

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 4

Rubrik: Docteur nature : l'aubépine tout pour plaire

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

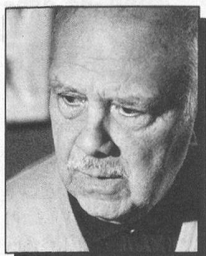
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DOCTEUR NATURE



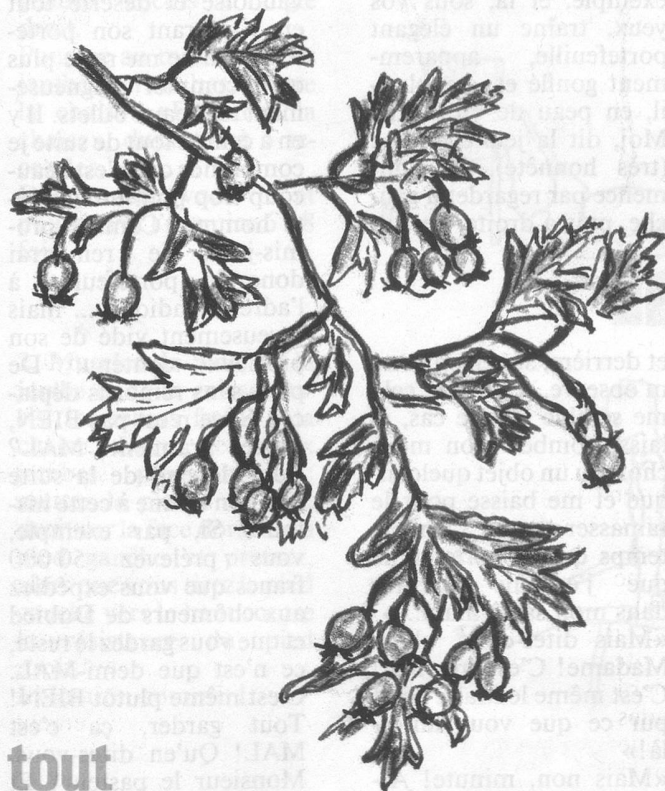
Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux – notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», Editions France Empire – vous montre, de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages comment se régaler et se guérir avec la Nature. Ce mois-ci, l'aubépine.

Dieu a beau être «infiniment bon», les «poires du Bon Dieu» ne sont que des économiquement faibles de la vertu (culinaire): elles sont juste capables de donner une confiture et une eau-de-vie blanche.

Par contre, les poires à Bon Dieu – noblesse religieuse oblige – sont un miracle médicinal: elles sont antispasmodiques, fébrifuges, hypotenseuses, tonocardiaques et même hypnotiques.

Le «vert aubépin» du poète, de la famille Rosacées, c'est Crataegus Oxyacantha pour le botaniste. Mais c'est aussi la marraine de la bourgade au nom le plus charmant de France: Aubépine, dans le Jura – de l'ancien français Albepin, forme masculine d'aubépine.

L'aubépine a tout pour plaire. Dès la fin avril, elle offre ses bouquets de fleurettes blanches, en attendant ses grappes de fruits pourpres, cousins de ceux du sorbier et de l'alisier jusqu'au cœur de l'hiver. Elle a aussi son secret de mythe. Selon les anciens, si l'on s'assoit à l'ombre d'un buisson d'aubépine «à la vigile du milieu de l'été», pas de doute, on provoque un enchante-



tout pour plaire

ment. A son départ en croisade, le chevalier offrait un rameau d'aubépine à sa belle, dans un ruban de velours incarnat en gage de sa fidélité pendant sa longue absence.

L'aubépine est plus une aide médicale que ménagère avec ses baies, son écorce et surtout ses fleurs.

Les baies en tisane – 3 tasses par jour d'une infusion de 15 g par litre d'eau – ne sont pas à négliger contre les calculs, mais aussi les diarrhées et la dysenterie. Elles sont assez astringen-

L'aubépine

La poire à Bon Dieu: un «miracle» médicinal. (Dessin de l'auteur.)

tes pour apaiser les maux de gorge en gargarismes: 10 g de baies sucrées au miel pour un litre d'eau.

L'écorce des rameaux – du moins quand ils sont jeunes – fournit une infusion classique pour faire tomber la fièvre.

La fleur est la plus active: elle est antispasmodique, amie du cœur, du système nerveux, de la tension artérielle.

La tisane de 20 g de fleurs par litre d'eau bouillante infusée 10 minutes constitue la médication la plus simple. A condition d'en

faire une cure de 20 jours par mois, à la dose maximale de 3 tasses quotidiennes.

Pour apaiser les angoisses, les bourdonnements d'oreilles, les vertiges, les réactions du système nerveux, les guérisseurs des campagnes françaises font macérer pendant 15 jours une tasse de fleurs dans deux tasses d'eau-de-vie de pomme et proposent une cuillerée à café le soir au coucher.

Contre l'hypertension, et plus généralement pour le cœur – arythmie, tachycardie, douleurs cardiaques – la même cuillerée à café – mais dans un peu d'eau – et avant les repas de midi et du soir, 20 jours par mois.

D'autres guérisseurs du dimanche font un «vin» d'aubépine contre l'insomnie des cardiaques aussi bien que les troubles de la ménopause. Ils font prendre, avant les deux grands repas de la journée, un verre à madère d'un vin blanc sec – un fendant ou un apremont – où ont macéré pendant une semaine 50 g d'aubépine et le double de gui.

Pourtant, l'aubépine – appelée «noble épine» – demeure un thérapeute de la sorcellerie. Dans plusieurs provinces de l'ouest de la France, on met l'aubépine en croix «pour protéger la vigne de la grêle ou de la gelée» ou on lui demande d'«empêcher les serpents de nicher dans le fumier».

Si l'aubépine déroute le diable, c'est parce que – selon une légende de la Wallonie – «la Vierge Marie choisit ses branches pour faire sécher les langes du petit Jésus». On comprend que la tendre aubépine soit la fleur du premier printemps.

P. V.

Le mois prochain: le muguet.