

Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste - Mars 2025

Aubépine

Crataegus sp

Aubépine à style unique (*Crataegus monogyna*)

Famille: Rosacée (Rosaceae)



Deux espèces sont utilisées en herboristerie : Aubépine à style unique (*Crataegus monogyna*) et Aubépine à deux styles (*Crataegus laevigata*)

Noms populaires : épine blanche, aubespain, épine de mai, noble épine, cenellier, poire d'oiseau, bois de mai.

Distribution et habitat : L'aubépine (*Crataegus monogyna*) à 1 style est présente dans toutes les zones tempérées en Europe. L'aubépine à 2 styles (*Crataegus laevigata*) est présente dans les mêmes zones sauf au Nord. C'est un arbuste de taille variable, épineux, pouvant atteindre 6 à 10 mètres que l'on retrouve dans les haies, les bois et les fourrés, même sur un sol argileux.

Description botanique : Le bois est dur et dense. L'écorce est lisse pour *Crataegus laevigata*, d'un gris argenté et elle ne devient brune et écaillée que sur les troncs âgés. Les rameaux sont plus étalés chez *Crataegus laevigata*. Les 2 espèces portent des fleurs blanches ou légèrement teintées de rose, réunies en corymbe odorant.

Chez *Crataegus monogyna*, les feuilles sont lobées (profondément découpées en 5 à 7 lobes) et vert brillant. Elles sont plus longues que larges. Les fleurs n'ont qu'1 style et le fruit (drupe rouge) est appelé cenelle. Il ne contient qu'1 seul noyau.

Pour *Crataegus laevigata*, les feuilles sont moins découpées et ont une forme assez ressemblante à celles d'un prunier. Les fleurs ont 2 styles et les fruits contiennent 2 noyaux qui se soudent facilement.

La floraison s'effectue plutôt en mai-juin. Ces 2 espèces s'hybrident très facilement pour donner des individus avec des caractères intermédiaires. On les appelle alors *Crataegus x media*.



Culture : C'est une plante rustique, elle se plante sur des sols neutres, dans des lieux secs et bien drainés, en plein soleil. Elle se ressème facilement grâce aux oiseaux (zoochorie). Sinon, la multiplication peut se faire par semis (stratification des graines).

Attention : l'aubépine communique facilement le **feu bactérien**, maladie spécifique à la famille des rosacées.

Parties utilisées en herboristerie: Bourgeons, sommités fleuries, cenelles, fleurs

Récolte : la récolte des **sommités fleuries et des fleurs** se réalise **avant la pleine floraison**. La récolte des fruits (cenelles) s'effectue à partir d'octobre quand les fruits sont bien rouges et bien mûrs (compote, sirop). Les cenelles peuvent se sécher pour les utiliser en tisane ou en décoction.

Autre utilisation: L'aubépine s'utilise pour constituer des haies vives. Auparavant, elle pouvait être utilisée comme porte-greffe de pommiers, poiriers, cognassiers ou néfliers, mais à cause de sa sensibilité au feu bactérien, la pratique du porte-greffe n'est plus autorisée. Par ailleurs, c'est un bon combustible.

Son bois peut être utilisé en petite menuiserie car il est très résistant aux frottements. Il servait également à réaliser les robinets de tonneaux.

Propriétés

- agit sur le système cardio-vasculaire (vasodilatatrice, régulateur du rythme cardiaque, hypotenseur),
- agit sur le système nerveux (sédatif),
- peut avoir des effets diurétiques, antioxydants.

Précautions d'emploi Il n'y a pas d'effet secondaire à des doses normales mais par expérience, en infusion, ne pas en prendre tous les jours. A **fortes doses provoque des maux de tête, troubles digestifs, nausées, somnolence, baisse de tension et des palpitations.**

Rappel : je ne suis ni médecin ni pharmacienne. Il est donc important de **consulter votre médecin** traitant au préalable. **Les plantes ne remplacent pas un traitement prescrit par votre médecin.** Si vous souhaitez « compléter » par la prise de certaines plantes, il est préférable d'en informer votre médecin (en cas de troubles cardio-vasculaires notamment).

Conseils d'utilisation Les sommités fleuries peuvent se consommer en infusion (2cc de sommités/200ml d'eau bouillante) 2 à 3 tasses/jour, en teinture mère (avant les repas) ou teinture officinale (avant les repas).

Les cenelles peuvent s'utiliser en décoction (10 g par litre).

L'aubépine s'utilise également sous forme de gemmothérapie, ou de gélules de poudre.



Sources :

- Marie Jo Foures : EBH- Capsante www.capsante.net
- Guide Delachaux des fleurs de France et d'Europe (2ème édition revue et augmentée) p.272
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Crataegus_monogyna