

BAIES ROUGES – BAIES NOIRES 5. LES SORBIERS

Sorbus...

Les Sorbiers et les Alisiers sont des plantes arbustives de la Famille des Rosacées (arbustes ou arbres) qui croissent notamment dans les forêts collinéennes et montagnardes. Plusieurs espèces ou hybrides sont cultivés comme ornemental.

Les Sorbiers et les Alisiers sont caractérisés par des fruits globuleux, rouge corail, orange ou brun, appréciés des oiseaux.

Leur bois blanc rougeâtre, rouge brunâtre, au grain serré, est utilisé en ébénisterie.

En automne, le Sorbier possède des fruits. Ses fruits sont rouges –**Sorbe**– ou jaunes (variétés ornementales).

Ils sont sphériques et petits (fausse drupe) plus ou moins persistants. Les fruits sont mangés par les oiseaux.

Crus, ces fruits ne sont pas comestibles pour les humains, puisqu'ils contiennent **de l'acide parasorbique** (acide du Sorbier) au goût âpre et amer, **pouvant provoquer des vomissements** éventuellement (voir ci-dessous : Utilisations)

L'acide parasorbique se neutralise par une cuisson prolongée et permet de fabriquer gelées, confitures, préparations alcoolisées et autres mets traditionnels à partir de baies de Sorbier, notamment en Europe du Nord.

Ces mêmes baies contiennent naturellement du sorbitol, qui tire son nom de la plante, **un édulcorant non fermentescible et un purgatif** qui est actuellement produit par synthèse dans l'industrie agro-alimentaire ¹

Le Sorbier des Oiseleurs (*Sorbus aucuparia* L.)



... ou Sorbier des Oiseaux (*Rowanberries*) est un petit arbre à feuilles composées non duveteuses (ou très peu sous les feuilles), qui peut atteindre les 15 m de haut, les dépassant rarement. Il vit principalement en lisière de forêt d'Épicéas.

Le Sorbier est cousin avec le Cormier.

Son aire de répartition naturelle couvre toute les régions eurasiatiques tempérées (Europe, Asie : Liban, Turquie, Arménie, Azerbaïdjan, Daguestan). Répandu par la culture, il s'est naturalisé ailleurs, notamment en Amérique du Nord.

En France, il est assez commun en forêt et au bord des chemins, dans les montagnes jusqu'à 1 500 m d'altitude, plus disséminé en plaine. C'est une essence de lumière qui préfère les climats tempérés et humides et se trouve plus rarement en zone méditerranéenne. À haute altitude, il prend un port rabougré de buisson.

Caractéristiques ²

L'arbre pousse sur sol léger (acidophile, oligotrophile, psychrophile) dans les bois (caducifoliés médio-européens), les forêts et les haies, dans les landes et les lieux rocheux, souvent en altitude (en moyenne montagne). Il peut vivre 120 ans.

Les branches sont lisses, grisâtres.

Ses feuilles pennées sont composées de folioles lancéolées doublement et finement dentées reliées au pétiole, vertes des deux côtés, légèrement duveteuses au revers.

Les fleurs blanches, à 5 pétales, sont groupées en corymbes. Elles ont une odeur forte, peu agréable. Floraison en mai-juillet.

Répartition des sexes : hermaphrodite - **Type de pollinisation** : entomogame.

Les fruits, les Sorbes, à maturité à la fin de l'été, sont des baies (drupes) rouges orangées. Ces fruits persistent longtemps sur l'arbre en hiver, ce qui lui donne un intérêt décoratif indéniable, et surtout constitue une réserve de nourriture pour les oiseaux, très appréciée, notamment des grives.

Mode de dissémination : endozoochore.

Utilisations

- Cet arbre, qui est le plus répandu des Sorbiers, est **souvent planté comme arbre d'alignement ou d'ornement dans les parcs et jardins.**

- Les Sorbes ont été utilisées comme appâts pour les oiseaux.

Les fruits frais ne sont pas comestibles pour l'homme. Ils contiennent notamment **des acides sorbique, malique et parasorbique** (ce dernier étant toxique), ainsi que **différents sucres** dont saccharose, dextrose et du **sorbitol**. Ce sucre, qui fut découvert dans les baies du Sorbier, est désormais synthétisé et utilisé **comme édulcorant, notamment pour les diabétiques.**

Le noyau contient un hétéroside toxique (amygdaloside).

- **Ils deviennent comestibles lorsqu'ils sont bien mûrs, blets et à condition d'être cuits.**

Ils servent parfois à préparer **des confitures**, et aussi à fabriquer, par distillation, **une boisson alcoolisée du type kirsch.**

- Ils ont **des propriétés laxatives et diurétiques.**

- **Le bois**, dur et blanc, était apprécié pour fabriquer les rayons de roues de charrettes ou des manches d'outils, ou pour le tournage.

¹ www.botanical.com/botanical/mgmh/a/ashmo076.html

² *Données d'après*: Julve, Ph., 1998 ff. - Baseflor. Index botanique, écologique et chorologique de la flore de France. Version : 23 avril 2004 (<http://perso.wanadoo.fr/philippe.julve/catminat.htm>)

Principales autres espèces européennes



- **Sorbus aria (L.) Crantz** : Alisier blanc, petit arbre à feuilles simples couvertes d'un duvet blanc en dessous. Distribution : régions tempérées
- **Sorbus chamaemespilus (L.) Crantz** : Alisier nain, arbrisseau montagnard, à feuilles simples non duveteuses. Distribution : régions tempérées à l'étage subalpin.
- **Sorbus domestica L.** : Sorbier domestique, arbre à feuilles composées non duveteuses (ou très peu sous les feuilles), à fruit en forme de petite poire ou de petite pomme. Distribution : régions tempérées
- **Sorbus torminalis (L.) Crantz** : Alisier torminal, arbre à feuilles simples à lobes triangulaires, non duveteuses. Distribution : régions tempérées
- **Sorbus hybrida L.**, arbuste des hautes latitudes.

L'espèce est indicatrice des évolutions climatiques du pourtour de la Baltique et du golfe de Botnie : sa limite nord migre entre 1900 et 1950 des îles *Quark* (*Vaasa*) à *Kemi* au fond du golfe, soit un bond de 2°30' de latitude³

Espèces endémiques hybridogènes très localisées

- **Sorbus arranensis** - Ile d'Arran, Écosse
- **Sorbus pseudofennica** - Ile d'Arran, Écosse
- **Sorbus x thuringiaca** - Sorbier à feuilles de Chêne, hybride de *Sorbus aucuparia* avec *Sorbus aria*

Il existe en Europe beaucoup d'espèces de ce type ; elles sont dites "microendémiques"

Quelques variétés cultivées pour l'ornement

- **Asplenifolia**, à folioles pennées comme les fougères,
- **Beissneri**, à écorces rougeâtre, rameaux, pétioles et pousses rouges, feuillage doré à l'automne, décoratif.
- **Dirkenii**, à fleurs jaunes.
- **Edulis**, à gros fruits orange, comestibles (acidulés)
- **Fastigiata**, à port dressé.
- **Laciniata**, à feuilles découpées.
- **Pendula**, variété à port pleureur,
- **Rossica major**, à port érigé, feuilles pourpres à l'automne.
- **Xanthocarpa**, à fruits jaunes.

