

Le sureau blanc, sauvage ou cultivé ?

Après avoir nourri amérindiens et premiers arrivants, le sureau blanc réinvesti aujourd’hui nos tables grâce aux cueilleurs de produits sauvages. Il pourrait bien investir aussi nos champs, puisque ses fruits sont de plus en plus recherchés pour leurs qualités nutritives et colorantes.

Des baies antioxydantes

Vous connaissez les antioxydants, ces molécules abondantes dans les fruits et les légumes ? Celles-ci suscitent beaucoup d'intérêt dans le milieu biomédical. Elles auraient la capacité de contrecarrer l'effet dommageable des radicaux libres et d'ainsi ralentir le vieillissement et diminuer les risques d'apparition de maladies comme le cancer, les troubles cardiovasculaires et le diabète.

Les baies du sureau, comme la majorité des petits fruits, regorgent de ces molécules bénéfiques pour la santé. Des études récentes ont démontré qu'elles comptent même parmi les petits fruits les plus riches en antioxydants : 100 g de baies de sureau européen fournissent 1500 mg d'anthocyanines, une classe d'antioxydants, alors que la même quantité de myrtilles (le bleuet européen), de canneberges ou de cassis ne fournit pas plus de 700 mg. De plus, ces baies sont riches en vitamines des groupes A, B et C, en flavonoïdes, en tanins, en caroténoïdes et en acides aminés¹. Elles sont aussi reconnues pour leurs propriétés médicinales dans le traitement des inflammations respiratoires ainsi que pour réduire la durée des symptômes de la grippe et du rhume.

Sans nécessairement connaître toutes ces propriétés, les amérindiens puis les nouveaux arrivants avaient déjà inclus les baies de sureau dans leur alimentation. Elles constituaient même une part importante du garde-manger des premiers colons, qui les entreposaient en jus, en conserves ou les faisaient sécher.

Le récent engouement pour les produits du terroir a permis la redécouverte du sureau et la diversification de ses utilisations culinaires. Ses baies, légèrement sucrées et acidulées, colorent le vin et améliorent la qualité nutritive et gustative des barres aux fruits et des barres granola. Elles entrent également dans la confection de bières, liqueurs, vins de sureau, confitures, sirops, gelées, tartes, jus de fruits et une multitude d'autres produits. Sergio Novelli, analyste de marché à Agriculture et Agroalimentaire Canada, se montre très optimiste quant au devenir de ce marché : « Les propriétés antioxydantes du sureau devraient donner encore plus d'essor au marché de ses baies. Je crois qu'on a là le levier commercial qui manquait pour que soit développée cette culture au pays. »

Des baies colorantes

Les baies du sureau européen auraient servi de colorant rouge ou pourpre dès la Préhistoire. Par la suite, les Romains s'en servirent comme teinture à cheveux, une pratique qui demeurait en vogue jusqu'à tout récemment en Europe. Au Portugal, son usage frauduleux dans le vin et le porto devint si répandu au milieu 18^{ième} siècle qu'on en vint même à interdire sa culture !

Si le sureau européen (*Sambucus nigra* spp. *nigra*) a beaucoup été exploité pour ses propriétés colorantes, tel n'est pas le cas du sureau blanc (*Sambucus nigra* Spp. *canadensis*), indigène au Canada. Or, une compagnie québécoise basée à Longueuil, Colarôme, vient de développer un procédé d'extraction permettant d'obtenir, à partir des baies du sureau blanc, « un colorant alimentaire d'une qualité exceptionnelle » selon François Cormier, expert scientifique chez Colarôme. Le chercheur parle de son intérêt pour le sureau blanc : « Fait surprenant, le colorant extrait du sureau blanc est beaucoup plus stable que son équivalent européen, à la lumière autant qu'à la chaleur. C'est probablement ce qui explique le grand succès de ce produit. Présentement, la seule chose qui freine l'élan de ce marché, c'est la disponibilité des fruits. L'an passé, par exemple, nous aurions eu besoin de 500 tonnes de fruits pour répondre à la demande... nous avons réussi à peine à trouver 3% de ce stock. Et, puisque les baies de sureau doivent être congelées rapidement après la cueillette, il n'est pas envisageable de s'approvisionner auprès des cueilleurs de produits sauvages, trop peu équipés. Notre seule avenue, c'est la culture commerciale du sureau, à notre avis trop peu développée au pays. ».

