

SUREAU NOIR

Sambucus nigra L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela
Botanica

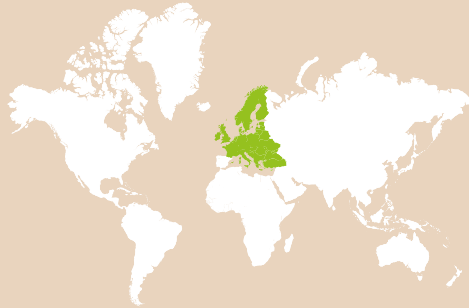
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

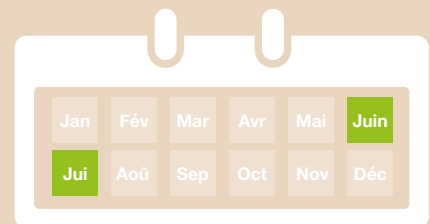
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Les jeunes Sureaux noirs forment souvent des petits fourrés, que vous croiserez dans les prés abandonnés, parfois dans les bois, les haies et sur le bord des ruisseaux.



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses fleurs sont blanches et dégagent une odeur forte et désagréable ; elles ont 5 pétales et sont regroupées en grandes ombelles plates, pendantes.
Ses fruits en grappe sont des baies rougeâtres qui deviennent noires brillantes à maturité.



Daniel Barthélémy - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses feuilles, assez grandes, sont composées de 5 à 6 petites feuilles secondaires (ou folioles) dentées.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Les fleurs du Sureau noir sont indiquées pour faciliter les fonctions d'élimination rénale et digestive, comme adjuvant des régimes amincissants.



Ses fruits sont riches en polyphénols, qui contribuent à soulager efficacement les symptômes du rhume ou en prévision des agressions hivernales.

LES TRADITIONS D'USAGE



Ses fruits sont comestibles, mais attention à les consommer mûrs : sinon, ils pourraient causer des problèmes digestifs.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ses fruits sont sucrés et légèrement acidulés, ils servent à préparer gelées, confitures, sirops. Le suc rouge violacé des baies est utilisé comme colorant alimentaire.



Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.