

L'Aubépine, la plante du cœur

Lorsque j'ai acheté ma maison, je ne savais pas encore.
Je ne savais pas que certaines terres nous accueillent avec des plantes qui nous attendent déjà.

Dans ma vallée, sur cet hectare que j'habite aujourd'hui, l'aubépine était partout.
Elle dessinait les haies, bordait les passages, veillait silencieusement sur le paysage.
À ses côtés, le buis, dense et secret — on dirait presque que les fées s'y cachent encore.

Mais c'est l'aubépine qui, peu à peu, s'est révélée.

La gardienne du cœur

Depuis des siècles, l'aubépine est appelée **la plante du cœur**.
Elle accompagne le rythme, soutient, régule, apaise.
Elle agit comme une présence douce pour les cœurs fatigués, sensibles ou éprouvés.

Mais elle ne parle pas seulement au corps.
Elle parle aussi au cœur invisible : celui des émotions, des chagrins, des passages de vie.
Celui qui apprend à continuer de battre même lorsque quelque chose s'est brisé.

Je ne savais pas encore tout cela.
Et pourtant, elle était déjà là.

Une présence qui insistait doucement

Chaque année, en voyant toutes ces aubépines autour de moi, une pensée revenait.
Comme une petite voix :
il faudra un jour les mettre à l'honneur.

Ce n'était pas encore un projet.
Plutôt une intuition persistante, une évidence en attente.

Cette année, j'ai choisi de l'écouter.

Vertus médicinales de l'aubépine

L'aubépine (*Crataegus*) est utilisée depuis longtemps en phytothérapie pour :

- soutenir la fonction cardiaque
- favoriser une bonne circulation sanguine
- apaiser les palpitations liées au stress
- accompagner les tensions nerveuses et émotionnelles
- soutenir le sommeil lorsque l'agitation vient du cœur



On utilise ses fleurs, ses feuilles et ses baies, en infusion, teinture ou élixir.

Elle agit en profondeur, avec douceur et régularité.
C'est une plante d'accompagnement, pas d'urgence.

(Comme toujours, les plantes médicinales s'utilisent avec discernement et conseil adapté.)

Vertus symboliques et mystiques de l'aubépine

Dans de nombreuses traditions européennes, l'aubépine est considérée comme une plante de seuil.

Elle symbolise :

- la protection des lieux et des maisons
- le passage entre les mondes visibles et invisibles
- la mémoire des ancêtres et des histoires anciennes
- le renouveau du cœur après les épreuves
- la douceur qui suit les tempêtes intérieures

On la plante parfois près des habitations pour veiller sur elles,
et on dit qu'elle protège les chemins, les frontières et les âmes sensibles.

Dans certaines légendes, elle est associée aux fées et aux esprits de la nature,
comme si ses branches formaient des passages secrets entre les mondes.

Peut-être est-ce pour cela qu'elle pousse souvent là où la vie a besoin d'être accompagnée.

Lui rendre hommage

Cette année marque un geste simple mais important pour moi :
mettre l'aubépine en lumière.

Non seulement comme plante médicinale,
mais comme présence vivante de cette vallée.

Je prépare des **élixirs d'aubépine**, issus de ces haies qui veillent ici depuis longtemps.
Et peut-être aussi un **vin d'aubépine**, dans l'esprit des traditions anciennes,
comme une manière de transmettre ce que la terre offre.

Ces préparations seront proposées au Café Botanique,
non comme de simples produits,
mais comme un lien entre la plante, la vallée et ceux qui passent ici.



Une façon de partager son soutien, sa douceur,
et cette qualité particulière qu'elle a d'accompagner les cœurs.

Une plante qui veille

Aujourd'hui, je regarde ces aubépines autrement.
Je les vois comme des gardiennes discrètes, présentes bien avant moi.

Certaines plantes ne font pas que pousser autour de nous.
Elles nous accompagnent.

Et parfois, elles étaient là depuis le début,
comme si elles savaient déjà.

Peut-être aussi parce que cette terre connaît les passages du cœur,
les départs, les renaissances,
et les amours qui continuent autrement.

Léa Morgat Gardienne du Souffle Végétal ® 

