

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".

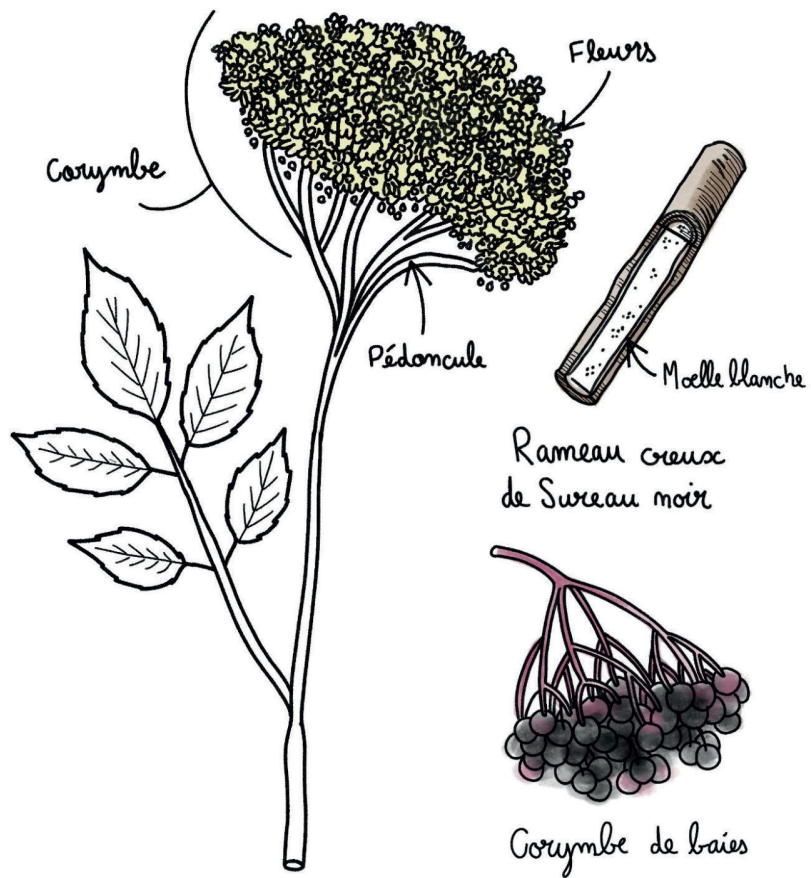
Ses fleurs se cueillent dès floraison, de printemps à juillet, en fonction des régions et altitudes, et **ses fruits noirs à la fin de l'été, jusqu'au mois d'octobre**.

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

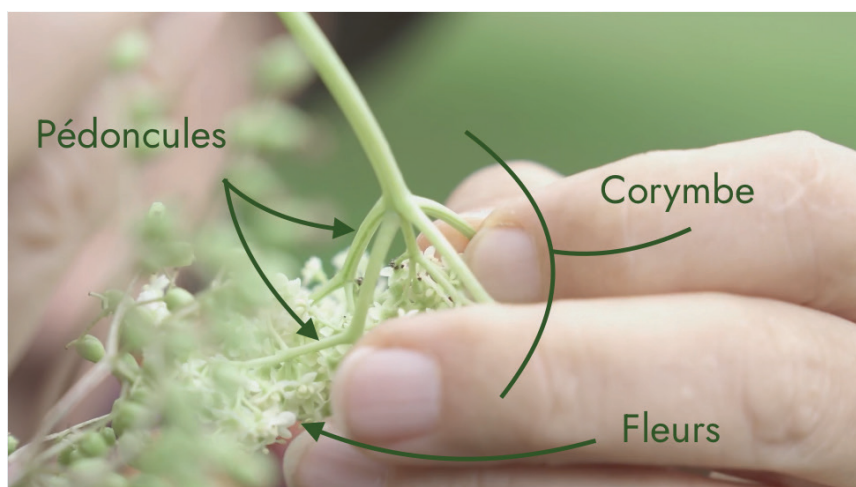




Feuilles composées et denticulées de Sureau noir (*Sambucus nigra*), avec jeunes inflorescences en corymbes



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.