Ennemi



La chenille « *arpenreuse* » de la Phalène soufrée (*Ourapteryx sambucaria* –*Geometridae*– ou Phalène du Sureau, papillon de nuit *hétérocère*) se nourrit de Sorbier

L'insecte hiverne au stade de chenille et ses périodes de vol sont en juin-juillet et en septembre.

Ses œufs sont le plus souvent pondus en juillet, par lots, très classiquement sous les feuilles de nombreux arbres et arbustes nourriciers de ses très mimétiques chenilles :

le Sorbier, donc, et bien sûr le Sureau noir, mais aussi *Clematis vitalba* (Vigne blanche, Clématite), *Rosa*, *Syringa* (Lilas), *Hedera helix* (Lierre), *Lonicera* (Chèvrefeuille), *Prunus spinosa* (Prunellier, Épine-noire), *Crataegus monogyna* (Aubépine), *Ligustrum* (Troène), *Tilia* (Tilleul), *Ribes* (Groseille)...



³ La remontée vers le nord indicatrice du réchauffement moyen concorde avec d'autres indices de végétalisation, ainsi la foliation du Bouleau est plus précoce d'une douzaine de jour entre 1860 et 1930.

LES SUREAUX

Sambucus...



les baies de *Sambucus nigra*



Sambucus nigra var. *laciniata*



les baies de *Sambucus racemosa* ⁽⁴⁾



les baies toxiques du Sureau Yèble

Le terme *Sureau* tient son origine du latin *Sambucus* ⁵, nom d'une harpe (?), qui est aussi la racine du mot *Sambuca*, qui, lui, désigne la "*sambuca*" ^{6 a}

Les Sureaux, arbustes et plantes herbacées du genre *Sambucus*, appartenait autrefois à la famille des *Caprifoliacées*.

Les derniers travaux en phylogénie systématique placent désormais le genre *Sambucus* dans la famille des *Adoxacées*.

Le Sureau est une plante **nitrophile**, sa présence indique donc **un sol riche en azote**.

Les Sureaux ligneux sont des arbustes à fleurs blanches ou de couleur crème qui se transforment ensuite en petits bouquets de baies rouges, bleues ou noires.

Ces baies sont très appréciées des oiseaux.

Différentes espèces

Il existe en Europe 3 espèces de Sureaux

- *Sambucus nigra*, le **Sureau noir** est l'espèce la plus répandue en Europe.

Les baies noires comestibles de cet arbuste de 2-5 m de haut se présentent sous la forme de parapluies suspendus : **corymbes à port tombant**. Leur goût s'apparente à la Mûre ou au Raisin.

Il existe dans les Ardennes le Sureau à feuilles laciniées *Sambucus nigra* var. *laciniata*

- *Sambucus racemosa* subsp. *racemosa*, sous-espèce européenne et asiatique de *Sambucus racemosa* appelé Sureau rouge ou Sureau à grappes, aux baies rouges comestibles à graine vomitive (à partir de 1 500 m d'altitude) ;

- *Sambucus ebulus*, le **Sureau-Hièble** (ou Yèble, un terme celtique qui signifie *herbe*), est la troisième espèce dans les parties les plus froides de l'Europe de l'ouest. C'est une herbacée rhizomateuse de 1 m de haut qui disparaît en hiver.

Les **baies noires toxiques du Sureau-Hièble** (ou Yèble) situées au sommet des bouquets de feuilles, sont en forme de calice : **corymbe à port dressé**.

En Amérique du Nord, on trouve

- *Sambucus canadensis*, le Sureau du Canada aux baies bleues, à l'est ;

- *Sambucus glauca* (= *Sambucus cerulea*), le Sureau glauque aux baies bleues, à l'ouest ;

- *Sambucus racemosa* subsp. *pubens* (= *Sambucus callicarpa*), sous-espèce nord-américaine de *Sambucus racemosa*, aux baies rouges se trouvent dans les parties les plus froides de l'Amérique du Nord.

- *Sambucus mexicana* (*blue elderberry*)



les baies de *Sambucus mexicana*



Sambucus canadensis en fleurs

D'autres espèces ⁷

<i>Sambucus adnata</i>	<i>Sambucus caerulea</i>	<i>Sambucus maderensis</i>	<i>Sambucus sieboldiana</i>
<i>Sambucus africana</i>	<i>Sambucus gaudichaudiana</i>	<i>Sambucus melanocarpa</i>	<i>Sambucus tigranii</i>
<i>Sambucus australasica</i>	<i>Sambucus javanica</i>	<i>Sambucus peruviana</i>	<i>Sambucus wightiana</i>
<i>Sambucus australis</i>	<i>Sambucus kamtschatica</i>	<i>Sambucus pubens</i>	<i>Sambucus williamsii</i>

⁽⁴⁾ Photo © http://erick.dronnet.free.fr/belles_fleurs_de_france/sambucus_racemosa.htm

⁵ *Grand Larousse en 5 volumes* 1993

⁶ D'après un des producteurs : [1] (www.molinari.it/english/lasambuca.html)

⁷ Selon NCBI (29 juil. 2010)

Sureau... magique

Le Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Arbre de Judas, grand Sureau, Sambequier, Sambu, Sambuc, Saou, Seuillet, Seillon, Seur, Sogon, Suin, Sus, Suseau, Susier, Sussier, Hautbois... *Elder tree* en anglais vient de *Older* (le Senior...) En allemand : *Holunder*.

Arbre de la Famille des *Caprifoliacées* : Abélia, **Laurier-tin**, *Kolkwitzia*, **Viorne**, *Weigela*...

Dans la mythologie grecque, ses baies sont une nourriture des dieux.

Les Celtes lui attribuaient le pouvoir de chasser les mauvais esprits et de protéger les maisons.



Sambucus nigra est aussi appelé le Prince des ruines
(Photo © <http://luxe.campagne.free.fr/Sureau.html>)



Sambucus racemosa (photo © <http://www.jtosti.com/fleurs2/Sureau.htm>)

En jardinage

- **Les feuilles de Sureau accélèrent la décomposition du compost.**

Le purin de feuilles de Sureau a de nombreuses vertus qui en font un grand allié du jardinier : 1 kg de feuilles dans 10 litres d'eau mis à fermenter 3 semaines. Verser le jus sur les endroits à traiter ou les passages (trous de souris par exemple)

- **Répulsif** contre les pucerons, chenilles et mammifères (taupes et rongeurs par exemple)

- **Antifongique** grâce à la sambucine (« *Purin d'Ortie et compagnie* ») qu'il contient.

Quand tailler ? Extrait du tableau *Calendrier de la taille* : Sureau noir en février.

