



SUREAU

Sambucus nigra
Adoxacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Morphologie

Arbuste dépassant rarement 6 à 8m de hauteur, caducifolié, à rameaux souples. Ecorce grisâtre à moelle blanche. Feuilles composées de 5 à 7 folioles dentées, ovales et acuminées. Fleurs en corymbes ombelliformes blanches légèrement jaunâtres, très odorantes et riches en pollen. Les fruits sont des petites baies noires, globuleuses, particulièrement appréciées des oiseaux en début d'automne.

Biotope, Habitat

La distribution géographique du Sureau noir est large en Europe. Il est toutefois moins répandu dans les régions méditerranéennes et en montagne ne dépasse guère les 1'600m. Espèce héliophile ou de mi-ombre, elle apprécie les sols frais, humides, riches en bases et en azote. **Anthropophile**, il se plaît auprès des habitations humaines, les maisons abandonnées, les **ruines** et les **décombres** auxquels il semble redonner un nouveau souffle de vie. Avec la Ronce, il colonise les coupes forestières et avec l'Ortie on le trouvera le long des fossés et des **ruisseaux**.

Le Sureau semble tergiverser entre **ombre** et **lumière**. En été, ses fleurs sont orientées vers le ciel alors qu'à l'automne ses fruits s'inclinent vers la terre.

Récolte : Les bourgeons de Sureau sont récoltés par Helpac dans la région du Puy de Dôme, sur des terrains ombragés et humides, à une altitude de 1'000m.

Mythologie & Culture

De nombreux mythes et superstitions accompagnent le Sureau depuis la nuit des temps. Au caractère **bienveillant et protecteur** des récits nordiques (*Holunder* : le Gardien), s'opposent les traits **malfaisants** et ses liens à la sorcellerie, aux forces démoniaques et aux mauvais sorts que les légendes des pays du sud lui attribuent.

Chez les Celtes, le Sureau était tenu pour sacré. Abrisant des divinités protectrices, il était associé aux rites funéraires : avec des flûtes confectionnées dans son bois on communiquait avec les défunts. En Suède, il était d'usage d'embrasser son feuillage lorsqu'une femme était enceinte. En Sicile, la baguette de Sureau servait à tenir à distance les voleurs et faire périr les serpents...

Quoi qu'il en soit, le Sureau a en tout temps été soit **craint** soit **respecté**.

De nos jours, les fleurs sont toujours utilisées en infusion, pour la fabrication de sirops, jus, confitures, beignets, sorbets, alcools, vinaigres... Les baies, une fois cuites, sont appréciées sous forme de sirops et teintures naturelles

Action sur l'Homme

La **dualité** qui marque le Sureau nous met face au défi de notre propre **ambivalence** dans la complexité de notre trajectoire de vie. Car si la vérité est inscrite dans l'écho que j'offre à la réalité, suis-je capable de reconnaître et d'accepter que mes **parts d'ombre** font aussi partie du chemin de mon évolution ?

Le Sureau nous vient en aide chaque fois que la **confusion** ne nous permet pas de nous positionner. Le sort a-t-il l'air de vouloir s'acharner sur nous, ou au contraire les succès sont tellement fulgurants que nous peinons à y reconnaître nos mérites ? Un **événement ponctuel** nous donne du fil à retordre ?

Par la **fluidité de ses énergies**, le Sureau vient nous apporter son éclairage pour une **meilleure compréhension** de la situation. Il nous dit : « *applique-toi à faire mieux ce qui est juste et tu comprendras un peu mieux ce qui est vrai.* »

De par sa **vitalité**, le Sureau est reconnu pour ses **propriétés sudorifiques, dépuratives, laxatives et purgatives**. Il **rejette les miasmes hors du corps**, notamment lors de **bronchites, gripes, refroidissements, rhumes**, mais aussi de **surcharges métaboliques**. Grâce à son effet détoxifiant, il soulage efficacement les **douleurs rhumatismales** et crises de goutte.

© Christophe Perret-Gentil & Sarah Walker



SUREAU

Sambucus nigra
Adoxacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Portrait

*Depuis la nuit des temps, ton esprit cherche
Quelqu'émergence pour poser sa quête.
Un instant fatidique, qui manquait à l'appel
Toujours rejeté, et qui maintenant s'est avancé.
Il ne semble pas suivre un chemin connu
Il cherche simplement quelqu'un qui entend.
Il a ce cœur ravi de l'enfant qui porte son trésor
Dans la brillance vive de ses yeux.
Il s'adresse à tous de la même manière
Comme s'il n'y avait ni vertu, ni voyou,
Ni mendiant, ni roi.
« Je ne veux pas chercher à te dépasser,
Toi, qui dans ton éternelle mouvance,
Dérive entre deux mondes en peinant à réaliser
Ce à quoi tu aspiras au plus profond de toi.
Je vais simplement te laisser reprendre ton souffle
En t'accordant le temps de t'approprier
Afin que point trop loin tu ne t'écartes
De ce que la Vie te propose... »*

E:\Documents externes\Fiches\Francais\Gemmotherapie_Fiches



SUREAU

Sambucus nigra
Adoxacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Morphologie

Arbuste dépassant rarement 6 à 8m de hauteur, caducifolié, à rameaux souples. Ecorce grisâtre à moelle blanche. Feuilles composées de 5 à 7 folioles dentées, ovales et acuminées. Fleurs en corymbes ombelliformes blanches légèrement jaunâtres, très odorantes et riches en pollen. Les fruits sont des petites baies noires, globuleuses, particulièrement appréciées des oiseaux en début d'automne.

