

**Monographie du Sureau**  
**Plante médicinale de l'année 2011**

**Par le comité recherche de la guilde des herboristes**

**Mai 2011**

**Participants :**

**Édition : Anaïs de Valicourt**

**Textes : Véronica Zuniga**

**Marie-Christine Vallière**

**Chantal Beaulieu**

**Anne Vastel**

**Anaïs de Valicourt**

# Taxonomie

*Par Anaïs de Valicourt et Alain Cuerrier*

Commençons par mettre la nature en ordre; faisons comme si c'était possible...

Voici la classification de APG II, 2003

- Embranchement (-phyta) : Spermatophyta
  - Sous-Embranchement (-phytina) : Anthophytina (angiospermes)
    - Super-Classe : tricolpées (eudicots) (dicotylédones)
      - Classe (-opsida) : tricolpées évoluées
        - Sub-Classe (-idae): Asteridae
          - Super-Ordre (-anae) : euastéridées II
            - Ordre (-ales) : Dipsacales
              - Famille (-aceae) : Adoxaceae
                - Genre : *Sambucus*
                  - Espèce : *canadensis*.

Le sureau a déjà été classifié dans la famille des caprifoliacées, où plusieurs sources continuent de le mettre<sup>1</sup>.

Autre appellation : *Sambucus nigra* ssp. *canadensis* (L.) R. Bolli <sup>2</sup>

En français : sureau blanc, sureau du canada

En anglais : American elder, elderberry

Espèces semblables :

*Sambucus nigra* (sureau noir, variété européenne très semblable au *S. canadensis* et à propriétés similaires<sup>3</sup>; les spécimens d'Europe peuvent atteindre des tailles importantes pour un arbuste);

*Sambucus ebulus* (sureau yèble ou sureau nain, herbacée d'environ 1 m à grappes de fruits pendants et toxiques);

*Sambucus pubens* (sureau rouge : fruits rouges toxiques quand verts, très acides rouges);

*Sambucus racemosa* (sureau à grappe : fruits rouges, très semblable au *S. pubens*)<sup>4</sup>.

Adultérants possibles : *Sambucus ebulus* L. ssp. *ebulus* et *S. racemosa*.

## Identification et culture

*Par Veronica Zuniga, productrice biologique*

### Description

Considéré comme un arbuste indigène commun dans tout le Québec, le sureau du Canada remplace le *S. nigra* européen dans la pharmacopée américaine<sup>5</sup>. Arbuste rustique à croissance rapide, il tolère l'ombre mais se développe davantage au soleil. Il atteint généralement 2 mètres; son étalement varie entre 3,5 et 5m<sup>6</sup>. Le sureau du Canada, *S. canadensis* L., ressemble beaucoup au sureau noir et possède des propriétés similaires. Le sureau noir, naturalisé en Amérique du Nord, est l'espèce la plus répandue en Europe.

Le sureau est hermaphrodite et monozygote. Il est allogame et se fait polliniser par des insectes. Ses feuilles caduques divisées en 5 à 7 folioles lancéolées et dentelées dégagent un parfum âcre et mémorable. Ses fleurs blanches crème en corymbe fleurissent vers mai ou juin et sentent très fort. Les fruits, des drupes sphériques réunies en grappes, passent du vert virant au rouge, puis au noir pourpre; ils sont juteux et atteignent leur maturité en automne. Ses branches creuses surplombent le sol et contiennent une moelle blanche.

ATTENTION : le sureau, comme beaucoup de plantes consommées par l'homme, n'est pas toxique à faible dose. Il convient néanmoins de ne pas ingérer frais les feuilles, l'écorce et les fruits encore verts. Les fruits mûrs consommés crus en trop grande quantité sont purgatifs et vomitifs<sup>7</sup>.