Originaire d'Europe, présent également en Asie Mineure, le Sureau se développe en forêts de feuillus (sous-bois et bois humides ou à leur lisière). Dans les Alpes, il pousse jusqu'à 1500 m d'altitude bien qu'on le trouve plus fréquemment à basse altitude. On le rencontre aussi le long des haies, au bord des sentiers, des champs, dans les lieux frais et ombragés, au voisinage des habitations mais aussi sur des décombres où les oiseaux, très friands de ses fruits, déposent les graines : l'abondante dissémination ainsi pratiquée en fait une espèce présente un peu partout, y compris en ville. Il s'accommode de tout type de sol bien drainé même calcaire et apprécie un emplacement ensoleillé.

Très résistant au froid, il supporte jusqu'à -29°.

C'est le plus souvent un arbrisseau au tronc court, rugueux, ramifié à la base (5-7 m) ou un petit arbre jusqu'à 10 m environ. Sa couronne est large du fait de la riche ramification.

Les branches sont tombantes, contenant une moelle abondante et blanche, et les rameaux, cylindriques, verdâtres, ont la particularité d'être creux (légers)

Son écorce dégage une odeur désagréable.

Feuilles caduques, opposées, imparipennées (composées) avec 5 à 7 folioles ovales, lancéolées, dentées, pétiolées, de 10 cm de long en moyenne, pouvant atteindre 30 cm ! De couleur vert foncé et glabres, elles sont vert clair sur le dessus, et pubescentes lorsqu'elles sont jeunes. Elles dégagent une odeur désagréable lorsqu'on les froisse.

Fleurs hermaphrodites, très petites et odorantes, disposées en ombelles blanc-jaunâtre (corymbes terminales très fournies) au bout des branches, larges de 10-15 cm, aux pétales soudés entre eux par leur base.

Floraison en mai-juin-juillet.

Fruits d'apparence de baies globuleuses (5-6 mm de diamètre) très juteuses, de couleur rouge violet devenant noire luisante à maturité. Ces drupes sont portées par des pédoncules rougeâtres et rassemblées en infructescences pendantes très visibles. Elles sont comestibles.

Le Sureau rouge ou à grappes

(*Sambucus racemosa*)

On le rencontre le plus souvent dans le midi et les zones montagneuses.

Ses baies, rouges, sont également comestibles.

V'là le Sureau qui refléurit ! arbre à tout faire que celui ci ! Sureau magique, celui que l'on surnomme le Protecteur du foyer, l'Arbre médecine, le Pharmacien de la maison... est aussi appelé le Suzerain des décombres, le **Seigneur des ruines**, car il pousse fréquemment dans les vieux murs de pierre écroulés des maisons abandonnées... Il est donc par excellence... **un luxe de la campagne** *

On racontait autrefois que Judas s'était pendu à un arbre de Sureau après avoir trahi le Christ !

C'est dire si cet arbuste avait mauvaise réputation dans nos campagnes. On nous interdisait souvent aussi, dans notre enfance de le toucher ou d'en utiliser les fruits et même le bois ou les fleurs : "*c'est du poison*"...

Pourtant le Sureau noir est un pur don de la Nature, dès l'Antiquité, les Gaulois l'utilisaient pour de nombreuses fonctions, en particulier pour teindre leurs vêtements.

Attention toutefois, il existe plusieurs sortes de Sureaux dont la Yèble, qui est toxique (voir plus loin)

"Le Sureau est un concentré de campagne"

En dehors de ces nombreuses propriétés, culinaires, médicinales, ou autres, le Sureau est l'**Arbre aux Fées** : le Sureau en fleur abrite une fée dans les légendes anciennes (la fée du Sureau de Andersen) et de nombreuses histoires et contes de campagne existent sur *la magie du Sureau*.

Écologie ⁸

Le Sureau noir est parmi les arbres les plus visités par la faune. Il attire et nourrit un grand nombre d'insectes et d'animaux, de ses feuilles, fleurs, pollens, bois, bois-mort ; les baies font le régal des fauvettes des jardins, des merles noirs, des grives, des rouges-gorges, des passereaux... Son feuillage dense et les nombreuses fourches qu'offrent ses branches en font un lieu de choix pour les oiseaux nicheurs. Les abeilles sauvages et autres guêpes profitent aisément de ses rameaux creux. Les fleurs attirent, en outre, quantité de butineurs : abeilles, papillons...

Le Sureau est associé aux milieux plutôt eutrophes ⁹. C'est notamment la *plante-hôte* des chenilles des papillons suivant :

La Tordeuse du Sorbier (*Choristoneura hebenstreitella*), polyphage

La Tordeuse du Prunier (*Udea prunalis*), polyphage

La Phalène du Prunier (*Angerona prunaria*), polyphage

La Tordeuse de l'Olivier (*Udea olivalis*), polyphage

La Pyrale du Sureau (*Phlyctaenia coronata*), monophage

Le Petit Paon de nuit (*Saturnia pavonia*), polyphage

La Phalène du Sureau (*Ourapteryx sambucaria*) Voir plus haut, le Sorbier

L'Eupithécie couronnée (*Chloroclystis v-ata*)

L'Eupithécie triponctuée (*Eupithecia tripunctaria*)

Le Cul-Brun (*Euproctis chrysorrhoea*)

L'Apeira syringaria

Le Drap d'or (*Gortyna flavago*)

La Noctuelle de la persicaire (*Melanchra persicariae*)

Thetidia smaragdaria

- C'est aussi la plante hôte de plusieurs insectes suceurs, dont le **Puceron noir du Sureau** ; le **Capside des pousses** (*Lygocoris pabulinus*)...

- ...des coléoptères sont également associés au Sureau : **Pogonocherus hispidulus** (Piller & Mitterpacher) ; **Niphona picticornis** Mulsant, 1839 ; **Prionus coriarius**, Müller, 1764 ; **Parmena balteus** L. 1767 ; **Xyleborus dispar** F

- ...ainsi que des Hyménoptères ; **Macrophya alboannulata** ; **Macrophya albicincta** ; **Macrophya ribis** ; **Macrophya crassula**...

- ...et des Thysanoptères : **Aeolothrips melaleucus** Haliday 1852 **Thrips sambuci** Heeger 1854, dit Thrips du Sureau ; **Thrips major** Uzel 1895 ; **Taeniothrips atratus** Haliday 1836 ; **Taeniothrips vulgatissimus** Haliday.

* luxe.campagne.free.fr/Sureau.html. Voir sur ce site : Les recettes culinaires de Luxe Campagne à base de Sureau, le **vinaigre de fleurs de Sureau et le vin de Sureau**, « **le livre sur le Sureau** » qu'on peut commander en ligne et « **Délices du Maine** » qui exploite dans l'Ouest de la France un verger de 1500 arbustes de Sureau noir. Il en fait des produits disponibles sur son site en ligne, des confitures ou des sirops et jus de fruits (www.delicesdumaine.com)

⁸ OPIE, **Les insectes du Sureau** (www.inra.fr/opie-insectes/pdf/i151-didier2.pdf) , Fiche pédagogique, PDF, 4 pages

⁹ **Eutrophe. Se dit : d'un plan d'eau** (étang, lac, etc.) dont les **eaux enrichies en matières organiques** sont le siège d'une prolifération végétale et bactérienne entraînant **une désoxygénation prononcée de l'eau** ; **d'un humus à forte activité biologique** et du sol correspondant (Larousse).

