



Hennés et soins d'ailleurs

BAIES DE SUREAU

NOM COMMUN : Grand Sureau, Sureau Noir

NOM BOTANIQUE : Sambucus nigra

INCI : Sambucus nigra extract

FAMILLE : Sambucacée

PROVENANCE : Macédoine, Hongrie, Bulgarie, Pologne

PROPRIETES PHYSICO-CHIMIQUE

ASPECT : Baies sous forme de drupes séchées de formes sphériques

COULEUR : Violet-Noir foncé

QUALITE : 100 % Pure et naturelle

CONSERVATION : A l'abri de l'air et de la lumière

SOLUBILITE : Dispersible dans l'eau

DESCRIPTION

Le sureau noir est un arbuste très répandu en Europe (il supporte le froid comme le chaud, l'humidité comme la sécheresse), il peut atteindre 4 à 5 mètres mais le plus souvent beaucoup moins car ses branches, à la moelle blanche abondante, sont cassantes.

Les feuilles opposées, assez grandes, sont formées de 5 à 7 folioles ovales, elles dégagent une odeur forte , désagréable pour certains, quand on les froisse.

Cet arbuste, de plein soleil, commun dans les haies des bords de route et près des cours d'eau fleurit au printemps ,entre mai et juillet selon la latitude, les inflorescences en ombelles , pouvant atteindre 25 cm de diamètre, sont constituées de petites fleurs blanc-jaunâtre agréablement parfumées.

Les fleurs (hermaphrodites à 5 parties) donnent plus tard des fruits en grappes pendantes; ce sont des baies d'un noir brillant à maturité, qui contiennent plusieurs graines aplaties dans une pulpe aqueuse très colorée, rouge-violacée. Les oiseaux frugivores assurent la dispersion du sureau.



Il existe de nombreuses autres espèces de *Sambucus* dans le monde, beaucoup sont très voisines du sureau noir et considérées par les botanistes comme des sous-espèces, presque des variétés. Ainsi *Sambucus canadensis* est répandu en Amérique du Nord du Canada au Mexique, *Sambucus peruviana* en Amérique du sud, *Sambucus mexicana* en Amérique centrale, toutes trois possèdent des fruits noirs à maturité.

Sambucus nigra a été introduit dans de nombreux pays (y compris tropicaux) où il cohabite avec les espèces indigènes.

D'autres espèces à fruits rouges ont des propriétés médicinales différentes des sureaux noirs et sont regroupées autour de l'espèce *Sambucus racemosa* (à fleurs en panicules pyramidales et à fruits rouge foncé).

Enfin il est fréquent de rencontrer en Europe le petit sureau ou Hièble, *Sambucus ebulus*. C'est une plante annuelle vivace par sa racine, atteignant 1m à 1,5m, dégageant une odeur forte, à l'inflorescence voisine du sureau noir (mais parfois un peu rose ou rougeâtre) et aux fruits également semblables à ceux du sureau noir mais en grappes-ombelles érigées, jamais pendantes.

PROPRIETES PHYSICO-CHIMIQUES

Toutes les parties du sureau noir (mais dans une moindre mesure les fleurs) contiennent des hétérosides cyanogénétiques (cyanogène), qui peuvent après absorption libérer par un processus enzymatique de l'acide cyanhydrique toxique. Ces composés sont instables et sont détruits par la chaleur.

Les intoxications humaines sont rares car les parties du sureau qui en contiennent sont amères (hormis les fruits) ce qui n'incite pas à les avaler, et l'organisme est capable de désintoxiquer assez rapidement de petites quantités de cyanures.

Les feuilles, les tiges, l'écorce, les racines et les graines sont les parties qui contiennent le plus de composés cyanogènes, elles sont émétiques et purgatives par effet toxique.

Les fleurs contiennent : des mucilages adoucissants, un peu de tanin, des flavonoïdes, des acides phénols (chlorogénique, caféique, férulique..) du nitrate de potassium et un peu d'huile essentielle solide à température ordinaire.

Les fruits : des sucres simples et des acides organiques (citrique, malique), des flavonoïdes dont des anthocyanosides (pigments à cyanidol et pélagonidol) et d'autres composants pharmacologiquement intéressants (catéchine, quercétine, kaempférol, apigénine, hespéritine, lutéoline), des acides triterpéniques, des vitamines (C, B2, A, acide folique).

Les fleurs sont traditionnellement utilisées comme sudorifique (augmente la sudation) et diurétique. L'infusion (extrait aqueux) est diurétique mais par contre l'extrait hydro-alcoolique (teinture à 15°) ne l'est pas. Un bon exemple de l'importance du solvant dans la préparation des extraits de plantes.

