





MIEUX VIVRE AU NATUREL  
*Ces plantes qui font du bien*



**Cécile Decroix-Laporte**  
Docteur en pharmacie

### DES PRÉCAUTIONS

Traditionnellement utilisés pour leurs vertus sédatives, les baies séchées et sommités fleuries de l'aubépine *Crataegus monogyna* ou *C. laevigata* sont inscrites à la pharmacopée.

Des études cliniques ont mis en évidence leur intérêt dans le traitement d'appoint de l'insuffisance cardiaque.

Cependant, les effets peuvent s'inverser selon les préparations médicinales.

L'automédication est donc déconseillée en cas de troubles cardiaques ! Les médicaments autorisés en France

sont indiqués contre les troubles de la nervosité ainsi que les troubles mineurs du sommeil.



## On se calme... avec L'AUBÉPINE !

*Arbuste buissonnant des campagnes, l'aubépine est l'amie des hyperémotifs. Fleurs, feuilles et baies ont les mêmes vertus.* ❀ ERIKA LAÏS

**E**lle feurit au mois de mai, embaume délicatement l'air et attire de nombreuses abeilles pollinisatrices. Ce petit arbre – qui peut rester à l'état d'arbuste si on le taille – est apprécié de tous ceux qui souffrent de troubles nerveux. Les angoisses devant une situation de stress, le cœur qui s'affole pour un rien et les nuits blanches où l'esprit tourne en rond, rien ne résiste à l'aubépine (faites infuser 10 min une cuillerée à soupe de fleurs d'aubépine pour une tasse d'eau bouillante, et buvez le soir).

### Source d'équilibre

Elle régule également la tension – l'hyper comme l'hypo –, prouvant qu'une plante

peut parfois exercer des actions contraires. Mais en apparence seulement, car elle ramène en fait à l'équilibre. Mais encore ? Alliée à la sauge et à la vigne rouge, elle apaise les bouffées de chaleur qui surviennent lors de la préménopause (faites infuser 10 min une pincée de chaque pour un bol d'eau bouillante et buvez deux bols par jour, dont un au coucher).

### Contre l'émotivité

Pour cueillir les fleurs d'aubépine, prélevez les bouquets entiers quand les fleurs sont encore en boutons. Plus tard, elles s'éparpillent. La récolte est ardue, l'arbuste étant extrêmement épineux, mais l'herboristerie pourra vous fournir la plante sèche. Les

baies, comestibles, quoique fades et farineuses, fournissent un électuaire (une pâte) qui combattra l'émotivité excessive, si vous en faites un usage régulier. À cet effet, cueillez 2 kg de bouquets de baies d'aubépine. Choisissez les plus grosses. Égrenez-les. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire jusqu'à ce que vous puissiez les écraser facilement à la fourchette. Passez au tamis muni d'une gaze, ajoutez 500 g de framboises et environ 1,800 kg de sucre. Faites cuire à feu vif jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture, puis mettez en pots. Les baies d'aubépine se trouvent aussi en boutique bio, sous diverses préparations.



### COMBAT LE STRESS

Cet extrait d'aubépine fraîche hydro-alcoolique se dilue dans un peu d'eau ou en infusion avant le repas. A. Vogel, Flacon de 50 ml, 12 € env.



### CALME ET APAISE

Ce suc naturel bio est extrait des feuilles, fleurs et baies de la plante fraîche.

Salus, Flacon de 20 cl, 9 € env.

### Pour vos soins

#### TROIS FAÇONS DE PROFITER DE SES BIENFAITS



**1 Les fleurs et les feuilles** sont médicinales. Elles sont appelées, en herboristerie, "sommités fleuries".



**2 Les baies**, riches en vitamines B et C et pigments rouges, fournissent une saine et excellente marmelade.



**3 En décoction**, les baies sèches soignent palpitations et insomnies et rééquilibrent la circulation sanguine.