Un milieu eutrophe est un milieu **encombré de matières nutritives en surabondance**, ne pouvant être totalement utilisées par le peuplement « normal » d'un biotope. C'est donc un milieu déséquilibré parce que trop riche en ressources alimentaires, ce qui **favorise l'intrusion d'espèces envahissantes** habituellement mal adaptées au biotope non eutrophisé, mais dont le développement foudroyant peut « asphyxier » les espèces autochtones, transformation encore qualifiée d'*eutrophisation*. (Universalis)

***Sambucus nigra*, *Sambucus canadensis* : des bienfaits médicinaux ^b**

Sureau noir, Sureau blanc - Noms anglais : Elder, black Elder, Elderberry, American Elder.

Arbustes ou arbrisseaux qui poussent dans les bosquets et les terrains incultes, en Europe, en Amérique du Nord et dans la plupart des régions tempérées.

Bien qu'il en existe plusieurs espèces, seuls Sureau noir et Sureau blanc ont fait partie d'une véritable tradition médicinale.

Que faut-il cueillir ? Les fleurs, les feuilles et les baies, plus rarement l'écorce.

Périodes de cueillette

- **Les fleurs en juin-juillet** (les premières floraisons)
- **Les feuilles pendant la floraison** (de fin mai à juillet)
- **Les fruits en août-septembre**

Faites bien sécher la plante et placez les différentes parties dans des récipients différents.

Retirez les pédoncules des fleurs.



Constituants principaux

Dans les feuilles et les fleurs : flavonoïdes (rutine, isoquercétine), huile essentielle, tanins, mucilages, glycosides - sambunigrósíde (sambunigrine - glucoside cyanogénétique), terpène, **nitrate de potassium** (grande quantité), choline.

Dans les baies on trouve des acides organiques (malique, citrique, valérianique, acétique, tartrique), tanin (acide tannique), sucres, anthocyanes, **vitamines A** (carotène), B et en particulier **C**, **nitrate de potassium** (grande quantité), pigments flavoniques, sambunigrósíde (glucoside cyanogénétique) et sambucine (colorant)

Dans l'écorce : tanin, résine, acide valérianique.

Valeur thérapeutique

Des propriétés astringente, antihémorragique. Digestion facilitée.

Les feuilles sont dépuratives et diurétiques.

L'écorce est déchlorurante, antigoutteuse, antiépileptique, laxative.

La seconde écorce et les baies ont des propriétés **diurétiques** (élimination urinaire) et **sudorifiques**.

Comme beaucoup de fruits violets, les baies ont **des propriétés antioxydantes** importantes -pour 100g, plus de 1 500 mg d'antioxydants favorables à la santé et notamment **contre le vieillissement cellulaire**.

Les baies sont également antirhumatismales, **laxatives et purgatives** (jus cru), **anti-inflammatoires**, analgésiques, anti-tussives, **antinévralgiques**.

La fleur de Sureau a de nombreux bienfaits pour la santé, notamment **en infusion – fleurs séchées** : diurétique, dépurative, antivirale. *En 1999, l'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu les usages traditionnels des fleurs de Sureau comme diaphorétique (provoque la sudation) et expectorant ¹⁰.*

Les fleurs sont aussi galactogènes, adoucissantes et résolutes.

Indications

L'écorce contre rhumatismes, goutte, hydropisie, rétention de liquide (urine), néphrite (aiguë), lithiase urinaire, coliques néphrétiques, épilepsie.

Les baies contre la constipation et les névralgies.

La baie de Sureau, en clinique, adoucit la gorge et calme l'irritation bucco-pharyngée : *en pays neuchâtelois (Suisse romande) les grands aînés disent que le sirop de baies noires de Sureau est bon contre la toux.*

Les baies et les fleurs : usage traditionnel dans le traitement de **la bronchite, la sinusite -inflammations** des voies respiratoires-, le mal de gorge et **le rhume** (à ses débuts, usage reconnu) ; combattent **les infections virales**, dont **grippe ¹¹** et herpès, traitent les infections des voies urinaires et soulagent les **douleurs rhumatismales**.

Les fleurs séchées (en infusion) ont un usage reconnu dans le traitement des refroidissements -fièvre, **catarrhes pulmonaires**- ; scarlatine, rougeole, tuberculose, asthme ; goutte, cystites, dermatose, furoncle, **affections oculaires** (usage externe) ; l'infusion de fleurs séchées traite également la néphrite avec œdème (affections rénales), l'hydropisie et les accumulations séreuses dans les tissus.

¹⁰ Source : www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=Sureau_noir_ps

¹¹ **La baie de Sureau noir favoriserait la stimulation des défenses immunitaires** : en tant que complément alimentaire, elle permettrait la réduction des effets de la grippe **Y a-t-il un traitement naturel contre la grippe A ? le sambucol** (<http://prevention-grippea.blogspot.com/2009/07/y-til-un-traitement-naturel-contre-la.html>)

Usage interne ¹²

Les fruits seront utilisés pour confectionner d'excellentes confitures, des jus et des sirops.

Ne dépassez pas les doses conseillées et faites preuve de modération dans les traitements

! Attention, les feuilles, l'écorce et les baies avant maturité sont toxiques à hautes doses !

- L'infusion : vous pouvez faire une boisson aussi forte ou aussi légère que vous le souhaitez – les fleurs de Sureau, elles, ne peuvent pas faire de mal. En règle générale, utilisez pour une tisane, une dose de **25 g d'herbes fraîches pour 25 ml d'eau bouillante** ou **1 bonne c. à s. d'herbes bien sèches pour 20 ml, jusqu'à 600 ml, d'eau bouillante** (Pauline Newbery) ; ou **1 bonne poignée / litre d'eau bouillante. 3-5 tasses / jour, davantage si nécessaire.**



Affection des voies respiratoires : rhume, bronchite, toux, amygdalite...

1. Un « rob », semblable à un sirop (*très épais*), une façon très ancienne d'utiliser les **baies de Sureau**. Ce rob est fabriqué en...

... cuisant à feu doux 2,25 kg de baies mûres écrasées avec 450 g de pain de sucre jusqu'à ce que le mélange réduise et obtienne la consistance du miel.

Prenez 15-30 ml (1 à 2 c. à s.) dilués dans un grand verre d'eau chaude, la nuit.

Le rob est particulièrement utile parce qu'il peut être mis en bouteille et gardé pendant l'hiver

2. Infuser 10-15 minutes 3-5 g de **fleurs séchées** dans 150 ml d'eau bouillante ou 1 c. à s. pour ¼ litre d'eau bouillante. *3 tasses par jour en dehors des repas.*

3. Infuser pendant 10 minutes 2-3 cuillerées de **fleurs** / tasse d'eau bouillante ou 100 g / litre d'eau bouillante. *Boire 2 tasses de cette infusion par jour.*

Affections catarrhales, sudation insuffisante (sudorifique)

États fébriles, fièvres éruptives : rougeole, rubéole

- Utilisez l'**infusion** indiquée pour : Affection des voies respiratoires... (3.)