Vers une culture du sureau ?

Il existe présentement quelques cultures de sureau au pays mais elles sont généralement de petite taille et les produits sont transformés sur place. Plus répandue aux États-Unis, la culture du sureau y est toutefois pratiquée sur de petites superficies et la régie de culture établie dans les états où on le trouve (Ohio, Kansas, Pennsylvanie, Oregon et New York) s'applique difficilement à notre climat plus rigoureux. L'Europe cultive pour sa part une autre sous-espèce, le sureau européen. Or, la culture du sureau au Canada, pourrait permettre d'utiliser de terres abandonnées, d'assurer une diversification des cultures et de diminuer la pression de cueillette exercée sur les colonies naturelles.

Pour faciliter et encourager la culture du sureau blanc au pays, Claude Richer, agronome, et Denis Charlebois, physiologiste, tous deux chercheurs à Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC), ont mis sur pied, dans le cadre du programme fédéral de recherche sur les plantes à haute valeur économique, un projet de recherche visant à développer une régie de culture rentable pour le sureau blanc et quelques uns de ses cultivars. Amorcé en 2003 à l'instigation de Colarôme, le projet devrait permettre d'évaluer la productivité et la rentabilité de cette culture (voir encadré) sur une période minimale de trois ans.

« Si la vente des baies de sureau est pratiquement assurée, les coûts de production sont pour leur part inconnus. Mieux définir ces coûts permettra de déterminer quelles pratiques agricoles sont rentables pour la culture des baies de sureau et leur vente à Colarôme, pratiquement seul acheteur présentement. », explique Claude Richer. Pour les producteurs dont les pratiques seront moins rentables, la transformation sur place des baies ou des fleurs pourrait offrir une plus-value permettant de rentabiliser la culture. Les productions biologiques, parce qu'elles exigent plus de travail manuel, risquent d'ailleurs de se trouver dans cette classe de production. Robert Patenaude, participant au projet d'AAC et propriétaire d'une ferme en voie d'être certifiée biologique en est bien conscient : « Au cours des dernières années, il a fallu abattre une somme de travail monstre : les parcelles de sureau exigent en moyenne 10 heures de travail par semaine pendant l'été. Le désherbage doit se faire aux deux ou trois semaines, sinon les pousses de sureau émergent difficilement. À moins que la diminution future des frais d'entretien soit considérable, je mets en doute la possibilité qu'il soit rentable de cultiver du sureau pour le prix offert par Colarôme [800\$ à 1000\$ la tonne de fruits], en culture biologique du moins. ».

Dans la cours des cueilleurs ?

Si les résultats de l'étude s'avèrent concluants, qu'est-ce que cela changera aux pratiques actuelles de cueillette et de transformation à petite échelle ?

Gérald Le Gal anticipe ces changements avec inquiétude. Fondateur de Gourmet Sauvage, une entreprise spécialisée dans la cueillette et la transformation de produits sauvages, il craint qu'il advienne des produits à base de sureau la même chose qu'il est arrivé à la rose sauvage et à la cerise de terre : « Ces deux produits, en intégrant le champ des cultures commerciales, ont vu leur prix baisser considérablement. Le coût relié aux cueillettes étant trop élevé, je n'ai pas été en mesure de suivre... j'ai dû abandonner ces deux produits. »

Claude Richer croit par contre que le scénario ne devrait pas se reproduire avec le sureau : « La cerise de terre et la rose sauvage sont cultivées pour des utilisations très différentes de celles du sureau : elles sont transformées en gelées, confitures et autres produits de transformation secondaire. Le sureau, quant à lui, sera cultivé pour une transformation tertiaire principalement, pour l'extraction de ses pigments. Il s'agit là d'une différence fondamentale puisque les cultures de sureau n'amènent pas sur le marché les mêmes produits que ce qui est déjà commercialisé par les cueilleurs, du moins pas en grand nombre. Ceux-ci devraient donc garder la presque exclusivité du produit et, conséquemment, un prix qui leur convient. »

Et pour préserver la ressource ?