Biotope, Habitat

La distribution géographique du Sureau noir est large en Europe. Il est toutefois moins répandu dans les régions méditerranéennes et en montagne ne dépasse guère les 1'600m. Espèce héliophile ou de mi-ombre, elle apprécie les sols frais, humides, riches en bases et en azote. **Anthropophile**, il se plaît auprès des habitations humaines, les maisons abandonnées, les **ruines** et les **décors** auxquels il semble redonner un nouveau souffle de vie. Avec la Ronce, il colonise les coupes forestières et avec l'Ortie on le trouvera le long des fossés et des **ruisseaux**.

Le Sureau semble tergiverser entre **ombre** et **lumière**. En été, ses fleurs sont orientées vers le ciel alors qu'à l'automne ses fruits s'inclinent vers la terre.

Récolte : Les bourgeons de Sureau sont récoltés par Helpac dans la région du Puy de Dôme, sur des terrains ombragés et humides, à une altitude de 1'000m.

Mythologie & Culture

De nombreux mythes et superstitions accompagnent le Sureau depuis la nuit des temps. Au caractère **bienveillant et protecteur** des récits nordiques (*Holunder* : le Gardien), s'opposent les traits **maléfaisants** et ses liens à la sorcellerie, aux forces démoniaques et aux mauvais sorts que les légendes des pays du sud lui attribuent.

Chez les Celtes, le Sureau était tenu pour sacré. Abrisant des divinités protectrices, il était associé aux rites funéraires : avec des flûtes confectionnées dans son bois on communiquait avec les défunts. En Suède, il était d'usage d'embrasser son feuillage lorsqu'une femme était enceinte. En Sicile, la baguette de Sureau servait à tenir à distance les voleurs et faire périr les serpents...

Quoi qu'il en soit, le Sureau a en tout temps été soit **craint** soit **respecté**.

De nos jours, les fleurs sont toujours utilisées en infusion, pour la fabrication de sirops, jus, confitures, beignets, sorbets, alcools, vinaigres... Les baies, une fois cuites, sont appréciées sous forme de sirops et teintures naturelles

Action sur l'Homme

La **dualité** qui marque le Sureau nous met face au défi de notre propre **ambivalence** dans la complexité de notre trajectoire de vie. Car si la vérité est inscrite dans l'écho que j'offre à la réalité, suis-je capable de reconnaître et d'accepter que mes **parts d'ombre** font aussi partie du chemin de mon évolution ?

Le Sureau nous vient en aide chaque fois que **la confusion** ne nous permet pas de nous positionner. Le sort a-t-il l'air de vouloir s'acharner sur nous, ou au contraire les succès sont tellement fulgurants que nous peinons à y reconnaître nos mérites ? Un **événement ponctuel** nous donne du fil à retordre ?

Par **la fluidité de ses énergies**, le Sureau vient nous apporter son éclairage pour **une meilleure compréhension** de la situation. Il nous dit : « *applique-toi à faire mieux ce qui est juste et tu comprendras un peu mieux ce qui est vrai.* »

De par sa **vitalité**, le Sureau est reconnu pour ses **propriétés sudorifiques, dépuratives, laxatives et purgatives**. Il **rejette les miasmes hors du corps**, notamment lors de **bronchites, gripes, refroidissements, rhumes**, mais aussi de **surcharges métaboliques**. Grâce à son effet détoxifiant, il soulage efficacement les **douleurs rhumatismales** et crises de goutte.



SUREAU

Sambucus nigra
Adoxacées



HERBORISTERIE ARIÈS



Portrait

*Depuis la nuit des temps, ton esprit cherche
Quelqu'émergence pour poser sa quête.
Un instant fatidique, qui manquait à l'appel
Toujours rejeté, et qui maintenant s'est avancé.
Il ne semble pas suivre un chemin connu
Il cherche simplement quelqu'un qui entend.
Il a ce cœur ravi de l'enfant qui porte son trésor
Dans la brillance vive de ses yeux.
Il s'adresse à tous de la même manière
Comme s'il n'y avait ni vertu, ni voyou,
Ni mendiant, ni roi.
« Je ne veux pas chercher à te dépasser,
Toi, qui dans ton éternelle mouvance,
Dérive entre deux mondes en peinant à réaliser
Ce à quoi tu aspiras au plus profond de toi.
Je vais simplement te laisser reprendre ton souffle
En t'accordant le temps de t'approprier
Afin que point trop loin tu ne t'écartes
De ce que la Vie te propose... »*