Rétention d'urine, néphrite, coliques néphrétiques... (diurétique)

- **Décoction seconde écorce sèche** : faire bouillir 45-60 g ou 2 poignées / litre d'eau. Laissez réduire de moitié. *Boire 3 fois par jour.*

- **Vin** : de 10 à 150 g d'**écorce** / litre de vin blanc.

Laisser macérer 24 heures (2 jours). *Un verre à Bordeaux par jour.*

Surcharge rénale

- Faites **macérer** 30 g de **feuilles et de fleurs** dans un litre de vin blanc pendant 2 jours. Filtrez. *Boire 2 verres à liqueur de cette préparation par jour.*

Constipation

- Faites **bouillir** 20 g de **fruits** dans 250 ml d'eau pendant 3 minutes.

Boire un verre par jour : la moitié à jeun et la moitié le soir avant le coucher.

- Vous pouvez aussi prendre jusqu'à 2 cuillerées de **suc des fruits** par jour.

Comme dépuratif

- **Décoction de feuilles** : 6 feuilles coupées en petits morceaux, bouillir pendant 10 minutes dans une tasse d'eau. *Boire tous les matins à jeun pendant 21 jours.*

Névralgies : du trijumeau et sciatique (en particulier)

- **Soignez les formes aiguës** en buvant jusqu'à 20 g par jour **du suc des fruits** pendant 10-20 jours.

Effets secondaires : réduire les doses ou interrompre le traitement

Artériosclérose

- Faites **bouillir** 50 g de **fleurs et de fruits séchés** dans un litre d'eau jusqu'à ce que le liquide se réduise à ½ litre environ. *Il est conseillé de boire cette tisane en une journée.*

Éclaircir la voix

- **Macération de fleurs** toute une nuit, à raison de 5g de fleurs dans un verre de vin blanc, *boire à jeun le matin.*

Peau saine

- **Faites bouillir les fleurs dans de l'eau de Bourrache** et buvez-en *un plein verre matin et soir.*

Jeunesse du regard préservée

- Utilisez la décoction des fleurs indiquée pour : Peau saine

la suite ☞

¹² PasseportSanté. Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois, Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien (15/11/2006)

Le vin de Sureau (voir plus loin Le bon Sureau noir dans l'alimentation, le vin de fleurs de Sureau)

On dit que le vin fabriqué à partir des baies noires soulage les douleurs de l'accouchement. Le vin de baies de Sureau est bon contre les problèmes d'estomac et réduit l'inflammation (*Cylch Cyhiraeth*) Pendant des siècles, les baies de Sureau ont eu la réputation de soulager les **douleurs des rhumatismes**. Le vin de baies de Sureau est également célèbre pour sa capacité à soulager les misères des rhumes et gripes, car il **favorise la sudation** ; **buvez-le chaud**, ajoutez-y un peu de Cannelle, si vous le souhaitez. Le vin de baies de Sureau soulage également **l'asthme**.

- **Il existe une multitude de recettes de vin de baies de Sureau**. En voici une extraite d'un livre publié en 1825 :

« Pour fabriquer 9 litres de vin, prenez 4,5 litres de baies de Sureau et un quart de Prune ou de Prunelle et faites bouillir ensemble dans 6 quarts d'eau pendant ½ heure, brisez le fruit avec un bâton. Passez aussitôt la liqueur et le fruit, en écrasant sa pulpe, à travers un tamis ou un tissu tendu.

Faites bouillir la liqueur à nouveau avec 6 livres de sucre cristallisé, 50 g de Quatre-épices moulu et 25 g de Houblon (les épices auront été placées dans un morceau de mousseline). Laissez bouillir pendant ½ heure, puis retirez-les.

Une fois refroidi, ajoutez 30 g de levure, couvrez et laissez reposer. Après 2 jours, retirez la levure et mettez le vin dans un fût. Lorsque cela cesse de crépiter, ce qui devrait prendre 15 jours, collez un papier-brun fort sur le trou du bouchon.

Le vin sera prêt dans environ 8 semaines et pourra être gardé pendant 8 ans. »

Posologies des préparations « phyto »

Le Sureau est souvent utilisé en association avec d'autres plantes dans des produits destinés à soulager le rhume, la grippe et la fièvre qui les accompagnent.

- **Extrait fluide** (1 : 1, g/ml). Prendre de 1,5 ml à 3 ml par jour.

- **Teinture** (1 : 5, g/ml). Prendre de 2,5 ml à 7,5 ml par jour.

- **Extrait ou sirop des baies**.

Suivre les indications du fabricant, car la concentration des extraits ou sirops peut varier d'un produit à l'autre.

Contre-indication : personnes allergiques aux plantes de la famille des Caprifoliacées

Précaution : grossesse, allaitement et jeunes enfants

L'OMS déconseille l'usage des fleurs de Sureau chez les femmes enceintes, chez celles qui allaitent et chez les jeunes enfants en raison de l'insuffisance de preuves quant à leur innocuité. D'autres sources estiment qu'il n'existe pas de restriction à cet égard^{13 c}.

Effets indésirables : rarement, légers troubles gastro-intestinaux passagers.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

Théoriquement, les effets du Sureau pourraient s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui ont une action diurétique, décongestionnante ou anti-inflammatoire.

Avec des médicaments

Théoriquement, les effets du Sureau pourraient s'ajouter à ceux des médicaments de synthèse qui ont une action diurétique, décongestionnante ou anti-inflammatoire.

Théoriquement, le Sureau pourrait contrer les effets des immunodépresseurs.

Indications en homéopathie : *Sambucus* (*Sambuca negra*)

Le remède est préparé à partir du Sureau noir. On utilise les sommités fleuries. C'est un médicament d'action limitée.

Sphère ORL

Organes respiratoires : enrrouement, avec des glaires laryngées visqueuses, gluantes, tenaces. Oppression thoracique, avec nausées et faiblesse. **Aggravation** la nuit

- 4 à 9 CH, en prise rapprochées pour les épisodes aigus.

- Au long cours chez l'enfant adénoïdien, 2 prises par jour.

Laryngites, avec réveil brutal de l'enfant vers minuit, difficultés respiratoires, surtout à l'expiration, et besoin de s'asseoir.

- Donner le remède toutes les 10 minutes en attendant le médecin.

Laryngite striduleuse avec sifflement, aggravée après minuit.

Laryngite avec beaucoup de glaire tenace.

Coryza, nez bouché et respiration suffocante, nez sec et bouché, ou rempli de sécrétions tenaces ; souvent la face est bleuâtre, bouffie, gonflée (surtout la nuit)

Obstruction nasale chronique chez l'enfant plus grand, qui respire la bouche ouverte, enfant adénoïdien.

Obstruction nasale chez le nourrisson, qui éprouve des difficultés à téter.

la suite ☞

¹³ McGuffin M (Dir). *Botanical Safety Handbook*, CRC Press, États-Unis, 1997

Toux coqueluchoïde, coqueluche, en quintes, aggravée après minuit.

Coqueluche suffocante, glaires importantes ; crises aggravées après minuit et couché tête basse.

Toux suffocante et rugueuse avec cris, toux creuse, avec visage bleu et grande agitation.

