

# LE SUREAU NOIR

**Noms** : Sureau noir, grand Sureau

**Nom latin** : *Sambucus nigra*, probablement du grec *sambukê* "flûte" ou "harpe", le bois creux des sureaux servant à confectionner des instruments de musique

**Famille** : Adoxacées

## Où et quand cueillir le Sureau noir ?

Le Sureau noir est un arbrisseau/arbuste très commun, qui pousse principalement **près des habitations et des décombres**, on parle de plante "rudérale".

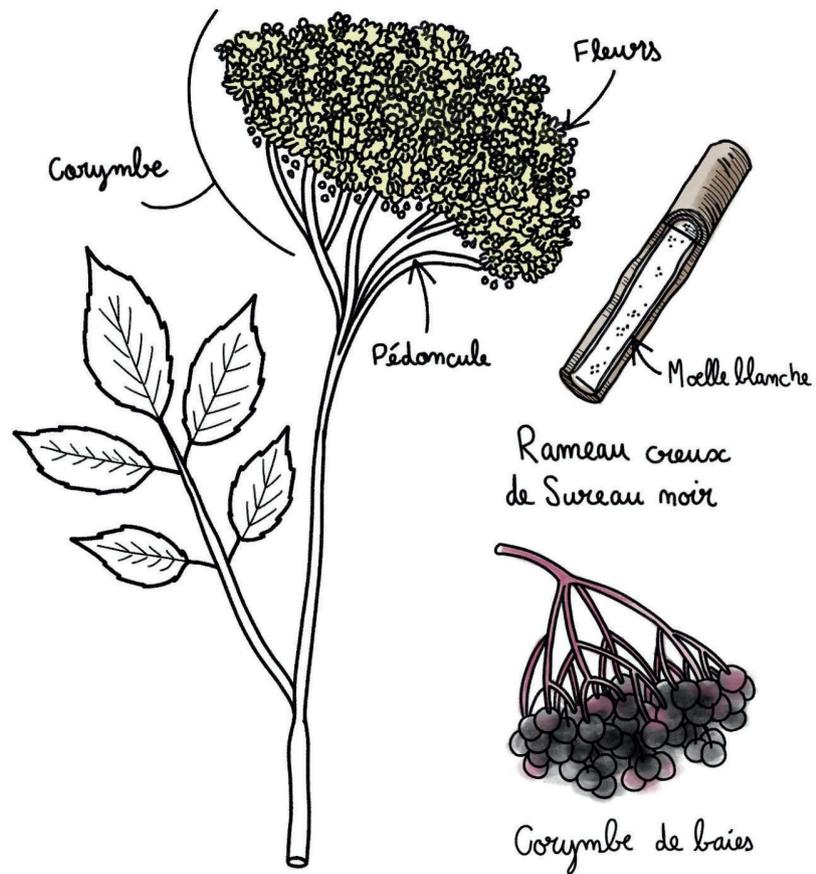
**Ses fleurs se cueillent dès floraison, de printemps à juillet**, en fonction des régions et altitudes, et **ses fruits noirs à la fin de l'été, jusqu'au mois d'octobre**.

## Comment reconnaître le Sureau noir ?

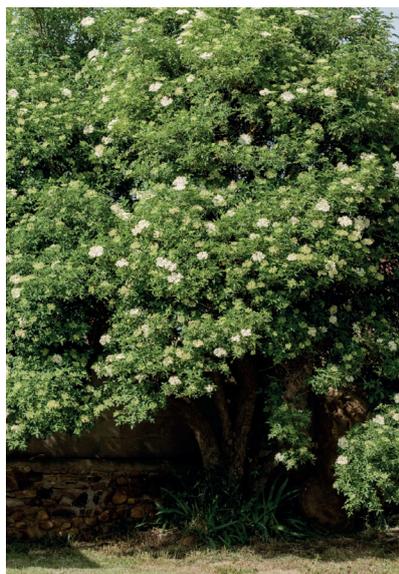
- Arbuste, mesure **généralement moins de 6 m et a plusieurs troncs**, mais peut devenir un arbre et atteindre 10 m !
- **Ligneux** (fait du bois) ;
- Feuilles vertes, opposées et composées, généralement, de 5 folioles lancéolées, acuminées et denticulées ;
- Feuilles avec une odeur de brûlé lorsqu'on les froisse ;
- **Inflorescences de fleurs blanches en corymbes**, avec un parfum musqué, qui apparaissent après les feuilles ;
- Étamines jaunes aux extrémités ;
- Fruits verts, puis **noirs à la fin de l'été, très juteux**, qui ressemblent à des baies globuleuses ;
- Bois et rameaux **creux, remplis d'une moelle blanche**.



