

AUBÉPINE

Crataegus monogyna

1

*Esprit
des
Simples*



Ethymologie et Nomenclature

Noms vernaculaires : Noble épine, Épine blanche, Poire d'oiseau, Cenellier, Bois de mai, Épinette, Épine de mai, Aubespin, Mai, Aubépine des troubadours, bonnet de nuit, Poire d'oiseau, Poire de oui-oui

En anglais : Hawthorn, Whitehorn **En**

Allemand : Weissdorn, Hagedorn **En Italien :** Azarolo selvatico

Le nom «_crataegus_» est dérivé du grec «_cratos_» qui signifie «_résistant_» (le bois d'aubépine, très dur, servait autrefois à tailler le billot des suppliciés). Le nom «_oxyacantha_» vient de «_oxus_» = «_aigu_» et «_akantha_» = «_épine_»

Traditions et légendes

Genre : Masculin

Planète : Mars

Élément : Feu

Déités : Cardea, Flora, Hymen

Symbole de la délicatesse et de la fraîche beauté.

Associée à la virginité.

Comme elle s'épanouit aux environs du 1er mai, on l'associe souvent à la Vierge Marie ou encore à celui de la déesse mère des populations primitives. Le Buisson ardent, où Dieu apparut à Moïse, serait une variété d'aubépine, et la couronne du Christ aurait été tressée en branches d'aubépine.

Dès l'Antiquité, l'aubépine tient une grande place dans les croyances populaires. Ainsi, l'aubépine est l'arbre de la virginité et de la chasteté. De nombreux rites la relient au mariage.

Rituels : On utilisait autrefois l'aubépine pour décorer les mats enrubannés de Beltane. On a cru, à une certaine époque, que les aubépines étaient des sorcières qui avaient choisi de se transformer en arbres. Ces dernières ont dansé et exécuté leurs rituels sous cet arbre pendant de nombreuses années.

Usages magiques : L'aubépine a de tout temps été employée pour accroître la fertilité. C'est en raison de ce pouvoir qu'on l'a incorporée aux cérémonies de mariage particulièrement celles qui sont célébrées au printemps.



Curieusement, on se sert aussi des feuilles pour renforcer ou maintenir le célibat ou la chasteté. On les place alors sous le matelas ou autour de la chambre.

Placée dans un sachet et emportée lors d'un voyage de pêche, la plante permet d'obtenir de belles prises. Une personne triste, dépressive et en difficulté aura plus de chance de trouver le bonheur si elle porte sur elle ou apporte cette plante dans tous ses déplacements.

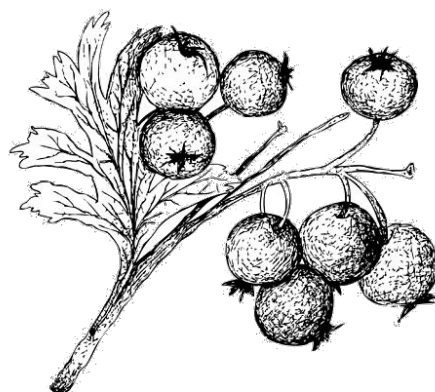
L'aubépine protège contre la foudre et, dans les maisons où on en garde, aucun fantôme malveillant ne peut s'introduire. Elle protège en outre efficacement la demeure contre les dommages causés par les tempêtes. Les Romains plaçaient l'aubépine dans un berceau pour prémunir l'enfant contre les sortilèges maléfiques.

Par le passé, on trouvait dans presque tous les jardins de sorcières au moins une haie d'aubépines.

L'arbre est consacré aux fées et, en Grande Bretagne, il fait partie de la triade magique : chêne, frêne, aubépine. On dit que là où ces trois arbres poussent ensemble, il est possible de voir des fées.

Biotope : D'origine eurasiatique, l'aubépine est un arbrisseau formant des buissons enchevêtrés et épineux, de 2 à 5 m de haut, épineux, très rameux. Très commun en Europe et en Afrique du Nord, naturalisé en Amérique du Nord, elle peut parfois atteindre la taille d'un petit arbre. Elle croît très lentement mais peut vivre plusieurs siècles.

Caractères indicateurs : Espèce calcicole et thermophile.



Parties utilisées

Sommités fleuries légèrement odorantes, un peu sucrées et amères, astringentes ; **Fruits** à saveur sucrée, douce, mucilagineuse.



Composition (sommités fleuries)

- **Flavonoïdes** (1 à 2%) : hétérosides du quercétol : hyperoside, spiréoside, rutoside, crataéoside, hétéroside de l'apigénol : vitéxine, iso-vitéxine, hétérosides du lutéolol : orientine, iso-orientine...
- **Tanins** : proanthocyanidols (1 à 3%) oligomères (dimères, trimères, pentamères, hexamères) : OPC
- **Amines** : phénylétylamine, tyramine...
- **Triterpènes** : acide crataéolique, acide ursolique, acide oléanolique...
- **Acides-phénols** : acide chlorogénique, acide caféique...

NB : dans les fruits, on retrouve les mêmes flavonoïdes et proanthocyanidols oligomères que dans les sommités fleuries mais en moindre quantité (0,2%).