Crises de suffocation avec pointes, piqûres dans la poitrine ; débute brusquement, avec suffocation ; ne peut expirer, surtout après minuit, le visage et les mains sont bleus ; chaleur, fièvre sans soif.

Inflammation chronique des pouxons avec sueurs abondantes, épuisantes, toux suffocante, etc.

Asthme avec aggravation nocturne, nez bouché et toux rauque.

Fièvre : chaleur brûlante du visage, avec pieds glacés, sans soif. Frissons, avec mains et pieds froids.

La fièvre apparaît après s'être couché, sans soif et avec crainte d'être découvert.

Sueurs nocturnes débilitantes. Transpiration abondante après minuit.

Sphère urinaire

Organes urinaires : mictions fréquentes, avec urines peu abondantes.

Néphrite aiguë, avec des symptômes d'œdème, vomissements, peau sèche et chaude.

Remède, qui dans de tels cas, augmente la diurèse et diminue les symptômes hydropiques (de l'hydropisie)

Usage externe

- **L'onguent de fleurs de Sureau fait un bon baume.**

Pour le préparer, mélangez 450 g de saindoux clarifié dans une casserole et 4,5 litres de têtes de fleurs de Sureau.

Faites bouillir jusqu'à elles se soient écrasées, puis filtrez et ajoutez quelques gouttes de térébenthine.

Versez dans un bocal avec un couvercle qui se visse et mettez de côté."

Angine, pharyngite, stomatite

- **La décoction de fleurs**, émolliente, calmante et adoucissante **en gargarismes**

Grippe

- **Inhalation de fleurs** : 50 g / litre d'eau

Yeux malades : conjonctivite, orgelet, toutes inflammations des paupières

1. La décoction de fleurs, émolliente, calmante et adoucissante **en compresses ou en bains**

2. Infusion de fleurs, 100 g pour 1 litre d'eau, lavage des yeux, **en fomentation et lotions**

Conjonctivite

- **Lotions de fleurs** : 50g / litre d'eau

Yeux fatigués et éteints

- **Le bain oculaire à base de fleurs de Sureau.**

Versez 600 ml d'eau bouillante sur 5 ou 6 **fleurs fraîches ou séchées**. Laissez **infuser** pendant 10 minutes. Filtrez à l'aide d'un filtre à café. Laissez refroidir complètement pour l'utiliser en bain d'yeux. *Utilisez une compresse ou une œillère.*

Gardez la solution au réfrigérateur lorsque vous ne l'utilisez pas ; elle restera fraîche plus longtemps ainsi.

Eczéma, dartres, pour le nez

- **Infusion de fleurs**, 100 g pour 1 litre d'eau : lavage de la peau et du nez, **en compresses**

Saignements de nez

- Introduisez dans les narines **une pincée de feuilles séchées**.

Érysipèle¹⁴

- Utilisez **la décoction** indiquée pour : Yeux malades... (1.)

Hémorroïdes

- Laissez **infuser** 40 g de fleurs dans 500 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Procéder à des lavages et appliquer des compresses tous les jours jusqu'à ce que l'on ait obtenu les résultats souhaités.

Engelures

- Utilisez **les lotions** indiquées pour : Conjonctivite

la suite ☞

¹⁴ **L'érysipèle** (ou érysipèle, n. m. d'un mot grec signifiant « peau rouge ») est **une dermo-hypodermite aiguë non nécrosante** (infection de la peau : derme et hypoderme) survenant autour d'une affection cutanée mal ou non soignée (plaie, impétigo, lésion mycosique des plis –intertrigo–...) ou d'un orifice naturel (œil, nez...). L'érysipèle se manifeste brutalement, sous la forme d'une plaque rouge, enflée et douloureuse, accompagnée de fièvre. Des streptocoques sont retrouvés dans 80 % des cas. Il atteint surtout les adultes après 60 ans et son incidence, qui augmente avec l'âge, serait de 10 à 100 cas pour 100 000 habitants. Plus de 85 % des érysipèles surviennent aux membres inférieurs, mais ils peuvent avoir d'autres localisations, notamment le visage. Son traitement repose sur **une antibiothérapie**, du repos et **la prise en charge des facteurs de risque afin d'éviter les récives**. Facteurs favorisants : antécédents d'érysipèle, plaies, ulcérations cutanées, traumatismes post-opératoires, intertrigo des orteils, psoriasis, eczéma, œdème chronique, surpoids, diabète, artériopathie des membres inférieurs.

Brûlures superficielles, rhumatismes

- **Huile au Sureau** : autant de **suc de baies** que d'**huile d'olive**, mélanger.

Pieds douloureux

- **Faites bouillir l'écorce** dans une solution d'eau salée pour fabriquer une lotion afin d'y baigner les pieds.

Piqûres d'ortie et d'abeille

- Pour les soulager, appliquez des **feuilles de Sureau** (*Sylvia Guyatt*)

On dit que les baies de Sureau guérissent également les verrues.

« Ascaride et lombric périt par le Sureau : mais la fleur pour leur mort vaut mieux que l'arbrisseau, la fleur garde une odeur plus âcre et plus vireuse.

À l'estomac il rend une mollesse heureuse, en lui faisant vomir une indolente humeur ; en compresse la feuille enlève une tumeur » (École de Salerne)



Cosmétique

Les fruits et les fleurs sont astringents, hydratants, adoucissants, exfoliants, purifiants, tonifiants.

Peau adoucie

- Utilisez le **bain oculaire à base de fleurs de Sureau** indiqué à : Yeux fatigués... (usage externe)

Peau grasse

- Une **infusion** de fleurs

Peau claire

- L'**eau de fleurs de Sureau** blanchit la peau.

Yeux adoucis

- Utilisez l'**eau de fleurs de Sureau** indiquée pour : Peau claire

Teinture pour cheveux foncés

- Le **jus de baies de Sureau** est efficace. Les Tziganes l'utilisent dans ce but.

Écrasez le fruit et appliquez-le sur cheveux mouillés. Laissez poser 20-30 minutes puis rincer.

Le bon Sureau noir dans l'alimentation

Mais le Sureau, c'est surtout très bon en gelée sur des tartines grillées, dans une crêpe, sur une gaufre...

On consomme surtout le Sureau dans les pays de l'Est de la France, et plus généralement en Autriche, Allemagne et les pays du Nord de l'Europe.



Une fois séchées, **les fleurs de Sureau** entrent dans la composition de nombreuses recettes. Elles sont dénommées **la Vanille du pauvre**.

On comprend pourquoi quand on les utilise pour **parfumer une crème** par exemple.

On en fait par **des tisanes**, on peut tremper les ombelles retournées dans la pâte à crêpe et les faire cuire pour en faire **de délicieuses galettes** ou **des beignets** avec une pâte légère à base de farine et de bière.

Tarte au fromage blanc et fleurs de Sureau

360g de fromage blanc fermier, 120g de sucre, 100g de chapelure fine, 4 blancs d'œufs, 120g de fleurs de Sureau épanouies (3/4 grappes), un fond de tarte. Batre le sucre, fromage blanc, blancs d'œufs et chapelure ensemble, ajouter les fleurs et garnir la pâte. Cuire à 180° environ 45 minutes.