## **Culture**

### **Emplacement**

Les sureaux sauvages se retrouvent dans des sols fertiles et humides aux lisières des bois, dans les haies et sur les berges des cours d'eau, dans des sols argileux sablonneux dans l'hémisphère Nord tempéré. Bien que les sureaux cultivés s'adaptent à une vaste gamme de conditions de sol, ils prospèrent mieux dans un loam bien drainé. Les emplacements situés en plein champ assurent une bonne circulation d'air, ce qui réduit les risques de maladies et de dommages attribuables au gel, aux insectes et aux oiseaux<sup>8</sup>.

### **Propagation et plantation**

Le sureau peut se propager par semis, bouturage et division<sup>9</sup>. Il se ressème seul facilement. Si on veut planter des graines, il faut les cueillir à partir des fruits mûrs et les semer le plus tôt possible en automne à l'extérieur. Quand les plants sont assez grands, les installer au jardin à la mi-ombre. À partir de la graine, la croissance du sureau est lente et nécessite beaucoup de soins : les jeunes plants doivent être amendés de compost au printemps, désherbés, arrosés par temps secs et protégés d'un paillis en hiver.

Il est plus efficace de propager les sureaux par la multiplication à partir de boutures<sup>10</sup>, à partir de fragments de racines ou par rejets. Au début du printemps, on peut prélever des boutures comptant au moins deux yeux sur des tiges d'un an et les planter directement dans une rangée de multiplication ou à leur emplacement définitif. On peut aussi les prélever à l'automne sur des tiges ayant achevé leur première saison de croissance : les emballer dans du plastique pour retenir l'humidité et les remiser dans un endroit frais et sombre jusqu'au printemps. On doit mettre les boutures en terre de façon que seule la paire d'yeux du haut se situe au-dessus de la surface du sol<sup>11</sup>.

### **Taille**

Une taille de rajeunissement peut être effectuée tôt au printemps avant la sortie des bourgeons : supprimer à la base les plus vieilles ou plus grosses branches. Ne supprimez que 30 à 40% de ces vieilles branches. Une autre taille peut être faite après la floraison. Il ne faut jamais tailler en bas de -5 degrés Celsius.

## Maladies et compagnonnage

Parmi les maladies du sureau les plus courantes on retrouve le champignon « oreille de Judas » les chancres (causés par *Cytospora*, *Nectria* et *Sphaeropsis*)<sup>12</sup>, des insectes nuisibles comme les chenilles à tente, le puceron du sureau, les fourmis qui recherchent son miellat, la coccinelle à deux points, la livrée d'Amérique et le perceur du sureau. Parmi les animaux, les chevreuils, lièvres et marmottes peuvent aussi s'attaquer au sureau<sup>13</sup>.

Les oiseaux raffolent des fruits des sureaux alors, pour en récolter, il pourrait être préférable de les protéger d'un filet.

Le purin fait à partir de feuilles de sureau servirait à éloigner les pucerons, les chenilles, les taupes, les souris et campagnols<sup>14</sup>.

## Récolte, séchage, conservation

Les sommités fleuries sont récoltées à la fin du printemps. Pour les sécher on sépare les feuilles des fleurs, on étale les feuilles sur des claies à part des fleurs et on sèche à l'abri de la lumière dans un endroit sec et bien aéré. Les fleurs se cueillent juste avant leur épanouissement complet et doivent être cueillies délicatement de manière à ne pas les abîmer, puis mises à sécher, sans se toucher, sur un filet fin à l'abri de la lumière dans un endroit sec, et bien aéré<sup>15</sup>. Les fruits se cueillent vers le début de l'automne quand ils sont violets et brillants. La cuisson et la fermentation permettent de détruire les substances toxiques qui causent des troubles digestifs lorsque consommés cru en grande quantité.

## Histoire

*Par Marie-Christine Vallière, herboriste-thérapeute*

### Antiquité

L'histoire du sureau accompagne l'histoire de l'Homme. On en a trouvé des traces dès le néolithique, en Italie du Nord et en Suisse. Au temps des Grecs et des Romains, le sureau était associé aux déités féminines Rhéa, fille d'Ouranos et mère des Dieux, et Vénus, déesses de l'amour, de la séduction et de la beauté. Dans la mythologie grecque, ses fruits sont une nourriture des dieux, ni plus ni moins ! Hippocrate, le père de la médecine moderne, mentionne son utilisation en tant que purgatif. Au quotidien, les femmes fabriquaient une teinture pour les cheveux à partir du suc de ses baies. Le sureau est aussi considéré comme l'arbre où Judas s'est pendu après avoir trahi Jésus et le bois dont était fait la croix de ce dernier<sup>16</sup>.