# SAMBUCUS NIGRA



## Quelques photos pour vous aider



Grand Sureau noir (*Sambucus nigra*) en fleurs

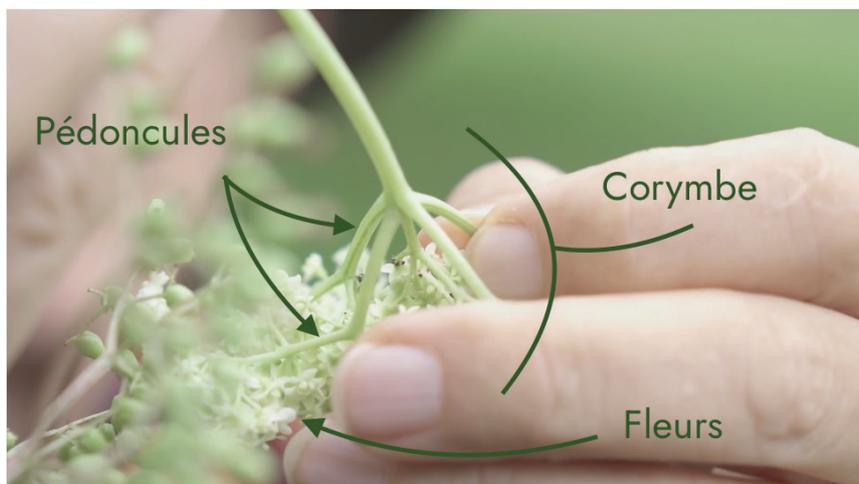




Feuilles composées et denticulées de Sureau noir (*Sambucus nigra*), avec jeunes inflorescences en corymbes



Inflorescence en corymbe de Sureau noir (*Sambucus nigra*)



Inflorescence en corymbe de Sureau noir (*Sambucus nigra*)





Fleurs de Sureau noir (*Sambucus nigra*) avec extrémité jaune des étamines



Corymbe pendante de fruits de Sureau noir (*Sambucus nigra*)



Rameaux creux de Sureau noir (*Sambucus nigra*), rempli de moelle blanche  
© Krzysztof Ziarnik



# Les 3 sureaux : Confusions et critères de distinction

## Le Sureau rouge, cousin "en partie comestible"

On pense souvent, à tort, que le **Sureau rouge** (*Sambucus racemosa*) ou "Sureau rameux", "Sureau à grappes" est toxique.

Il l'est, mais seulement en partie. **Comme le Sureau noir, ses feuilles, ses baies crues et ses graines (à l'intérieur des baies) sont toxiques.**

Mais vous pouvez très bien manger **la pulpe cuite de ses fruits**, délicieuse en sirops, coulis, gelée, etc.

## Comment reconnaître le Sureau rouge ?

- Hauteur de **4 mètres maximum** ;
- **Ligneux** (fait du bois) ;
- Feuilles à l'odeur de brûlé lorsque froissées ;
- **Inflorescences en grappes** (et non en corymbe) **jaunâtres** qui apparaissent en même temps que les feuilles ;
- **Fruits en grappes de baies rouges** ;
- Bois et rameaux creux remplis d'une moelle brune/orangée.

