



L'aubépine, excellente contre les troubles cardiaques et l'anxiété

Tachycardie, insuffisance cardiaque légère, anxiété, insomnie et mêmes imperfections cutanées : l'aubépine agit sur tout cela. On vous détaille les propriétés de l'aubépine et on vous explique comment l'utiliser.

Déjà reconnue par les médecins de la Grèce antique et utilisée depuis des lustres en médecine traditionnelle chinoise, l'aubépine fait partie de la pharmacopée officielle de la Chine, de la Grande-Bretagne, de l'Allemagne et de la France. Plusieurs études sur son efficacité ont été menées à la fin du XXe siècle, qui ont démontré son efficacité notamment contre l'insuffisance cardiaque légère (lorsque le cœur est affaibli et a du mal à pomper le sang à un rythme suffisant pour oxygéner et alimenter les organes). L'aubépine est aujourd'hui utilisée dans de nombreuses préparations médicinales.

Quelle partie de l'aubépine utilise-t-on ?

On reconnaît l'aubépine à ses petites baies rouges et ses fleurs blanches qui égaièrent les campagnes au printemps. Doté de solides épines, l'aubépine est en effet souvent utilisée pour protéger les parcelles et le bétail des prédateurs. Toutes les parties de l'aubépine peuvent être utilisées, mais ce sont surtout les fleurs qui composent les remèdes à base d'aubépine.

L'analyse de l'aubépine a révélé qu'elle contient environ 2% de flavonoïdes, de puissants antioxydants, ainsi que des proanthocyanidols pour 2 à 3%, des tanins à l'action anti-inflammatoire et vasodilatatrice, probablement responsables de ses actions bénéfiques. Aucune étude sérieuse n'a pour l'instant défini l'action précise des différents composants de l'aubépine... Mais force est de constater que ça marche !

Propriétés et bienfaits de l'aubépine

L'aubépine contre les troubles cardiaques

Sa principale indication est le traitement de l'insuffisance cardiaque légère à modérée. L'aubépine a une action fortifiante sur le cœur, améliore la contraction cardiaque et la résistance à l'effort. Elle soulage aussi certains symptômes liés à la maladie : hypertension artérielle, fatigue, essoufflement, etc. Ces effets ont été obtenus en associant l'aubépine à des traitements médicaux classiques^{1 & 2}.

La plante agit aussi contre la tachycardie en régulant les palpitations et le rythme cardiaque. De manière générale, l'aubépine soutient les fonctions cardiovasculaires, et s'est montré bénéfique pour prévenir et guérir des angines de poitrine³ & ⁴.

L'aubépine contre l'anxiété

Les extraits d'aubépine agissent sur le système nerveux central, qu'ils apaisent grâce à leur léger effet sédatif. En cure de plusieurs semaines, l'aubépine calme l'anxiété (mineure) et diminue les troubles du sommeil comme l'insomnie. Elle est conseillée en cas de forte émotivité, de surmenage et d'épisodes de stress.

À lire aussi : [Combattre le stress avec la phytothérapie](#)

L'aubépine au moment de la ménopause

La conjugaison de ses effets en fait une précieuse alliée au moment de la ménopause. Elle réduit la tension artérielle et les palpitations par son action vasodilatatrice, diminue les bouffées de chaleur, et régule les problèmes d'insomnie.

À lire aussi : [Pré-ménopause, comment bien passer le cap ?](#)

L'aubépine contre les petits maux du quotidien

Dotée d'un effet astringent, le fruit de l'aubépine peut être utilisé en décoction pour se nettoyer le visage et faire disparaître les boutons et rougeurs. La plante s'utilise aussi en gargarisme pour apaiser les maux de gorge et angines.

Comment prendre de l'aubépine ?

Il est très simple de se préparer des infusions à la fleur aubépine (à raison de 10 à 20 grammes de fleurs par litre), en laissant infuser 10 à 15 minutes. Vous pouvez en boire deux à trois tasses par jour par jour, l'idéal étant de poursuivre cela pendant plusieurs semaines afin d'observer des effets réels et prolongés.

Vous pouvez également entamer une cure d'aubépine en prenant des gélules pendant trois semaines. Il existe aussi des gouttes, utilisées notamment contre l'insomnie.

Précautions d'usage

Il n'existe aucune contre-indication à la prise d'aubépine, sauf pour les femmes enceintes et les très jeunes enfants. Les personnes souffrant de troubles cardiaques doivent informer leur médecin de la prise d'aubépine et poursuivre leur traitement traditionnel en parallèle.

À lire aussi : [Gemmothérapie, comment se soigner grâce aux bourgeons ?](#)

1. [Hawthorn extract for treating chronic heart failure](#). Pittler MH, Guo R, Ernst E. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Jan 23;(1):CD005312. Review.
2. Habs M. [Prospective, comparative cohort studies and their contribution to the benefit assessments of therapeutic options: heart failure treatment with and without Hawthorn special extract WS 1442](#). *Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd*. 2004 Aug;11 Suppl 1:36-9.
3. Hanack T, Bruckel MH. 1983. *The treatment of mild stable forms of angina pectoris using Crataegutt novo*. *Therapiewoche* 33:4331-4333. Étude mentionnée et résumée dans : Weiss RF, Fintelmann V. *Herbal Medicine*. Second edition. Thieme, États-Unis, 2000.
4. Weng WL, Zhang WQ, et al. *Therapeutic effect of Crataegus pinnatifida on 46 cases of angina pectoris—a double blind study*. *J Tradit Chin Med* 1984;4(4):293-294. Étude citée et résumée dans : *Natural Standard (Ed). Foods, Herbs & Supplements – Hawthorn, Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 3 mai 2011]. www.naturalstandard.com