### Europe

En Germanie, la pratique de planter un sureau à la naissance d'un enfant pour le protéger était monnaie courante. Les Celtes, quant à eux, vénéraient cet arbuste au point tel qu'ils punissaient ceux qui lui faisaient du mal. Dans toutes les cultures, le sureau fut l'arbuste « magique » par excellence. Les fameuses baguettes de nos contes de fées sont d'ailleurs taillées dans son bois au centre mou qui permet l'introduction d'objets (tels que tige d'argent ou plume de dragon !).<sup>17</sup>

Le bois du sureau a longtemps servi à la confection de divers instruments de musique, de là son appellation latine *sambucus*, dérivé du nom d'une harpe. En anglais, *Elder* vient du mot Anglo-Saxon *aeld* qui signifie « feu » et fait référence à l'usage de son écorce et de son bois pour attiser le feu et allumer les pipes. C'est d'ailleurs pourquoi il porte aussi le nom de *Pipe tree*<sup>18</sup>.

## Pharmacologie

*Par Chantal Beaulieu, herboriste-thérapeute*

### **Principaux principes actifs de *Sambucus nigra/canadensis***

#### **avec leurs propriétés médicinales<sup>19</sup>**

|   | Fleurs   | Fruits   |
|---|--|--|
| Principes actifs  | Propriétés médicinales   | Propriétés médicinales   |
| Flavonoïdes   | <p><b>Quercétine/astragaline/kaempférol</b></p> <p>Diaphorétique, diurétique, antiviral, antihistaminique, anti-inflammatoire, antidiabétique( insulino-gène), antioxydant</p> | <p><b>Anthocyanidines (ce qui donne la couleur rouge à noir aux fruits)</b></p> <p>Diaphorétique, immunomodulateur, antiviral, anti-inflammatoire, antioxydant et même anti-peroxydant (+ de résistance aux stress oxydatif)</p> |
| Triterpènes   | <p>Anti-inflammatoire, antiseptique, diurétique, antiviral, antirhumatismale, sédatif</p>  |  |
| Huiles essentielles (oxydes, cétones, aldéhydes, terpènes etc.) | <p>0.3 à 0.6% Antibactérien, antiseptique, antiviral expectorant, immunostimulant, sédatif</p>   | <p>trace</p>   |
| Acides phénoliques (acides chlorogénique)                       | <p>Immunostimulant, antiviral et antibactérien, diurétique analgésique</p>   |  |
| Tanins  | <p>Un peu</p>  | <p>Beaucoup</p>  |
| Pectine   | <p>Antibactérien, hypoglycémiant</p>   |  |
| Minéraux  | <p>8 à 9% très riche en potassium</p>  |  |
| Vitamines   |  | <p>C, B3, B1 et biotine, bêta-carotène</p>   |

|                                       |  |                                       |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Divers acides<br>(citrique et autres) |  | Antibactérien, laxatif, anticoagulant |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|

Les feuilles contiennent des alcaloïdes indoles qui donnent une odeur fétide et qui attire les insectes pollinisateurs et sont extrêmement laxatifs.

L'écorce (surtout utilisée en Europe) contient beaucoup de triterpènes qui ont une puissante action antivirale et anti-tumorale<sup>20</sup>.

Les graines contiennent des hétérosides cyanogènes qui sous l'effet de l'émulsine libèrent de l'acide hydrocyanique qui en petite quantité sont expectorants et antitussifs mais qui deviennent vite toxiques en plus grande quantité. La cuisson détruit l'activité enzymatique. Le jus de sureau doit donc d'abord être cuit ou fermenté<sup>21</sup>.

