



### NOMS COMMUNS

**Sureau noir**, sambuc, aoussier, arbre de Judas, hautbois, grand sureau

### NOM SCIENTIFIQUE

*Sambucus nigra* L.

### FAMILLE BOTANIQUE

#### Caprifoliacées

Ovaire infère, fleur avec 5 étamines et feuilles opposées.

### PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Chèvrefeuilles

### DESCRIPTION

Le sureau est un arbuste pouvant atteindre 10 m de hauteur. Ses fleurs à l'odeur sucrée et piquante, au goût légèrement amer, donnent des baies noires violacées à la saveur âpre. Le tronc et les branches contiennent une moelle blanche poreuse.

### CONFUSION POSSIBLE

Sureau yèble (*Sambucus ebulus* L.)

### ORIGINE

Sauvage et cultivé, le sureau se retrouve en Europe, en Asie centrale et en Afrique du Nord. Il apprécie les bois clairs, murs, haies et endroits frais jusqu'à 1000 m. On le trouve généralement proche des habitations.

### ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

**Fleurs, baies, feuilles**, seconde écorce (branche d'un ou deux ans).

Feuilles et fleurs récoltées en début de floraison ainsi que les baies mûres.

### ANECDOTE

Le sureau est connu depuis l'Antiquité pour ses vertus protectrices et thérapeutiques. Dédié à la déesse germanique du foyer, Holle, il a longtemps été considéré comme un arbre magique dont l'abattage apportait le malheur.

La médecine naturelle recommande d'appliquer sur les brûlures une pâte à base de sureau. Faites bouillir des feuilles fraîches hachées dans un peu de lait pour obtenir une pâte épaisse. Laissez refroidir avant d'appliquer sur les brûlures.

### LA QUESTION PIÈGE

Avec le sureau noir (*sambucus nigra*), on peut :

- A. consommer ses fleurs, ses baies et ses feuilles.
- B. soigner une dépression.
- C. soulager une pathologie immunitaire.
- D. en faire un baume efficace contre les coups.
- E. faire baisser la fièvre d'une femme enceinte et grippée sans risque démesuré.

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

THEVENIN Thierry, Le Chemin des herbes : Les plantes sauvages : connaître - cueillir - utiliser, éd. Lucien Souny, 2012-2013  
DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions desiris, 2006  
P. DEPOERS, F. LEDOUX, P. MEURIN, De la lumière à la guérison / La phytothérapie entre science et tradition, éd. Amyris, 2008  
EDPM, Monographies de cours.

Dr. J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008  
S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, Plantes sauvages comestibles, éd. Ulmer, 2012  
A. DOLIVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010  
S. S. WEED, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamamélis, 1991

**RÉPONSE :** A, C et E : consommer ses fleurs, ses baies et ses feuilles ; soulager une pathologie immunitaire ; faire baisser la fièvre d'une femme enceinte et grippée sans risque démesuré.

### SOURCES

## SUREAU NOIR SAMBUCUS NIGRA L.



wikimedia.org

flickr.com

## SUREAU NOIR

### SAMBUCUS NIGRA L.

#### INDICATIONS

Baies : constipation, névralgie.

Seconde écorce : rhumatisme, néphrites, lithiase urinaire, tous les cas de rétention liquidienne de l'organisme.

Fleurs : états grippaux et/ou infectieux, rhumes, bronchites, asthme, rhumatisme, fièvres éruptives, rougeole, scarlatine (favorise l'éruption), affection oculaires, affections rénales, cystites, problèmes de peau (panaris, abcès).

#### CONTRE-INDICATIONS

L'OMS déconseille le sureau aux femmes enceintes et aux jeunes enfants mais différentes études contredisent cela et il n'y aurait aucune contre-indication démontrée à la consommation de sureau à dose raisonnable.

#### PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Maladies infectieuses (sudorifique).

#### PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

Respiratoire et rénal.

#### PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Immunitaires.

#### PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS COMPLÉMENTAIRES)

Coquelicot (Papaver rhoeas), thym serpolet (Thymus serpyllum), thym commun (Thymus vulgaris), tussilage (Tussilago farfara).



#### USAGE INTERNE

**Baies** : 20 à 30 g de suc le matin (constipation, névralgies).

**Seconde écorce** : décoction (goutte, rétention liquidienne).

**Fleurs** : infusion (bronchite, rhumatismes, fièvres éruptives) 2 cc de fleurs sèches dans 25 cl d'eau. Porter à ébullition, infuser 5 mn, filtrer puis consommer 1 à 2 tasse/jour.

**Rob de baies** (maladies du cerveau, épilepsie, paralysie, dysenterie, asthme) : exprimer des baies bien mûres afin d'en tirer le suc. Laisser reposer 3 jours. Le filtrer et le faire bouillir à petit feu jusqu'à diminution des 2/3, puis le laisser refroidir et ajouter le tiers de son poids de sucre ou de miel écumé. Prendre une cuillère à soupe le matin.

**Décoction de baies** : faire tremper 10 g baies séchées (3 cs) dans 500 ml d'eau froide puis porter à ébullition lentement. Laisser infuser 5 à 10 mn, filtrer puis consommer 1 tasse/jour.

**Sirop** : extraire le jus de 2 kg baies mûres égrainées. Bouillir 5 mn avec 500g sucre et utiliser chaud en cas de refroidissements (dilution possible : 1 cc pour 1 l d'eau).

#### USAGE EXTERNE

Infusion pour **compresses** adoucissantes et bains chauds pour engelures.

**Bains d'yeux** pour les affections oculaires, l'eczéma des paupières.

#### USAGE TRADITIONNEL

**Macération** de feuilles (2-3 semaines) : constitue un répulsif efficace à verser dans les galeries des campagnols.

**Teintures** : jaune (200g de feuilles fraîches pour 100g de fibres), violet-lila (jus des fruits).

#### USAGE CULINAIRE

**Beignets** en trempant les ombelles dans de la pâte. Les fleurs servent à parfumer desserts, liqueurs, vins, sirops ou limonades.

**Compote** : réduire en compote 500g baies mûres avec 25cl eau et 2 pommes, tamiser (action dépurative). On fait aussi des confitures ou des gelées à partir des baies.

## PLANTE COMPAGNE DE LA MAISON DE L'HOMME, ELLE EST EFFICACE CONTRE LES REFROIDISSEMENTS AVEC FIÈVRE, LA TOUX OU ENCORE LA BRONCHITE.

#### PRINCIPAUX CONSTITUANTS

**Nitrate de potasse** (une des plantes les plus riches), alcaloïde, glucoside, mucilage, vitamine C, rutoside.

Plus spécifiquement : les fruits sont riche en vitamine C. Les feurs en flavonoïdes (rutine), mucilages, tanins, acides organiques, calcium. Les fruits en acides de fruits, vitamines A et C, acide folique.

#### PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Fleurs : **sudorifiques, fébrifuges**, diurétiques, dépuratives, galactogènes, émollientes.

Fruits crus : laxatifs.

Fruits : diurétiques.

Baies : purgatif, antirhumatismal.

Feuilles : analgésiques, purgatives, laxatives.

Suc des feuilles : stoppe les petits saignements, soulage les brûlures d'ortie et les douleurs hémorroïdaires.

Seconde écorce : diurétique, laxatif, antirhumatismal, dissolvant des calculs.

#### PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Les fleurs stimulent aussi le système immunitaire.

Le sureau agit sur le métabolisme de l'eau, en stimulant la transpiration.

Utilisées dans la préparation de boissons chaudes, les fleurs favorisent l'élimination des toxines dans les refroidissements accompagnés de fièvre et l'expectoration en cas de toux et de bronchite.

La compote de baies et le jus fraîchement pressé exercent une action diurétique et laxative.

En application externe, le jus de feuilles rafraîchit et soigne les brûlures légères, les irritations cutanées et les hématomes.