Propriétés principales et secondaires :



Voie interne :

- Action cardiovasculaire (cœur)

- Inotrope positif : augmente la force de contraction

- Dromotrope positif : augmente la conduction intra-cardiaque

- Bathmotrope négatif : diminue l'excitabilité

- Chronotrope négatif : diminue la fréquence cardiaque

- Anti-arythmique : protection contre l'arythmie

- Amélioration de l'irrigation du myocarde et du débit coronarien

- Action cardiovasculaire (vaisseaux et pression artérielle)

- Diminution de la résistance des vaisseaux périphériques

- Hypotenseur (action antispasmodique sur fibres des muscles lisses des vaisseaux)

- Action sédatrice sur le système nerveux central (SNC)

- Action anti-spasmodique (SNA)

- Anti-oxydant

- Anti-inflammatoire

- Astringent (fruits)

Indications principales :

Sphère cardiovasculaire

- Insuffisance cardiaque légère
- Éréthisme cardiaque (cœur sain)
- Hypertension artérielle d'origine nerveuse

Système nerveux central

- Troubles mineurs du sommeil
- Dystonie neuro-végétative

Ménopause : bouffées de chaleur, insomnies, irritabilité, bourdonnements d'oreille

Maux de gorge (fruits)



Autres usages :

A la campagne, autour des prairies permanentes aussi bien que des jardins, l'aubépine est l'arbuste idéal pour l'édification de haies denses et durables où viendront nicher les passereaux.

Des petits fruits rouges de l'aubépine, on tirait une boisson fermentée très enivrante.

Spagyrie

L'aubépine est en relation avec notre système rythmique, avec l'ouverture du cœur tant sur le plan physique qu'énergétique, voire spirituel !

Anthroposophie : L'aubépine exprime une vitalité et une robustesse dues aux forces éthériques excessives contenues dans la plante. Au printemps, la plante doit faire face à un puissant assaut de forces astrales, et toutes sortes d'animaux viennent la parasiter. Elle aide à refouler le corps astral crispé dans le système rythmique, du cœur notamment. L'aubépine favorise l'irrigation du cœur et le libère d'un poids astral démesuré.



Relations Psycho-existentielles : Plante amie du rythme cardiaque, son Feu intérieur libère la cordialité, la joie et l'espérance ; l'Amour se propage au-delà des menaces de mort. Elle renforce le mouvement du sang et défait les dualités conflictuelles menaçantes campées sur deux polarités séparées. La séparation, le déchirement qui engendre la peur de mourir tend à diminuer. En spagyrie, Crataegus est l'Élixir déstressant qui libère le cœur des douleurs émotionnelles et du chagrin. Revitalise les différentes parties de l'être en les protégeant d'un durcissement menaçant tels les dépôts calcaires et les incrustations artérielles.

Repères en Spagyrie : L'utilisation de l'éllixir spagyrique pourra être envisagée plus spécifiquement au travers de ces mots clefs : nervosité, insomnie, irritabilité, troubles émotifs, tachycardie, arythmie, hypertension artérielle, palpitations, ménopause.

Médecine Chinoise

Méridiens Rate, Estomac, Foie

Précautions d'emploi & Contre-indications

Aucune connue. Seule une grande quantité absorbée pourrait provoquer de la somnolence et faire baisser sensiblement la tension.

Interactions avec d'autres plantes ou suppléments : pourrait potentialiser et exagérer les effets de la digitaline.

Recettes traditionnelles

- *Tisane pour les sujets émotifs, anxieux, souffrants de troubles du sommeil et de palpitations :*

Mélanger en part égales aubépine, passiflore, feuilles de mélisse, fleurs d'oranger, pétales et fleurs de camomille romaine. Mettre une cuillère à soupe du mélange pour un bol d'eau froide. Porter à ébullition et hors du feu, laisser infuser 6 minutes. Boire en plusieurs fois dans la journée et surtout après le repas du soir pour favoriser le sommeil.

- *Lotion : en cas de rougeur ou de couperose.*

Pour 1/2 litre d'eau, 20g de fleurs et de fruits. Laisser bouillir 3 min. Lotion ou compresse.



- *Élixir de longue vie des rois francs* : Après les premières gelées, cueillir une poignée de cenelles et les faire bouillir dans 1/2 litre d'eau avec 200 g de sucre durant 10 minutes. Ajouter alors 1/3 litre de rhum brun, laisser revenir à ébullition et retirer directement du feu. Filtrer, laisser refroidir et mettre en bouteille. Boire un petit verre tous les soirs.

- *Recette du vin d'aubépine* : Cet apéritif, très commun en Vendée, est connu sous le nom d'« épine ». Pour 100g de jeunes pousses d'aubépine, 1l de bon vin rouge, 200g de sucre et un verre d'eau de vie. Cuire les tiges et le vin pendant 10 minutes. Faire un sirop froid avec le sucre et l'alcool. A froid, mélanger les deux et laisser macérer deux semaines. Filtrer et mettre en bouteilles.

Notez-le !

Il y a de très nombreuses études qui ont tenté d'attribuer les nombreuses propriétés de l'aubépine à tel ou tel type de principe actif, mais les propriétés de *Crataegus* sont le fait de synergies impliquant plusieurs composants, y compris les amines.

Par son sujet modérateur du système sympathique, l'aubépine peut-être associée à la passiflore chez les sujets hyper émotifs, anxieux, surmenés et souffrant de troubles du sommeil ou de sensation d'oppression respiratoire.



Sources

- École Lyonnaise des Plantes Médicinales
- « Dictionnaires des Plantes médicinales et vénéneuses de France », Paul-Victor Fournier
- « Secrets d'une herboriste » de Marie-Antoinette Mulot
- « 250 remèdes naturels à faire soi-même » du Dr Claudine Luu
- « Références thérapeutiques de 214 Élixirs Spagyriques » de Toni Céron
- « Guide des contre-indications des principales plantes médicinales » de Michel Dubray
- « Le livre des bonnes herbes » de Pierre Lieuthaghi
- « Les secrets thérapeutiques des arbres » de Daniel Babo
- « Encyclopédie des plantes magiques » de Scott Cunningham