Vinaigre au Sureau

Pendant 10 jours faire macérer 500g de **fleurs de Sureau séchées** dans un demi-litre de vinaigre de vin. Boucher hermétiquement. filtrer et conserver.

- **On peut ajouter des pétales de fleurs** de Sureau dans la salade.

- **Les boutons floraux** peuvent être mangés en câpres.

Les fleurs sont sans doute la partie la plus intéressante de la plante, tant pour leurs propriétés médicinales et culinaires que pour leur parfum merveilleux.

Elles distillent un parfum de Lechees, de miel.

Les baies offrent des arômes de Mûres sauvages très boisées.



Le Sureau est unique, car aucun autre arbre fruitier ne propose deux parfums

! Danger : les baies crues consommées avant maturité et/ou en grosse quantité, légèrement nocives, peuvent provoquer une forte purge (coliques, diarrhée sanglante) et/ou des nausées/vomissements.

La cuisson du fruit -ou de son jus- supprime la **sambucine** (alcaloïde toxique) qui disparaît à 70° et rend le fruit parfaitement propre à la consommation et à la transformation (gelées, sirops...)

- **Aussi bien les baies que les fleurs** peuvent être transformées **en sirop**¹⁵, dans le fromage blanc par exemple.

On peut réaliser **des coulis, des confitures ou des gelées**, seules ou associées à la Mûre ou à la Prune, **des sorbets**...

Sirop de Sureau : 1 kg de **baies**. Les réchauffer dans une casserole jusqu'à ce qu'elles mollissent. Les presser pour en extraire le jus. 800g de sucre roux ou 600g de miel. Ajouter au jus et mettre à feu doux 20 minutes. Mettre en bouteilles.

À boire dans de l'eau. Il peut être utilisé pur pour accompagner des desserts (glaces, fromage blanc, yaourt, gâteau) se conserve un an.

- Vous accompagnerez vos toasts de foie gras ou de rillettes avec **du confit d'Ail, Oignon ou d'Échalote au Sureau**, et plein d'autres délices et recettes sont possibles¹⁶

- Elles peuvent être transformées **en vin de Sureau**, boisson traditionnelle dans les pays nordiques, **en limonade, en kéfir** ou **en Kir** (vin blanc ou rosé au sirop de Sureau), **avec du cidre, en vin chaud**...

La baie est utilisée **en liqueur** (*gnole* en bourguignon)

Vous connaissez sans doute très bien l'odeur de la terre mouillée par une pluie d'été : rien ne peut vraiment reproduire ce parfum, il n'y a que la pluie d'été qui puisse nous transporter ainsi... Eh bien le vin de fleurs de Sureau arrive à capturer dans la bouteille le parfum de la campagne au printemps ! Ce parfum de buisson, de Lilas, d'Orties, de jardin de curé, jaillit quand on enlève le bouchon, et avec lui le souvenir et la nostalgie de notre enfance, nos jeux, nos balades...

Voir plus haut (... des bienfaits. Usage interne) ... **vin de baies de Sureau**

Limonade de Sureau : 4 **corymbes**, 200 g de sucre, 2 litres d'eau, 2 jus de citron. mettre au soleil pendant 5/6 jours, recouvert d'un linge puis filtrer et boucher.

- Le Sureau sert à **aromatiser la bière et la Sambuca**¹⁷, une liqueur à base d'Anis.

¹⁵ www.arbresetpaysagesdautan.fr/IMG/pdf/FeuilleAutan27.pdf

¹⁶ Voir livret de recettes "Sureau Gourmand". Il y a un lien dans le blog de : lamaisonduSureau.over-blog.com

¹⁷ www.treccani.it (<http://www.treccani.it/vocabolario/sambuca2/>)



les « Délices du Maine »

Autres utilisations

Les Anglais plantent un Sureau lorsqu'ils s'installent dans leur nouvelle demeure.

- Conservation des pommes

Déposer les pommes sur un lit de fleurs de Sureau. Cela change légèrement le goût des pommes.

- Les baies tachent les vêtements !

On en fait **de la teinture pour tissus**

Des formules à base de Sureau sont utilisées pour **colorer naturellement les boissons**.

- **Écrire** : les **baies** produisent de *l'encre* dont la couleur varie du bleu au violet selon les recettes.

Les bouchers s'en servent pour **marquer les viandes**.

Pour nos encriers

Broyer les baies dans l'eau puis les laisser macérer pendant une journée afin que les fruits dégorgent.

Pendant la macération, ajouter 2 sachets de thé. Le thé est riche en tanin qui fixe très bien les couleurs.

Filtrer le macérât et le faire réduire en le portant à ébullition.

Ajouter de l'alun en poudre et de la gomme arabique finement broyée.

Mélanger et continuer à faire réduire jusqu'à la concentration appropriée.

- **Musique** : le **cœur tendre des branches** de Sureau peut facilement être évidé et rend cette plante idéale pour la confection de sifflets et d'instruments à vent rudimentaires tels que le mirliton ou le fifre ¹⁸

- Dans les années 1970, les enfants fabriquaient **des arcs avec les branches** droites et flexibles de Sureau.

- **Les feuilles de Sureau séchées peuvent remplacer le tabac**, il suffit alors de fabriquer une pipe avec un morceau de bois de Sureau car il est possible de retirer facilement la partie spongieuse à l'intérieur.

- **La pulpe du fruit** servait de support pour les observations au microscope (lame contenant les organismes à observer)

¹⁸ **Fabrication d'un mirliton** (<http://musicienintervenant.pagesperso-orange.fr/Templates/musiqueverte.htm>)

Sureau... Attention !

Le Sureau Hièble (*Sambucus ebulus*)

... qui s'écrit aussi **Yèble** (n. f.), Sureau-yèble, Petit Sureau... est une plante de la famille des *Adoxaceae* (selon la classification phylogénétique APGIII)



groupe de Yèbles (Photo © B. Bouflet)



Le mauvais Sureau c'est lui...

*le "vilain petit canard" de la famille *, à odeur fétide.*

Le Sureau-yèble pousse le plus souvent en groupes très serrés (photo ci-contre). C'est un cousin du Sureau noir, mais au contraire de celui-ci, il n'est pas un arbuste mais une plante herbacée annuelle (vivace) à souche rhizomateuse.

Il a l'odeur des Sureau noir, mais plus fétide, et quand à l'automne les branches meurent, *ça pue franchement !*

Aire de répartition eurasiatique méridionale.

Habitat type : ourlets externes médio-européens, eutrophiles, mésohydriques.

Il mesure de 1 à 2 m de haut, avec une tige dressée, simple, robuste, rigide et remplie de moelle blanche.

Ses feuilles sont longues et finement cannelées.

Vers août, il a **de petites fleurs blanches** aux étamines roses disposées en ombelles (cyme multipare)

Ses baies, des drupes au goût amer, sont très toxiques, surtout chez l'enfant, en raison de leur propriétés laxatives et vomitives : nausées

Autres caractéristiques¹⁹

Répartition des sexes : hermaphrodite

Type de pollinisation : entomogame, autogame

Mode de dissémination : endozoochore

Les risques de confusion avec le Sureau noir

Sureau Hièble et Sureau noir sont très présents dans nos campagnes et ils se ressemblent fortement.