Si la culture du sureau n'affecte pas la rentabilité des cueillettes en milieu naturel, doit-on se préoccuper de préservation de la ressource ? Chez Gourmet Sauvage, on croît que les motifs d'inquiétude sont relativement restreints : « D'abord, la récolte de fruits est beaucoup moins dommageable que la récolte d'autres organes de la plante. Les racines, par exemple, mènent à la destruction complète des plants. D'autre part, le sureau ne dépend pas uniquement de ses fruits pour se reproduire. Il dépend surtout du drageonnement de ses tiges qui, en créant des bosquets denses, fait aussi en sorte qu'il subsiste peu d'herbacées en dessous et à proximité du sureau. »,

explique Gérald Le Gal. Peu de risques de piétinement, donc, d'autant plus que le sureau pousse souvent en bordure de routes, dans des zones végétativement peu riches. Gisèle Lamoureux, auteur et éditrice des populaires guides Fleurbec, est du même avis : « La cueillette des fruits, pour une espèce qui se reproduit végétativement, n'est susceptible d'affecter que la dispersion au loin de la plante. Nous ne disposons d'aucune étude permettant d'évaluer quel pourcentage des fruits devrait être laissé sur le sureau. Pour les nombreuses espèces moins étudiées comme lui, on suggère en général de laisser 10% des fruits. Je crois que ce devrait être suffisant pour une espèce aussi productive. »

Chez Gourmet Sauvage, on a par ailleurs développé une technique de récolte bien particulière qui réduit encore plus les perturbations. Gérald Le Gal explique : « Dans les talles intéressantes, j'aide un peu la nature en élargissant les colonies. Je récolte l'extrémité de quelques belles branches de sureau et je les plante à proximité des plants mères. J'arrive ainsi à transplanter entre 500 et 1000 boutures par jour. J'estime qu'environ 80% d'entre elles réussissent à s'implanter. » Cette astuce de cueilleur, en plus d'améliorer le succès et l'efficacité des récoltes, diminue les déplacements en milieu naturel. L'an passé, l'entreprise a récolté environ 1,2 tonne de fruits de sureau, en partie grâce à cette technique.

Sans pouvoir remplacer les grandes cultures, ce mode particulier d'agroforesterie pourrait à tout le moins contribuer à réduire la pression créée par les cueillettes en milieu naturel. Et, pour la question des cultures, laissons l'avenir, et la recherche, décider si notre sureau restera sauvage... ou s'il deviendra cultivé !

Encadré - Le sureau, aussi des tiges, des fleurs... et un arbuste !

La particularité qu'ont les tiges du sureau de s'évider facilement a été mise à profit très tôt dans l'histoire pour fabriquer des flûtes et une multitude d'instruments de musique. Elle facilita également la confection de pipes, de jouets, de sifflets et même d'entailles pour récolter l'eau d'érable !

L'eau tirée des fleurs fut pour sa part très populaire au début du 20^{ème} siècle. Elle était utilisée pour tenter de faire disparaître les taches de rousseur. Aujourd'hui, les fleurs du sureau servent à concocter des sirops, des liqueurs, des boissons gazeuses et même des pastilles !

Même les aménagistes du territoire utilisent le sureau ! La croissance rapide et touffue de l'arbuste permet en effet de restaurer des sites perturbés, de créer des haies brise-vent et d'attirer une multitude d'animaux (de l'ours à la petite souris). Les baies et les tiges sont particulièrement appréciées et les taillis denses qu'il forme offrent une protection intéressante. Son utilisation est fort répandue au Québec pour la constitution de haies brise-vent. Dans les MRC de Kamouraska et de l'Islet, par exemple, ils constituent environ 7% de tous les arbustes utilisés à cette fin.