## Recherches scientifiques

*Par Anne Vastel, herboriste thérapeute*

Plusieurs études scientifiques ont cherché à démontrer avec succès des propriétés des fleurs ou des baies de l'arbre médicinal : le sureau (*Sambucus nigra*). Les recherches in vitro au niveau des propriétés anti-virales du sureau étaient surtout effectuées à partir d'extraits de baies. Les recherches cliniques étaient elles surtout effectuées à partir d'un produit à base d'extraits de sureau : le Sambucol; qui en mon opinion pourrait être comparable à un extrait traditionnel de baies dans l'alcool de grain 40%. La majorité des recherches effectuées avec les fleurs de sureau avaient surtout pour but de prouver son efficacité en tant que diurétique ou apéritif, en se basant sur des usages traditionnels.

### Études in vitro

#### Baies de *Sambucus nigra* - études in vitro

Les résultats de ces études sont intéressants mais ne peuvent pas forcément être extrapolés aux humains, surtout lorsque l'absorption de la plante se fait par voie orale et dépend du système digestif de la personne.

De nombreuses études ont été effectuées dans le but de mesurer l'efficacité des baies de sureau contre plusieurs souches de virus, dont l'influenza A et B (responsable du virus de la grippe) ainsi que plusieurs souches de bactéries Gram + et -. Une étude utilisant un extrait de baies de sureau a démontré que les flavonoïdes des baies de sureau s'attachent au virus de l'influenza A de type H1N1 et l'empêche d'entrer dans les cellules de l'hôte et ainsi de l'infecter.<sup>22</sup> Une autre étude utilisant un extrait standardisé 18 :1 de baies de sureau : Rubini extract de la compagnie pharmaceutique Allemande Berrypharma AG démontre que l'extrait serait efficace contre trois types de bactéries Gram positif dont *Streptococcus pyogenes* et une bactérie Gram négatif : *Branhamella catarrhalis* ainsi que les virus de l'influenza A et B; ces derniers étant responsables d'infections du système respiratoire supérieur.<sup>23</sup>

#### Fleurs de *Sambucus nigra* – études in vitro

Une étude portait sur l'efficacité des fleurs de *Sambucus nigra* en extrait aqueux pour contrôler l'inflammation des gencives causée par les pathogènes les plus commun

causant la gingivite et le déchaussement des dents : *Porphyromonas gingivalis* et *Actinobacillus actinomycetemcomitans*. Il a été démontré que l'extrait aqueux de fleurs de *Sambucus nigra* inhibait de façon significative les processus inflammatoires causés par ces pathogènes en inhibant l'activité de NFK $\beta$  et de la phosphatidylinositol 3-kinase et pourrait ainsi être utilisé dans le contrôle ou la prévention des maladies parodontiques.<sup>24</sup> L'efficacité de l'extrait aqueux des fleurs de *Sambucus nigra* a été mesurée in vitro sur des cellules de souris en laboratoire. Il a été démontré que cet extrait augmentait l'absorption et l'oxydation du glucose, la glycogénèse ainsi que la sécrétion d'insuline surtout en présence de glucose dans les cellules musculaires abdominales de souris.<sup>25</sup>

### **Études cliniques portant sur le *Sambucus nigra***

Ces études portent sur un extrait de la plante utilisé sur des humains et absorbé par voie orale. Les résultats sont donc plus pertinents dans le cadre de la pratique herboristique puisqu'il est plus juste de penser pouvoir reproduire l'action de la plante.

Une étude randomisée en double aveugle portant sur l'efficacité d'un sirop à base de baies de *Sambucus nigra* a démontré qu'un sirop de cette plante médicinale semblerait intéressant pour diminuer la durée d'une infection virale de l'influenza. On a administré du sirop de *Sambucus nigra* à la moitié d'un groupe de 60 personnes âgées de 18 à 54 ans présentant des symptômes d'influenza depuis 48 heures ou moins. Les personnes recevant le sirop de *Sambucus nigra* ont pu constater une disparition de leurs symptômes en moyenne 4 jours avant ceux qui ont reçu le placebo. De plus, l'utilisation d'autre médication pour soulager les symptômes de la grippe était significativement inférieure au groupe recevant le placebo.<sup>26</sup> Par contre, cette étude avait un groupe de sujets relativement petit, il reste donc à faire d'autres études semblables et de plus grande envergure.