Il poussent dans les friches, aux bords des chemins, dans les fossés, dans les haies et parfois côte à côte.

L'Hièble se différencie du Sureau noir par le fait que :



Yèble



Noir (Photo © B. Bouflet)

- l'Hièble est une plante herbacée ne dépassant pas 2 m de haut alors que le Sureau noir peut mesurer jusqu'à 7 m ;

- la floraison de l'Hièble est plus tardive (plutôt de fin août à fin septembre) alors que le Sureau noir fleurit en mai-juin ;

- les fruits de l'Hièble forment, à maturité, une corymbe à port dressé (vers le ciel) alors que les fruits du Sureau noir forment une corymbe à port tombant (vers la sol) ;

- le Sureau-yèble disparaît en hiver. Le Sureau noir reste présent et fait du bois.

À noter maintenant ! *

- À propos du Sureau, ne dites plus jamais : *"Touche pas, c'est poison"* (ça m'énerve !)

- *Il n'y a qu'un seul Sureau ?* Non, il y a 3 variétés et 45 sous-variétés.

- *Tous les Sureau sont-ils toxiques ?* Non, seul le Sureau-yèble l'est.

- *Peut-on sans danger cueillir du Sureau noir ?* Oui, mais attention au Sureau yèble.

- *Peut-on manger du Sureau noir cru ?* Non, c'est nocif (diarrhées ou vomissements).

- *Le Sureau est-ce laxatif ?* Non, seul le fruit ou son jus cru l'est.

- *Le Sureau n'a pas vraiment bon goût !* Oui, seulement quand il est cru, mais quand il est cuit, c'est divin.

* lamaisonduSureau.over-blog.com - Publié dans : botanique & faune

¹⁹ données d'après : Julve, Ph., 1998 ff. - Baseflor. Index botanique, écologique et chorologique de la flore de France. Version : 23 avril 2004 (<http://perso.wanadoo.fr/philippe.julve/catminat.htm>)

- ^a **Les Sureaux**

Le nom latin *Sambucus* fait allusion aux flutiaux (en grec *Sambuca*, sorte de flûte) que les pâtres grecs taillaient dans un morceau de bois tendre et creux de Sureau.

- ^b **Sambucus nigra, Sambucus canadensis : des bienfaits médicinaux**

Galien (médecin grec du II^e siècle de notre ère) recommandait le Sureau contre les catarrhes et les excès de mucus. Il tenait son savoir de ses confrères qui avaient jeté les bases de la médecine moderne au cours de l'ère précédente.

En effet, quelques siècles auparavant, Pline l'Ancien attribuait au Sureau les mêmes propriétés.

Le savoir grec a également voyagé vers l'Asie et le Sureau fut intégré à la pharmacopée de la médecine ayurvédique (Inde).

En Amérique du Nord, les Amérindiens attribuaient les mêmes propriétés au Sureau blanc (*Sambucus canadensis*) dont la composition est, comme on l'a découvert plus tard, semblable à celle de son cousin européen.

Au Québec, le Sureau blanc a longtemps tenu une place de choix dans la médecine domestique des Canadiens français.

En Italie, en Belgique, en France, en Allemagne et en Angleterre, on lui reconnaît des vertus diurétiques, diaphorétiques (qui provoque la sudation) et anti-inflammatoires.

Au Moyen Âge, on a utilisé l'eau de Sureau (eau dans laquelle on a fait macérer des fleurs) pour éclaircir le teint et atténuer les taches de rousseur.

Fleurs et fruits ont longtemps servi à la fabrication de boissons rafraîchissantes. Au printemps, on en buvait de grandes quantités afin de purifier l'organisme des toxines accumulées durant l'hiver. On dit même que certains vins auraient été adultérés avec du Sureau.

Une légende qui date de la fin du XIX^e siècle veut qu'un marin américain qui s'était enivré avec du porto additionné de jus de Sureau ait été guéri de ses rhumatismes.

De nos jours encore, on trouve souvent des Sureaux dans les vieux jardins de monastères et, avec un peu de chance, un vieux moine ou une moniale se souviendra qu'on tirait des fleurs et des fruits un sirop contre la toux...

- ^c **Usage interne. Précaution**

Une étude de pharmacovigilance a porté sur 762 femmes enceintes qui avaient pris, au moins une fois durant leur grossesse, une préparation renfermant, entre autres plantes, des fleurs de Sureau (Sinupret®). Elles ont donné naissance à 786 enfants et aucun **effet tératogène** ou embryotoxique n'a été observé (Ismail C, Wiesel A, *et al.* Surveillance study of Sinupret in comparison with data of the Mainz birth registry. *Arch Gynecol Obstet.* 2003 Feb;267(4):196-201. Epub 2002 May 15)

La documentation médicale ne signale pas non plus d'effets **tératogènes** ou embryotoxiques attribuables aux fruits mûrs, et le sirop de Sureau était traditionnellement donné aux enfants.

Les tératogènes (grec *teras*, *teratos*, monstre et *genos*, origine) sont des agents pharmacologiques, toute substance ou procédé, qui, lors de leur utilisation, peuvent provoquer un développement de masses cellulaires anormales chez l'embryon, conduisant à des défauts physiques sur le fœtus (malformations fœtales). Les substances tératogènes sont donc néfastes pour les femmes enceintes, mais également potentiellement dangereuses pour les autres puisque leurs effets peuvent s'étendre dans le temps. Ainsi une femme tombant enceinte après avoir été exposée à de telles substances risque elle aussi de voir son enfant frappé de malformations.

* **Anecdote historique**

Le chroniqueur Grégoire de Tours (Grégoire de Tours Histoires, Livre IV) écrit à propos du milieu du VI^e siècle après J.C :

« En ce temps, nous vîmes l'arbre que nous appelons Sureau porter des raisins, sans aucune accointance avec la vigne ; et les fleurs de cet arbre, qui, comme on sait, produisent une graine noire, donnèrent une graine propre à la vendange ; et l'on vit entrer dans l'orbite de la lune une étoile qui s'avavançait à sa rencontre. Je crois que ces signes annonçaient la mort du roi. Celui-ci, en effet, devenu très infirme, ne pouvait remuer de la ceinture en bas : il mourut peu de temps après, la septième année de son règne » (en 553)

* **Inspiration cinématographique**

Dans la saga Harry Potter, J. K. Rowling invente ce que l'on appelle Les Reliques de la Mort, et l'une d'elle se trouve être la Baguette de Sureau, baguette d'une puissance incomparable issue d'une branche de Sureau. Le nom original de la baguette, « The elder wand » joue sur le double sens du mot « Elder » an anglais qui signifie à la fois « Sureau » et « Anciens », mais ce sens est perdu à la traduction.

* **Bibliographie**

- **Sous la protection du Sureau**, Bernard Bertrand, 01/01/2007, Terran (Éditions de) - (ISBN 978-2-913288-62-1)

- **Sureau magique**, Salamandre no 193 (août et septembre 2009) - numéro consacré au Sureau noir.