son pharmacien. L'aubépine entre en synergie avec les autres médicaments.

Il est nécessaire de respecter les doses.