Une autre étude randomisée en double aveugle portait sur l'efficacité d'un mélange à base de plantes médicinales contenant des fruits de *Pimpinella anisum* et de *Foeniculum vulgare*, des fleurs de *Sambucus nigra* et de *Cassia angustifolia*, mélange utilisé couramment en infusion au Brésil. Cette étude a démontré que le mélange avait des actions laxatives et pouvait être utilisé comme traitement sécuritaire et efficace pour la constipation chronique.<sup>27</sup> Encore une fois le groupe de sujets était très restreint (20 personnes) mais les données portent à croire que ce mélange pourrait être intéressant pour soigner la constipation chronique. Il est aussi impossible de savoir le rôle exact joué par le sureau dans ce mélange.

### **Revue de la littérature scientifique sur le *Sambucus nigra***

Dans une revue de la littérature scientifique sur les plantes médicinales, on note que les études portant sur le *Sambucus nigra* combiné à l'*Asparagus officinalis* montrent une baisse marquée du poids des sujets humains et animaux.<sup>28,29</sup>

Finalement, une autre revue de la littérature scientifique nomme le *Sambucus nigra* comme une des plantes médicinales qui pourraient être utilisées comme diurétiques afin d'aider à contrôler l'hypertension.<sup>30</sup>

### **Utilisation actuelle**

*Par Anaïs de Valicourt, herboriste thérapeute*

Les fleurs et les fruits du sureau sont tous deux utilisés par les herboristes modernes de façon légèrement différente. Les propriétés diaphorétiques, anti-inflammatoires et anti-allergiques des fleurs diffèrent en effet de l'action plus anti-virale des baies.

## ***Fleurs***

Les fleurs de sureau ont longtemps été utilisées comme cure printanière<sup>31</sup> grâce à leur action diurétique et diaphorétique qui favorise l'élimination de toxines, principalement celles solubles à l'eau<sup>32</sup>. C'est aussi ces actions qui expliquent l'utilisation des fleurs de sureau pour faire baisser la fièvre et qui en font donc un remède de premier choix lors des premiers symptômes du rhume et de la grippe, surtout chez les enfants<sup>33</sup>. De plus, les fleurs de sureau aident à rétablir la santé des muqueuses en cas de sécrétions trop abondantes comme lors de rhume des foins<sup>34</sup>. D'ailleurs, les fleurs de sureau possèdent une action anti-allergique et anti-inflammatoire, ce qui les rend d'autant plus utiles pour ceux confinés à la maison quand la concentration de pollen augmente<sup>35</sup>. Contre les allergies, elles sont avantageusement mélangées avec des orties, et contre la fièvre, avec de l'achillée et de la menthe<sup>36</sup>.

## ***Fruits***

Les fruits sont utilisés de façon semblable aux fleurs, mais pour des raisons différentes. En effet, si on les recommande en cas de rhume ou de grippe, c'est plus pour leur action anti-virale que diaphorétique (voir la section précédente). De plus, ils sont laxatifs, surtout lorsque pris en grosse quantité et peuvent donc être recommandés en cas de constipation chronique ou passagère<sup>37</sup>. Finalement leur forte concentration en flavonoïdes aide la circulation sanguine et la santé des artères, ce qui pourrait expliquer la réputation anti-rhumatismale des baies rapportée par Hoffamn<sup>38</sup>.

