

Le miel



Santé, beauté, forme... miel, gelée royale et autres produits de la ruche nous veulent du bien, à condition de les utiliser avec discernement. Enquête dans l'industrie des abeilles!

Le miel

Il améliore le rendement physique, une qualité importante pour les sportifs. Il aide à mieux résister à la fatigue, tant physique qu'intellectuelle. Et facilite la digestion. Mais le miel est aussi un véritable remède, aux indications multiples. En augmentant le taux d'hémoglobine du sang, il soigne l'anémie. C'est également un remède majeur contre la toux, les pharyngites, laryngites, rhinites, sinusites, rhumes des foins, enrrouements et extinctions de voix. Certains l'utilisent aussi contre l'insomnie légère, la dépression mineure, le nervosité, le stress, et il se montre efficace pour calmer les crampes, diurnes ou nocturnes, ou apaiser les douleurs rhumatismales.

En usage externe, il favorise la guérison des plaies et des brûlures, en évitant l'infection et en hâtant la cicatrisation. Et ce ne sont là que

les indications majeures du miel... Utilisé en cosmétologie depuis la plus haute Antiquité, il entre, aujourd'hui encore, dans la composition de bien des masques ou onguents. Car il adoucit, tonifie et désinfecte la peau. Il aide à la régénérer, à conserver et prolonger sa beauté. Il s'avère également efficace pour traiter l'acné et l'eczéma, et c'est un excellent hydratant des peaux sèches.

La propolis

Autre produit de la ruche, la propolis est une résine qui protège les bourgeons de certains arbres. Les abeilles la récoltent



IL Y A MIEL ET MIEL

> Miel de lavande, de châtaignier, de tilleul...

Outre le miel commun, issu de ruches dont les abeilles ont butiné les fleurs sans distinction, il y a aussi les miels spécifiques, issus de récoltes réalisées au moment précis de la floraison d'une plante présente autour de la ruche. Il en existe presque autant de variétés qu'il y a de végétaux mellifères. Aux propriétés spécifiques du miel s'ajoutent alors parfois d'autres caractéristiques, en fonction de la fleur dont le miel est issu. Les miels de tilleul ou d'oranger seront plus calmants que le miel toutes fleurs, et le miel de sapin sera plus efficace encore pour soigner la toux, par exemple.

> En outre, on peut également trouver du **miel de printemps**, récolté fin mai, plus clair et cristallisant plus vite, et du **miel d'été**, plus sombre et restant fluide plus longtemps.

> Certains raffolent aussi du **miel en rayon**, vendu non extrait des rayons qu'il faut croquer.

> Et puis il y a le miel **industriel** et celui du petit apiculteur **artisanal**... Et le miel **bio**, issu de ruches placées au milieu de fleurs non exposées aux pesticides et produit selon un cahier des charges très contraignant. Est-il utile de préciser que, pour un usage régulier, et plus encore pour un usage thérapeutique, ce dernier est vivement conseillé?

et l'utilisent pour boucher les fissures de la ruche ou en enduire les parois. Cette substance, aux propriétés bactéricides et antiseptiques, protège ainsi les abeilles des germes pathogènes. De 100 à 200 grammes peuvent être récoltés annuellement dans une ruche. Ces vertus de la propolis sont connues et utilisées par les humains depuis des millénaires. En gomme, en spray nasal ou buccal, ou en sirop, elle est conseillée pour hâter la guérison des plaies, prévenir la grippe en inhibant la reproduction du virus qui en est responsable, et plus généralement pour renforcer les défenses de l'organisme. Elle est donc particulièrement utile en hiver.

La gelée royale

Produit de la sécrétion des glandes des abeilles ouvrières, la gelée royale sert à nourrir les larves de la ruche durant les trois premiers jours de leur existence, et la reine durant toute sa vie. Particulièrement nutritive, cette substance permet une croissance rapide des larves d'abeilles. Une ruche en produit en moyenne 500 grammes par an. Sa consistance évoque celle du miel, mais sa couleur et sa composition en diffèrent fortement. Elle est d'ailleurs beaucoup plus acide et peu sucrée.

