



Zoom espèce



Réserve Naturelle
MARAIS DE BRUGES

Tous les mois, la
Réserve Naturelle
des marais de Bruges
vous présente une
nouvelle espèce.



À la découverte de ... l'Aubépine

L'aubépine (*Crataegus monogyna*), arbuste épineux des bords de chemins et lisières de forêts, appartient à la famille des rosacées. Ses fleurs blanches rappellent celles du cerisier, offrant au printemps un spectacle lumineux. Ses feuilles lobées, aux découpes irrégulières, constituent un bon critère d'identification pour la reconnaître facilement.

● Un cœur en douceur...

Réputée depuis l'Antiquité, l'aubépine est une plante médicinale précieuse. Ses fleurs et ses feuilles, utilisées en tisane ou en extrait, aident à apaiser les palpitations, calmer l'anxiété et soutenir le cœur. Son action douce et progressive en fait une alliée sûre de la phytothérapie moderne, appréciée pour réduire le stress et favoriser le sommeil.

● Un festin pour l'hiver

L'Aubépine est aussi un atout pour la biodiversité. Ses fleurs mellifères attirent une grande diversité de pollinisateurs, indispensables aux écosystèmes. À l'automne et en hiver, ses fruits rouges abondants fournissent une ressource énergétique capitale aux oiseaux : ils aident les migrants à parcourir de longues distances et soutiennent les espèces sédentaires durant le froid, quand la nourriture se fait rare.

Rappel : Comme toute plante comestible, il est important d'être sûr de l'identification, de la cueillir en zone autorisée et non polluée et de la consommer avec modération.



#51

Réserve Naturelle des Marais de Bruges
Le Baron, 33 520 Bruges
Tél : 05.56.57.09.89
www.sepanso.org