



Les plantes de chez nous

Indispensable sureau noir

Arbre à feuilles caduques, *sambucus nigra* se plaît dans les haies et en lisière de forêt jusqu'à 1000-1200m. Il est très présent dans la forêt du Mont Vuarat. Ses feuilles vertes, opposées, composées de 5 à 7 folioles, apparaissent dès les premiers beaux jours. Chacun connaît ses fleurs parfumées blanc crème, organisées en ombelles. Elles embaument de mai à juin, et sont suivies de grappes de petites baies noires violacées dès le mois de septembre.

Les légendes le concernant sont nombreuses et font de lui tour à tour, un arbre bénéfique ou maléfique. Fleurs et fruits de sureau sont appréciés pour leurs qualités gustatives et se consomment en sirops, limonades, confitures, jus, eaux de vie, ou gâteaux. En purin, ses feuilles combattent le mildiou, les pucerons, les chenilles. Elles accélèrent la décomposition du compost.

L'usage phytothérapeutique des fleurs, fruits, écorces et feuilles s'est développé dès l'antiquité.

Son nom patois « chyà » fait référence à ses propriétés sudorifiques. Utilisées principalement pour faire face aux rhumes, toux et états grippeux, les préparations à base de sureau

améliorent la circulation, soutiennent l'amaigrissement et soulagent les entorses. En homéopathie, *sambucus nigra* est indiqué dans le traitement des rhinopharyngites, toux rauques, laryngites aiguës, et affections virales touchant les poumons.

En fleurs de Bach, le sureau nous offre un élixir purificateur de grande valeur. Ceux qui se sentent souillés, ou qui viennent de traverser des périodes d'abandon, d'isolement ou d'incertitude, profiteront de ses vertus régénératrices. Il aide à expulser les toxines émotionnelles et permet de se reconstruire, avec foi, confiance et vitalité.



■ Isabelle Seghin, Ecole En pleine Nature, Châtel-St-Denis. www.en-pleine-nature.blogspot.ch