## **Les différentes propriétés du sureau**

**I- Son action sur l’organisme**:

Le sureau est un arbuste qui fait partie de *la famille des Sambucus*, dont on récolte principalement les fleurs et les baies pour leurs propriétés médicinales. Voici quelques-unes des principales vertus de la fleur de sureau :

Stimule le système immunitaire:grâce à sa richesse en vitamines et antioxydants, la fleur de sureau contribue à renforcer nos défenses naturelles contre les infections.

Soulage les symptômes du rhume et de la grippe: ses propriétés anti-inflammatoires et antivirales en font un remède naturel efficace pour lutter contre les virus responsables de ces affections.

Favorise la digestion: ses effets diurétiques et laxatifs aident à réguler le transit intestinal et à combattre la constipation.

Apaise les troubles respiratoires:en inhalation ou en infusion, la fleur de sureau aide à décongestionner les voies respiratoires et à soulager les symptômes de l’asthme, de la bronchite ou encore de la sinusite.

**II- Et plus précisément**:

La fleur de sureau est diaphorétique, c’est à dire qu’elle facilite la transpiration, on peut l’utiliser en infusion pour accompagner une fièvre.

Elle est également diurétique, elle facilite la sécrétion des urines, on peut donc y penser en cas de

rétention d’eau ou d’oedèmes.

*Grâce à ces 2 propriétés , elle a longtemps été utilisée en cure printanière*.

Elle est considérée comme dépurative en complément de son action diaphorétique, elle stimule l’élimination des déchets fabriqués par le corps par les reins (urines) et par la peau (transpiration), cette action peut être très utile en cas d’inflammations articulaires associée à d’autres plantes.

La fleur de sureau possède également des propriétés anti-inflammatoires, anti-rhumatismales et antivirales qui permettent de lutter efficacement contre les maux de l’hiver, en stimulant modérément le système immunitaire, très utile également pour bien expectorer.

Son action anti-allergique aide à soutenir les muqueuses lors des épisodes estivaux de rhume des foins.

En naturopathie, cette plante fait des miracles sur les problèmes de peau type acné.

**III- Les propriétés…**

Haute teneur en vitamine C: il y a 6 à 35 mg de vitamine C par 100 grammes de fruits, ce qui représente jusqu’à 60% de l’apport quotidien recommandé.

- *Haute teneur en fibres alimentaires*: les baies de sureau noir contiennent 7 grammes de fibres par 100 grammes de baies fraîches, soit plus du quart de l’apport quotidien recommandé.

- *Une bonne source d’acides phénoliques*: ces composés sont de puissants antioxydants qui peuvent aider à réduire les dommages causés par le stress oxydatif dans le corps.

- *Une bonne source de flavonols*: la baie de sureau contient les flavonols antioxydants quercétine, kaempférol et isorhamnétine. Les fleurs contiennent jusqu’à 10 fois plus de flavonols que les baies.

- *Riche en anthocyanes*: ces composés confèrent au fruit sa couleur noir-violet foncé caractéristique et constituent un puissant antioxydant avec des effets anti-inflammatoires.

La composition nutritionnelle exacte des baies de sureau noir dépend de la variété de la plante, de la maturité des baies et des conditions environnementales et climatiques. Par conséquent, les portions peuvent varier dans leur alimentation.

## **IV- Et en cuisine…**

Les fleurs blanches de sureau dégagent un parfum très agréable et persistant, que l’on retrouve de

mai à fin juin.

Ces fleurs peuvent s’utiliser fraîches ou séchées.

Pour se régaler toute l’année, il est très facile de confectionner du sirop, de la gelée de fleurs, des chutneys,du vin pétillant, des infusions, bien sûr.

On peut également ajouter les fleurs dans les sauces, pains, muffins, dans la confection de limonade, de jus de fruits. Elles peuvent également être consommées frais dans des salades.

Confitures:les baies de sureau noir, riches en vitamine C, permettent de préparer des confitures délicieuses et originales,

Les baies sont plutôt acidulées et doivent être cuites pour être consommées. Celles-ci doivent être cuites pour détruire les substances nocives qu’elles contiennent (crues elles peuvent être vomitive ou laxatives).

***Cependant, les baies crues, l’écorce et les feuilles de la plante sont également connues pour être toxiques et causer des problèmes d’estomac***.

**V- Sur le plan culturel et historique…**

>> Le sureau est appelé aussi par les anciens “la boite à pharmacie du paysan“.

Selon les croyances populaires, le sureau pouvait protéger du malheur, des maladies et du mauvais esprit. Il était de coutume que chaque maison en campagne possède un sureau, qu’il fallait ni le tailler , ni l’abîmer, comme une résonance magique .

Une légende dit même que la déesse Freyja aurait choisi un sureau pour s’y nicher , on comprend mieux que le sureau fut longtemps considéré comme magique et sacré.

>> La baie de sureau est l’une des plantes médicinales les plus utilisées au monde.

Traditionnellement, les Amérindiens l’utilisaient pour traiter les infections, tandis que les Égyptiens l’utilisaient pour améliorer leur teint et guérir les brûlures. Il est encore utilisé dans la médecine populaire dans de nombreuses régions d’Europe.

Aujourd’hui, le sureau est le plus souvent utilisé comme complément pour traiter les symptômes du rhume et de la grippe.

Diverses parties des baies de sureau ont été utilisées tout au long de l’histoire à des fins médicinales et culinaires.

Historiquement, les fleurs et les feuilles ont été utilisées pour le soulagement de la douleur, l’enflure, l’inflammation, pour stimuler la production d’urine et pour induire la transpiration. L’écorce était utilisée comme diurétique, laxatif et pour provoquer des vomissements.

Dans la médecine traditionnelle, les baies ou jus séchés sont utilisés pour traiter la grippe, les infections, la sciatique, les maux de tête, les douleurs dentaires, les douleurs cardiaques, les douleurs nerveuses, ainsi que les laxatifs et les diurétiques.

En outre, les baies peuvent être cuites et utilisées pour faire du jus, des confitures, des chutneys, des tartes et du vin de sureau. Les fleurs sont souvent bouillies avec du sucre pour faire un sirop sucré ou infusé dans le thé. Elles peuvent également être consommés frais dans des salades.