## ***Énergétique***

Comme plusieurs anti-inflammatoires, le sureau, particulièrement ses baies, est considéré comme rafraîchissant. De plus, ses propriétés diaphorétiques et diurétiques laissent deviner une action asséchante, ce que vient confirmer son action contre le mucus<sup>39</sup>. Pour les adeptes de la théorie des signatures, les fleurs et les fruits du sureau se présentent en grappes qui rappellent les alvéoles de poumons; les jeunes pousses sont creuses, ce qui s'apparente aux divers tubes de notre corps (artères, veines, bronches, etc) et l'odeur assez forte de la plante entière rappelle l'odeur des endroits nécessitant une meilleure aération<sup>40</sup>. Selon la tradition Celtique, en élixir de fleurs, le sureau est considéré comme une plante protectrice apportant stabilité et courage en temps de changement ainsi que résilience et énergie face à la maladie<sup>41</sup>. L'élixir de fleurs de sureau est aussi recommandé pour ramener à l'équilibre les personnes trop émotives, aider le pardon et stimuler la capacité régénératrice du corps<sup>42</sup>.

## ***Préparations et dosage***

Les fruits frais se transforment facilement en sirop en mélangeant le jus avec du miel ou du sucre; il est aussi possible d'en faire un extrait dans la glycérine, le vinaigre ou l'alcool. Éviter de trop faire sécher les fruits.

Les fleurs font une agréable infusion qui peut être bue à volonté pendant la journée, mais on peut aussi en faire un extrait à l'alcool ou au vinaigre. Les doses recommandées sont d'environ 2 cuillères à thé de fleurs séchées en infusion, trois fois par jour (ttt) ou 2-4mL de teinture ttd<sup>43</sup>. J'ai connu un imprudent qui a bu 250mL de sirop en une soirée pour éviter de perdre la voix avant une fin de semaine où il chantait et qui ne s'en est pas porté plus mal.

### **Précaution**

L'utilisation de sureau est généralement sécuritaire dans tous les cas, incluant les jeunes enfants<sup>44</sup>, sauf en cas d'allergie spécifique (une allergie respiratoire au pollen n'empêche nullement la consommation orale du sureau). Par contre, comme il peut y avoir une action sur le système immunitaire, je ne me risquerais pas à le recommander à quelqu'un ayant reçu un don d'organe et prenant des immunodépresseurs (mais je ne vois pas quelle plante je recommanderais dans ce cas). Il semble aussi être sécuritaire en cas de grossesse puisqu'une étude de pharmacovigilance concluait en 2003 que la consommation d'un extrait de fleurs de sureau par plus de 700 femmes enceintes semblait n'avoir donné aucune conséquence négative. Rien n'a été signalé non plus pour les baies de sureau<sup>45</sup>, qu'au moins un de mes professeurs utilisait pour la constipation de grossesse.

## **Témoignages personnels de nos herboristes-thérapeutes**

*Jonathan Léger Raymond*

J'ai fait des lots de 6 litres de sirop en 2005, 2007 et 2009 que j'ai distribué à mes parents et mes amis. De nombreuses personnes (une bonne quinzaine) en ont vraiment profité comme casse-grippe. À chaque fois, les personnes sentaient venir une bonne grippe : coup de fatigue, douleurs musculaires, fièvre, toux, etc. Elles en ont pris plusieurs fois dès le début des symptômes et souvent, elles étaient rétablies le lendemain et le surlendemain.

*Marie-Noël de La Bruère*

Le sureau est tout simplement pour moi la plante qui ne doit pas manquer dans mon armoire pour la saison froide. J'en fais toujours de bonnes réserves à l'été car elle sera mon alliée pour tout l'hiver.

Étant mère de 2 enfants qui vont à la garderie et qui ramènent les rhumes et gripes de tous leurs amis, les uns après les autres, le sureau est toujours le premier que j'utilise pour faire face à ces vagues de virus. Je l'adore parce qu'il est efficace et aussi parce que mes enfants l'adorent (ce qui n'est pas le cas de toutes les plantes...!!). Qu'il soit extrait dans la glycérine (du vrai bonbon) ou en infusion avec un peu de miel (le jus de raisin peut aller se rhabiller!), mes enfants en redemandent toujours! C'est l'antiviral par excellence et l'ami des nez qui coulent tout le temps!