La décoction mucilagineuse des fleurs de sureau noir est adoucissante notamment en application sur une zone inflammée

Les fruits frais sont comestibles, ils apportent un peu de vitamine C, mais ils sont laxatifs par effet toxique dès qu'on dépasse une certaine dose (variable avec les personnes et le sureau lui-même).

Une fois cuits et détoxifiés les fruits sont une source intéressante de polyphénols (acides phénols, flavonols, anthocyanosides). Le contenu du jus de fruit de sureau en ces composants antioxydants est supérieur à celui des myrtilles, et analogue à celui du raisin coloré.

La biodisponibilité des pigments à anthocyanidol est bonne, ils sont absorbés au niveau intestinal en conservant leur capacité antioxydante. Les pigments anthocyanosides se retrouvent dans le sang et sont excrétés dans les urines environ 4 à 6 heures après l'absorption.

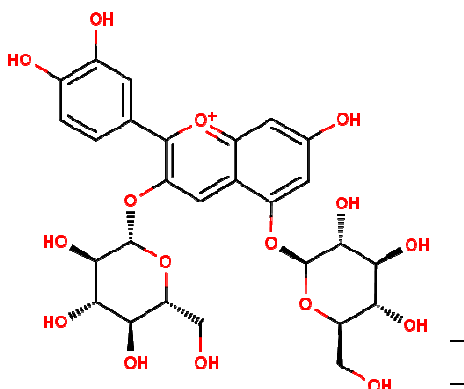
Une des propriétés les plus intéressantes des fruits du sureau noir est son pouvoir antiviral.

Le sureau est une plante traditionnellement employée depuis le moyen-âge pour combattre les infections respiratoires des voies supérieures, les "refroidissements".

Assez récemment des chercheurs israéliens ont clairement mis en évidence la capacité d'extraits de fruits et de fleurs de sureau noir à raccourcir de plusieurs jours l'infection grippale.

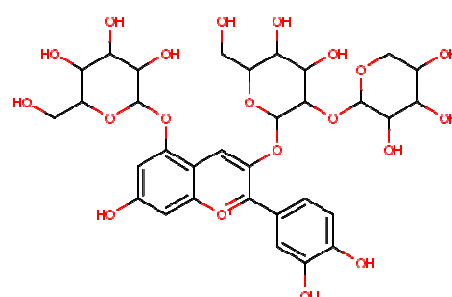
Les substances antivirales ne sont pas clairement définies mais on suppose que les extraits de sureau agissent sur l'hémagglutinine du virus influenza, empêchant ainsi son adhésion aux cellules de la muqueuse respiratoire. Cela ralentit l'infection virale et l'on peut supposer que cela permet peut-être aussi de prévenir la grippe.

Les actifs colorants des baies de sureau sont les hétérosides anthocyaniques (Sambucine, sambucyanine et chrysanthémie)



A gauche :
Structure moléculaire de la sambucine
ou précisément du Cyanidin 3-
rutinoside

A droite :
Cyanidin 3-O-sambubiosyl 5-O-
glucoside



UTILISATION CAPILLAIRE

Les baies de sureau noir servent à raviver et entretenir les reflets violets/couleur vigne/pourpres des cheveux. Il est conseillé de réaliser les préparations en milieu acide pour une coloration rouge/violet, et basique pour une coloration moins foncée.

Utilisation:

Ecrasez les baies avec un mortier et ajoutez la poudre à votre mélange de plantes ou à votre henné. Vous pouvez également en faire une infusion pour utiliser uniquement le liquide. Celui-ci a aussi l'avantage de rendre les cheveux plus brillants. Rincer abondamment à l'eau claire.

Dans l'Empire romain, les dames de l'aristocratie se teignaient les cheveux avec du jus de sureau. Il permet dans le même temps de renforcer et de soigner les cheveux. Cette coloration est plus ou moins tenace selon le nombre de lavages et le temps de pose de la couleur.

Eau de rinçage:

Faire bouillir 50 grammes de baies de sureau noir dans 500 ml d'eau pendant 4 à 5 minutes. Laisser reposer 10 minutes. Utiliser le jus au moment du dernier rinçage.

PRECAUTION D'EMPLOI

Les baies de sureau ne sont pas pulvérulentes.
Les baies de sureau sont colorantes, il est conseillé d'utiliser des gants lors de son utilisation.

En cas d'ingestion, ne pas vomir sauf sous avis médical, consulter immédiatement un médecin.