## Quelques photos pour vous aider



Inflorescences jaunâtres et dressées de Sureau rouge (*Sambucus racemosa*)





Sureau rouge (*Sambucus racemosa*) en fruits, © Tatters

## Le sureau hièble "cousin toxique"

Contrairement aux deux Sureaux ligneux, le **Sureau hièble (*Sambucus ebulus*) est une herbacée entièrement toxique, à ne pas consommer.**

Heureusement, ce Sureau hièble est facilement identifiable, en particulier grâce à ses inflorescences et grappes dressées, contrairement à celles pendantes de son cousin comestible, le Sureau noir.

Mais voici **quelques critères supplémentaires pour être sûr de ne jamais vous tromper !**

### Comment reconnaître le Sureau hièble ?

- **Herbacée** (ne fait pas de bois) et **annuelle** (disparaît tous les ans, en hiver) ;
- Hauteur de **2 mètres maximum** ;
- Feuilles plus **longues et effilées** que le Sureau noir, à la même odeur de brûlé lorsque froissées ;
- Inflorescences en **corymbes dressés de fleurs blanches** ;
- Étamines **roses-rouges aux extrémités** ;
- Grappes de **baies noires dressées**.



Quelques photos pour vous aider



Sureau hièble (*Sambucus ebulus*) en fruits, grappes de baies noires dressées © Jon Peli Oleaga



Inflorescences en corymbes dressés de fleurs aux étamines rouges-rose de Sureau hièble (*Sambucus ebulus*)



Feuilles longues et effilées de Sureau hièble (*Sambucus ebulus*), inflorescences dressées



# Les propriétés médicinales du Sureau noir

Chez le Sureau noir, trois "parties" sont intéressantes pour leurs propriétés médicinales :

- Les **inflorescences**, qui se cueillent au printemps ;
- Les **baies**, qui se cueillent à l'automne ;
- La **seconde écorce**.

## Les inflorescences de Sureau noir

### Propriétés médicinales

Séchées, les inflorescences ont des propriétés :

- **Sudorifiques**, elles favorisent la transpiration ;
- **Fébrifuges**, elles luttent contre la fièvre ;
- **Diurétiques**, elles augmentent la sécrétion d'urine ;
- **Expectorantes**, elles favorisent l'évacuation du mucus des voies respiratoires ;
- **Anti-inflammatoires** et adoucissantes.

Fraîches, les inflorescences ont des propriétés **laxatives**.

On utilise les inflorescences de Sureau noir en infusion et par voie interne en cas de **fièvre, grippe, bronchite, rhume, crise de rhumatisme...**

On utilise aussi ces infusions par voie externe, contre les inflammations oculaires, les engelures...

### Remèdes

Vous pouvez préparer les inflorescences de Sureau noir en :

- **Thé solaire**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Thé solaire de Sureau noir".

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

**Dosage** : 30 g à 50 g de fleurs sèches pour 1 L d'eau, chauffer 10 minutes à couvert.



## Les baies de Sureau noir

### Principaux constituants

Anthocyanosides, flavonoïdes, vitamines et antioxydants.

### Propriétés médicinales

Les baies de Sureau noir ont des propriétés :

- **Sudorifiques**, elles favorisent la transpiration ;
- **Immunostimulantes** ;
- **Laxatives**, voire purgatives à hautes doses.

### Remèdes

- **Le sirop anti-grippal de baies Sureau**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Sirop cuit de Plantain".

**Utilisation** : Dans un verre verser un fond de sirop et diluer dans l'eau tiède (optionnel : ajouter du jus de citron). À prendre une à deux fois par jour en prévention de la grippe et quatre fois par jour environ en cas de grippe.

## La seconde écorce de Sureau noir

### Propriétés médicinales

La seconde écorce de Sureau noir a des propriétés diurétiques, elle augmente la sécrétion d'urine.

### Remèdes

- **Décoction de seconde écorce**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Décoction d'écorce de Saule".

**Dosage** : 45 à 60 g de seconde écorce pour 1 L d'eau, à boire dans la journée.

### Contre-indications

En grandes quantités, les baies crues et les graines de Sureau noir sont purgatives, voire toxiques.

Cuisez les baies et retirez les graines pour l'éviter.