## Références

- <sup>1</sup> Martin, Chester O., and Mott, Sarah P. 1997. *American elder (Sambucus canadensis): Section 7.5.7, U.S. Army Corps of Engineers Wildlife Resources Management Manual*. Technical Report EL-97-14, U.S. Army Engineer Waterways Experiment Station, Vicksburg, MS. <http://el.erdc.usace.army.mil/elpubs/pdf/trel97-14.pdf>
- <sup>2</sup> Charlebois, D. et Richer, C. *Le Sureau : Exigences de la production, cultivars et potential de mise en marcher - prise 2*. Centre de recherche et de développement en horticulture (CRDH). <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs1973102>
- <sup>3</sup> Arbres et arbustes thérapeutiques, Anny Schneider
- <sup>4</sup> Frère Marie-Victorin. 1935. *Flore Laurentienne*. Imprimerie de la Salle
- <sup>5</sup> Frère Marie-Victorin. *Flore Laurentienne*. <http://www.florelaurentienne.com/>
- <sup>6</sup> Fargue, C. Le Sureau noir. <http://www.univers-nature.com/dossiers/sureau-noir.html>
- <sup>7</sup> [http://ekopedia.org/sureau\\_noir](http://ekopedia.org/sureau_noir)
- <sup>8</sup> <http://collections.banq.qc.ca>
- <sup>9</sup> Ouellet C. et Dufresne C. (2009) *Le Sureau du Canada*. Guide de production sous régie biologique. Filière des plantes médicinales du Québec. <http://www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/documents/guide-sureau.pdf>
- <sup>10</sup> Schooley, K. (1995) *Les Sureaux dans le Jardin*. Fiche technique du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires Rurales de l'Ontario. <http://www.omafra.gov.on.ca/english/crops/facts/95-005.htm>
- <sup>11</sup> Ouellet C. et Dufresne C. (2009) *Le Sureau du Canada*. Guide de production sous régie biologique. Filière des plantes médicinales du Québec. <http://www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/documents/guide-sureau.pdf>
- <sup>12</sup> Fargue, C. Le Sureau noir. <http://www.univers-nature.com/dossiers/sureau-noir.html>
- <sup>13</sup> Ouellet C. et Dufresne C. (2009) *Le Sureau du Canada*. Guide de production sous régie biologique. Filière des plantes médicinales du Québec. <http://www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/documents/guide-sureau.pdf>
- <sup>14</sup> [http://ekopedia.org/sureau\\_noir](http://ekopedia.org/sureau_noir)
- <sup>15</sup> Expérience personnelle
- <sup>16</sup> Derrida, M. (2010) *History of Elderberry*. [internet]. MDidea. (Accédé le 3 mai 2011). <http://www.mdidea.com/products/new/new07405.html>
- <sup>17</sup> Schneider, A et Laberge, D. *Ces Fleurs qui soignent*. 1997. Les éditions Publistar, 294p.
- <sup>18</sup> McIntyre, A. (1996) *Flower Power; flower remedies for healing body and soul through herbalism, homeopathy, aromatherapy and flower essences*. New York, Henry Holt and Company.
- <sup>19</sup> Duke, J. *Phytochemical and Ethnobotanical Databases*.
- <sup>20</sup> Bruneton, Jean, Pharmacognosie : Phytochimie, Plante médicinale, 3 édition, Édition TEC & DOC, Paris, 1999, 1120 p.
- <sup>21</sup> Barnes, J. Anderson, L.A., Phillipson, J.D., *Herbal Médecines*, second edition, PhP pharmaceutical Press, London, 2002, 530 p
- <sup>22</sup> Roschek B Jr, Fink RC, McMichael MD, Li D, Alberte RS, Elderberry flavonoids bind to and prevent H1N1 infection in vitro. *Phytochemistry* 2009 Jul;70(10):1255-61.
