



Série Plantes médicinales

Aubépine

L'aubépine est utilisée depuis longtemps, notamment en médecine traditionnelle. Cependant, ses propriétés stimulantes pour le cœur ne sont connues que depuis un peu plus de 100 ans.

TEXTE: RÉDACTION

L'aubépine apparaît dans les rituels et les coutumes, les légendes et les mythes. Merlin, le grand magicien et conseiller du roi Arthur, fut envouté par la belle fée Viviane (Nimue) et dort depuis dans une haie d'aubépine. La Belle au bois dormant y aurait également dormi cent ans, jusqu'à ce qu'un prince la réveille d'un baiser.

L'aubépine, dont le nom ne vient pas de ses fleurs d'un blanc éclatant, mais de l'écorce pâle de ses branches, pousse en arbustes épineux pouvant atteindre six mètres de hauteur. A l'état d'arbre, elle peut même parvenir à douze mètres de haut et vivre jusqu'à 500 ans.

Les aubépines appartiennent à la famille des Rosacées (Rosaceae). En Suisse, deux espèces sont courantes: l'aubépine monogyne (*Crataegus monogyna* Jacq.) et l'aubépine à deux styles (*C. laevigata* (Poir) DC. = *C. oxyacantha* L.). Le nom *Crataegus* vient du mot grec «krataiós», qui signifie ferme et résistant, et fait référence au bois exceptionnellement dur de la plante, utilisé à de nombreuses fins. Un autre nom pour l'aubépine est «Hagedorn» – «buisson d'épine» (Hag = haie, buisson épineux); il indique que celle-ci était autrefois plantée autour des fermes pour former des haies presque impénétrables, et offrir une protection contre le vent et les regards. Cet arbuste sauvage est très précieux sur le plan écologique, car il garantit un habitat et une source de nourriture à de nombreux animaux tels que des oiseaux, des insectes, des araignées et des mammifères.

Un remède pour le cœur découvert tardivement

Par deux fois, en 1990 et en 2019, l'aubépine a été élue plante médicinale de l'année. En naturopathie, la plante était autrefois utilisée pour traiter diverses affections, comme la diarrhée, les troubles nerveux, les symptômes légers de stress et comme aide au sommeil. Aujourd'hui, ce sont ses effets sur les maladies cardiaques qui sont au centre des préoccupations, un domaine d'application découvert seulement vers 1900. Des études ont montré que l'aubépine atténue les symptômes des troubles cardiaques nerveux passagers, tels que les palpitations, l'accélération du pouls et une légère sensation d'oppression dans la région du cœur.

Les flavanes tels que les procyanidines oligomères (OPC), les flavonoïdes, les acides triterpéniques et les acides phénoliques,

comptent parmi les principaux composants. Les fleurs, les feuilles et les fruits sont utilisés comme plantes médicinales pour l'élaboration d'infusions ou pour la fabrication de préparations modernes standardisées prêtes à l'emploi, comme les comprimés, les gélules ou les extraits. <

Sources

iva.de, Marion Kaden/Naturellement 3-2007, | Peter Schantz, Dissertation, Université de Cassel | Sigrid Hille-Rhode/BSH-NVN | wikipedia.org, zellerag.ch

Encart publicitaire Zeller

Une affaire de cœur

zeller cœur et nerfs – en cas de troubles cardiaques d'origine nerveuse



zeller

zeller cœur et nerfs comprimés pelliculés

C: 11 comprimé pelliculé contient: 29.4 mg d'extrait sec de cônes de houblon (RDE 7-10:1), agent d'extraction: méthanol 50.8 % (V/V), 67.5 mg d'extrait sec de racine de valériane (RDE 5-8:1), agent d'extraction: méthanol 50.8 % (V/V), 81 mg d'extrait sec de feuilles et de fleurs d'aubépine (RDE 4- 6:1), agent d'extraction: éthanol 70 % (V/V), 81 mg d'extrait sec (RDE 3-6:1) d'un mélange d'herbe de passiflore et de fruits d'aubépine (2.8:1), agent d'extraction: éthanol 57.9 % (V/V). **I:** troubles cardiaques d'origine nerveuse. **P:** adultes: en cas de troubles cardiaques d'origine nerveuse: prendre 1 comprimé pelliculé 3 fois par jour, en cas de troubles de l'endormissement: prendre 1 à 2 comprimés pelliculés une heure avant le coucher. **CI:** hypersensibilité à l'un des composants. **IA/EI:** aucun(e) connu(e). **CR:** D. **TA:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Informations détaillées relatives au médicament:** www.swissmedinfo.ch (mise à jour de l'information: novembre 2017).

0725/3095