

« *Devant le sureau, ôte ton chapeau* » dit le dicton.

Arbuste entouré de légendes et de superstitions tantôt bénéfiques tantôt maléfiques, le sureau (grand sureau ou sureau noir) - *Sambuca nigra* L. - est une plante commune de nos régions.

Les légendes qui l'entourent expliquent qu'il est notamment appelé arbre aux fées. Gare à ceux qui le maltraitent car ne dit-on pas que les fées qui l'habitent pourraient leur en tenir rigueur!...

Pas étonnant que sa capacité à se régénérer facilement (une branche plantée dans le sol peut donner naissance à un nouvel arbuste) en ait fait - principalement dans les traditions celtiques - un symbole de vitalité, de renaissance et d'éternité. Les celtes s'en servaient d'ailleurs pour confectionner des baguettes magiques et des flûtes utilisées notamment pour le culte des morts (on prénomme d'ailleurs parfois le sureau arbre à flûte).

La tradition dit aussi que le sureau n'est jamais touché par la foudre ce qui en fait un arbuste de protection autour des maisons, les branches de celui-ci étant de ce fait parfois suspendues au-dessus des portes et des fenêtres.

On le rencontre dans les haies, les terrains en friche, le bord des chemins... Il s'implante aussi - sans invitation - dans nos jardins et n'excède jamais 8 à 10 mètres de hauteur. On ne lui en tiendra pas rigueur quand on découvre fin mai- début juin par ses fleurs blanches et parfumées disposées en corymbes. Celles-ci se transforment en fruits à la fin de l'été. On peut les récolter quand les petites baies sont noires (avant cela elles sont toxiques).

Tant les fleurs que les fruits sont utilisés en phytothérapie mais aussi en cuisine car fleurs et fruits peuvent agréablement parfumer boissons et desserts.

Les propriétés médicinales du sureau sont connues depuis l'Antiquité. Hippocrate - le père de la Médecine - en vantait déjà les mérites.

On retiendra principalement les propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires tant des fleurs que des baies. Ces propriétés sont particulièrement efficaces au niveau des voies respiratoires mais aussi au niveau intestinal.

Au niveau respiratoire, le sureau agit tant en prévention que de manière curative y compris quand il s'agit d'une composante allergique. Il soulage les manifestations du rhume, favorise l'expectoration et la transpiration (surtout les fleurs). En cas de grippe, les extraits de sureau accélèrent la guérison.

Au niveau intestinal, le sureau est également digne d'intérêt, principalement grâce aux polyphénols de ses baies et principalement aux hétérosides anthocyaniques (les baies de sureau sont les fruits présentant la plus grande concentration en anthocyanes) qui leur confèrent une activité anti-inflammatoire de la sphère digestive.

Les fleurs de sureau ayant un effet diurétique et sudorifique, on peut de surcroît en conseiller l'usage en cas d'arthrite.

Au niveau externe, elles sont également intéressantes en cas d'acné (on réalisera dans ce cas un masque à l'argile délayé dans une infusion de fleurs de sureau).

Pour couronner tant de vertus, ses effets anti-oxydants font du sirop de sureau un élixir de longévité.

C'est bien à raison qu'on le nomme la pharmacie du pauvre !

Nadine Swolfs, naturopathe, enseignante en phytothérapie