- <sup>23</sup> Krawits et al., Inhibitory activity of standardized elderberry liquid extract against clinically-relevant human respiratory bacterial pathogens and influenza A and B viruses. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2011 11:16.
- <sup>24</sup> Harokopakis E, Albzreh MH, Haase EM, Scannapieco FA, Hajishengallis G, Inhibition of proinflammatory activities of major periodontal pathogens by aqueous extracts from elder flower (*Sambucus nigra*). *J Periodontol* 2006 Feb;77(2):271-9.
- <sup>25</sup> Gray et al., The Traditional Plant Treatment, *Sambucus nigra* (elder), Exhibits Insulin-Like and Insulin-Releasing Actions In Vitro.
- <sup>26</sup> Zakay-Rones Z, Thom E, Wollan T, Wadstein J, Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *J Int Med Res*. 2004 Mar-Apr;32(2):132-40.
- <sup>27</sup> Picon et al., Randomized clinical trial of a phytotherapeutic compound containing *Pimpinella anisum*, *Foeniculum vulgare*, *Sambucus nigra* and *Cassia angustifolia* for chronic constipation. *BMC Complimentary and Alternative Medicine* 2010, 10:17
- <sup>28</sup> Hasani-Ranjbar et al., A systematic review of the efficacy and safety of herbal medicines used in the treatment of obesity. *World J Gastroenterol* 2009 July 7; 15(25):3073-3085.
- <sup>29</sup> Chrubasik C et al., An observational study and quantification of the actives in a supplement with *Sambucus nigra* and *Asparagus officinalis* used for weight reduction. *Phytother Res*. 2008 Jul;22(7):913-8.
- <sup>30</sup> Wright CI, Van-Buren L, Kroner CI, Koning MM, Herbal medicines as diuretics: a review of the scientific evidence. *J Ethnopharmacol*. 2007 Oct 8;114(1):1-31.
- <sup>31</sup> Weiss, R.F. (2001) *Weiss's Herbal Medicine*. Classical edition. Thieme, Stuttgart.
- <sup>32</sup> McIntyre, A. (2005) *Herbal Treatment of Children, Western and Ayurvedic perspectives*. Elsevier publisher, London.
- <sup>33</sup> Weed, S.S. (1986) *Wise Woman Herbal, Childbearing Year*. The Wise Women Herbal Serie. Woodstock, Ash Tree Publishing.
- <sup>34</sup> Hoffmann, D.L. (1990) *The New Holistic Herbal*. Element Books.
- <sup>35</sup> Holmes, P. (1997) *The Energetics of Western Herbs*. Vol. I Revised Third Edition. Boulder: Snow Lotus.
- <sup>36</sup> Bartram, T. (1998) *Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine*. Edition Robinson, London.
- <sup>37</sup> Bartram, T. (1998) *Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine*. Edition Robinson, London.
- <sup>38</sup> Hoffmann, D.L. (1990) *The New Holistic Herbal*. Element Books.

- <sup>39</sup> Holmes, P. (1997) *The Energetics of Western Herbs*. Vol. I Revised Third Edition. Boulder: Snow Lotus.
- <sup>40</sup> Wood, M. (1997) *The Book of Herbal Wisdom*. North Atlantic Books, Berkeley.
- <sup>41</sup> McIntyre, A. (1996) *Flower Power; flower remedies for healing body and soul through herbalism, homeopathy, aromatherapy and flower essences*. New York, Henry Holt and Company.
- <sup>42</sup> Schneider, A et Laberge, D. *Ces Fleurs qui soignent*. 1997. Les éditions Publistar, 294p.
- <sup>43</sup> Hoffmann, D.L. (1990) *The New Holistic Herbal*. Element Books.
- <sup>44</sup> Weed, S.S. (1986) *Wise Woman Herbal, Childbearing Year*. The Wise Women Herbal Serie. Woodstock, Ash Tree Publishing.
- <sup>45</sup> Lefrançois, P and Ruby, F. (2006) *Sureau noir*. [Internet] Passeport Santé.  
[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=sureau\\_noir\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=sureau_noir_ps)