Véritable concentré d'éléments vitaux, la gelée royale est utilisée comme revitalisant, stimulant et tonifiant. Elle est particulièrement recommandée, en cure d'un mois éventuellement renouvelable, aux jeunes enfants, aux convalescents et aux personnes âgées, à raison d'un demi-gramme à un gramme par jour, à jeun au lever, mélangée à du miel ou à de la confiture.

Le pollen

Les microscopiques grains de pollen récoltés par les abeilles sont stockés quelques jours dans la ruche, sous forme de pelotes,

avant de servir de nourriture aux larves. De couleur très variable en fonction des fleurs dont il provient, il constitue un excellent complément alimentaire. Agent anti-bactérien efficace au niveau du système digestif, le pollen prévient également les troubles cardio-vasculaires et l'adénome de la prostate. Il est cependant déconseillé aux personnes allergiques... au pollen.

La cire

Sécrétée par les abeilles ouvrières pour construire les rayons de la ruche, la cire, aux usages multiples et bien connus, possède aussi quelques vertus moins célèbres. Elle hydrate, adoucit, assainit, régénère et protège la peau, en facilitant la cicatrisation. Elle entre donc dans la composition de nombreux masques et donne de la texture aux baumes à lèvres. Elle assainit et protège en outre le cuir chevelu et les cheveux. En cuisine, on peut en enduire les moules à pâtisserie. Et partout ailleurs dans la maison, l'usage de cette cire naturelle évitera les émanations parfois non anodines provenant de certains composants des produits d'entretien et lustrants actuels.

Des contre-indications?

L'allergie au miel concerne 2 à 3 % de la population, plus particulièrement les personnes allergiques au pollen (plutôt que celles allergiques au venin de l'abeille). Dans ce cas, abstenez-vous de consommer du miel, sous quelque forme que ce soit. Le miel n'est pas recommandé non plus aux diabétiques. Pour les autres, mieux vaut se limiter à une quarantaine de grammes par jour pour les adultes, et une quinzaine pour les enfants. La propolis, quant à elle, est déconseillée aux femmes enceintes, de même que, selon certains auteurs, la gelée royale, également déconseillée aux asthmatiques ou aux personnes affectées par de l'eczéma et certaines dermatoses. ●

A tester

LE MASQUE AU MIEL

Il est nourrissant, hydratant et adoucissant.

> Battez un jaune d'œuf et incorporez 1 c à s de crème fraîche.

> Ajoutez 1 c à s de miel d'acacia et 3 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, qui tonifie la peau et resserre les pores.

> Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.

> Appliquez-la en couche épaisse sur le visage et le cou, durant une vingtaine de minutes.

Attention: ce masque ne se conserve pas.



+ Pour aller plus loin

DES LIVRES

- **Le miel, saveurs et vertus**, Karine Elsener et Estelle Guerven, éd. Grancher.
- **L'ABCdaire du miel**, Flammarion.

UN SITE

- **www.cari.be** Le **CARI** (Centre apicole de recherche et d'information) a pour objectif la promotion et le développement de l'apiculture en Wallonie et à Bruxelles. Son site est une véritable mine de renseignements sur tout ce qui concerne le miel.

DES COURS

- Bien que l'apiculture rencontre actuellement beaucoup de problèmes, les candidats apiculteurs sont nombreux, et des formations sont régulièrement organisées. La **Fédération royale provinciale liégeoise d'apiculture** et **Les Amis de la Terre**, notamment, proposent une formation en apiculture étalée sur deux ans, à raison d'une centaine d'heures par année. Cette formation théorique et pratique permet d'obtenir un diplôme d'apiculteur délivré par la Région Wallonne. Infos: www.amisdelaterre.be.