Encadré - Une indigène

On connaît une douzaine d'espèces de sureau sur la planète, réparties surtout dans les zones tempérées (famille des Adoxacées, anciennement des Caprifoliacées). Au Canada, le sureau yièbe (*Sambucus ebulus*), le sureau rouge (*S. pubens*) et le sureau blanc (*S. nigra* spp. *canadensis*) constituent la flore indigène des sureaux du pays. Les sureaux rouge et blanc sont présents au Québec. Des trois, le sureau blanc est de loin le plus utilisé. Contrairement au sureau européen, qui a le port d'un arbre, le sureau blanc a le port d'un petit arbuste décidu d'une hauteur de 1 à 4 mètres au Canada, jusqu'à 9 mètres dans le sud des États-Unis. Juin et juillet voient s'épanouir une floraison spectaculaire : sur chaque plant, une centaine d'inflorescences aplatises portent chacune plus de deux mille petites fleurs blanc crème. L'impression est d'autant plus forte que les arbustes forment des bosquets touffus. La floraison passée, la mise à fruit de septembre termine le spectacle en beauté : les branches, maintenant chargées de fruits, ploient sous le poids de multiples baies noir violacé. Le sureau blanc atteint sa limite nord de répartition dans le sud du Québec, sa limite sud en Floride et sa limite ouest au Minnesota. Ici, on le trouve principalement dans la plaine du St-Laurent, dans les Laurentides, l'Estrie et la Beauce. Il affectionne les milieux semi-ouverts comme les bords de routes ou de rivières, les marais et les petits boisés. Il préfère des sols humides, bien drainés et fertiles ainsi que le plein soleil mais tolère deux tiers d'ombre et des sols très secs ou très humides.

Encadré - Culture du sureau – Ce que l'on cherche à savoir...

L'étude d'AAC, réalisées chez plus de dix producteurs de la Montérégie et de la Beauce ainsi qu'à Summerland, St-Jean-sur-Richelieu, Normandin et Delhi, dans les fermes expérimentales d'AAC, permettra d'évaluer différents paramètres de culture, dont l'utilisation de paillis, la taille, la pollinisation, l'irrigation, la fertilisation, la densité des plants et le type de sol. Elle permettra également d'évaluer la productivité et la rusticité de différents cultivars, comparés à l'espèce indigène. Les résultats devraient être disponibles très bientôt.

Marie-Hélène Croisetière réalisait, lors de la rédaction de cet article, un stage en vulgarisation scientifique à Agriculture et Agroalimentaire Canada, dans l'équipe de recherche de Claude Richer. Elle détient une maîtrise en sciences biologiques (UQAM) et poursuit des études en journalisme à l'Université de Montréal.

1 Les **vitamines** sont des substances organiques sans valeur énergétique mais requises à petites doses pour le maintien des fonctions normales du corps. Des carences en **vitamine A** peuvent induire des problèmes de vision et de croissance et diminuer la résistance aux infections. Le groupe de **vitamines B** est important notamment pour le maintien des fonctions nerveuses. La **vitamine C** est essentielle à la formation des os et des dents ainsi qu'au mécanisme de cicatrisation. Les **flavonoïdes**, largement répandus chez les plantes (on en compte plus de 4000 types), assurent plusieurs fonctions : coloration des fleurs, des fruits, protection anti-UV, antimicrobien, etc. Plusieurs flavonoïdes, dont les anthocyanes, sont de puissants antioxydants. Les propriétés bénéfiques du vin rouge seraient d'ailleurs liées à un flavonoïde. Les **tannins** sont également des composés phénoliques aux propriétés antioxydantes. Communs dans les tissus des plantes, ils confèrent un goût astringent aux aliments qui en contiennent. Les **caroténoïdes** sont des pigments photosensibles très communs chez les plantes (on compte plus de 300 caroténoïdes). De couleur jaune, orange, brun ou rouge, ils servent à la photosynthèse ainsi qu'à la coloration des fleurs et des fruits et sont responsables, avec les anthocyanes, de la coloration automnale des feuilles. Plusieurs sont antioxydants. Les **acides aminés** servent à la synthèse des protéines, autant chez les animaux que chez les végétaux. On compte une vingtaine d'acides aminés chez les plantes.