



## AUBÉPINE – CRATAEGUS LAEVIGATA



### Généralités

Connue des médecins de la Grèce antique depuis au moins l'an 100 de notre ère, l'aubépine est également employée en Médecine traditionnelle chinoise depuis environ 650 ans avant notre ère, notamment pour traiter les troubles cardiovasculaires.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, on a commencé à étudier sérieusement les propriétés thérapeutiques de l'aubépine. Aujourd'hui, la plante connaît une grande vogue en Europe, notamment en Allemagne, en Autriche et en Suisse, où elle entre dans la composition de plus de 200 préparations médicinales.

Au cours des années 1980 et 1990, on a mis au point des extraits normalisés qui ont fait l'objet de nombreux essais cliniques, notamment auprès de personnes souffrant d'insuffisance cardiaque congestive. Ces extraits, généralement prescrits sur ordonnance en Europe, sont offerts en vente libre au Canada et aux États-Unis. L'aubépine fait partie des pharmacopées officielles de la Chine, de l'Europe, de la Grande-Bretagne, de l'Allemagne et de la France.

On trouve l'Aubépine, de la famille des rosacées, dans les haies des campagnes européennes. C'est un buisson très commun et il pousse sans problème sur l'ensemble des sols. Les baies ne sont pas toxiques. C'est un arbre épineux pouvant atteindre entre 2 à 4 mètres. Les feuilles sont de couleur vert foncé brillant, ovales et lobées. Les fleurs sont blanches, agréablement parfumées, réunies en bouquets. La floraison se passe durant avril, mai. Les fruits sont des baies rouge vif persistant longtemps.

On la considère comme la plante du cœur par excellence.

### Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Crataegus Laevigata
<u>Noms communs</u> :	Aubépine monogyne, Aubépine à un style
<u>Parties utilisées</u> :	Les fleurs
<u>Principes actifs</u> :	Dans l'aubépine on retrouve plusieurs principes actifs comme des acides triterpéniques. Cette plante est également composée de 1 à 2% de flavonoïdes. Plus précisément, ces derniers sont surtout présents dans les fleurs, avec du rhamnoside, de la vitexine, de l'hyperoside et de l'acide caféique et chlorogénique. Ce sont ces principes en particulier qui aident à lutter contre les différents troubles cardiaques. L'aubépine comporte aussi des proanthocyanidols, à hauteur de 2 ou 3%, qui ont un effet tranquillisant.



## Indications et Propriétés

### ### INSUFFISANCE CARDIAQUE CONGESTIVE

Au cours des 20 dernières années, plusieurs études cliniques ont été menées avec plus d'un millier de patients souffrant d'insuffisance cardiaque ([étude](#)). Elles ont permis de démontrer que les extraits normalisés de feuilles et de fleurs d'aubépine constituaient des traitements adjuvants efficaces de l'insuffisance cardiaque congestive de classe I et II selon la classification de la New York Heart Association, qui compte 4 échelons.

Troubles du rythme cardiaque, palpitations, hypertension artérielle, troubles coronariens, spasmes vasculaires, angine de poitrine. Elle va faire baisser la tension sanguine, va réguler les mouvements du coeur. Elle permet d'améliorer la circulation coronarienne et la nutrition du muscle cardiaque.

### ### ANXIÉTÉ

En Europe, l'aubépine entre dans la composition de plusieurs préparations vendues pour traiter les troubles anxieux mineurs et l'insomnie qui peut en découler. Deux de ces produits ont été testés, en 1997 et en 2004, sur des personnes souffrant d'anxiété faible à modérée. Le premier contenait de l'aubépine, de la ballote, de la passiflore, de la valériane, du cola et du guarana ([étude](#)). Le deuxième contenait de l'aubépine, du pavot de Californie et du magnésium ([étude](#)). Dans les 2 cas, les traitements ont été plus efficaces que les placebos pour réduire les symptômes.

Elle va diminuer le stress, va aider à bien dormir et à chasser l'anxiété. Utile en cas de nervosité, bouffées de chaleur, irritabilité, émotivité excessive, vertiges, bourdonnements d'oreilles.

## Précautions

### ### CONTRE-INDICATIONS

En cas de grossesse et d'allaitement, de même que pour les jeunes enfants.

### ### EFFETS INDÉSIRABLES

L'aubépine ne présente aucune toxicité aux dosages généralement recommandés et son usage prolongé ne semble entraîner aucun problème. À l'occasion, on a observé quelques troubles digestifs bénins et de légères allergies cutanées dans des essais.

### ### INTERACTIONS

Les effets de l'aubépine pourraient s'ajouter à ceux de la digitale et d'autres plantes ayant un effet sur la fonction cardiaque.

L'aubépine interagit de façon sécuritaire et même bénéfique avec les médicaments prescrits contre les arrêts cardiaques, l'hypertension, l'angine de poitrine et l'arythmie. De même, avec les vasodilatateurs à base de dérivés nitrés comme la nitroglycérine, la réserpine, ou les alpha-bloquants, par exemple. Enfin, elle interagit avec la digoxine et autres dérivés de la digitale.