

Miel, pollen, propolis, gelée royale : la bande des quatre

Les produits de la ruche, surtout le miel, sont assez consommés par les particuliers, notamment pour traiter divers maux, et de plus en plus conseillés en thérapeutique naturelle, mais leurs vertus restent encore méconnues par manque d'études cliniques et de recherches approfondies. Voici informations et astuces pour utiliser au quotidien et simplement cette précieuse richesse offerte par les abeilles.

Miel, pollen, propolis, gelée royale, par leur rareté, leur richesse nutritionnelle et leurs bienfaits sur la santé, sont de merveilleux produits qui accompagnent ou nourrissent les organismes fatigués par un mode de vie et une alimentation inadaptés. Bien que faciles à utiliser et rassurants, leur utilisation est encore loin d'être un réflexe. Et pourtant !

Le miel, le plus commun

C'est le plus vieil édulcorant naturel, sans conservateur, plus digeste que le sucre, élaboré par les abeilles à partir du nectar des fleurs ou du miellat sécrété par certains insectes à partir de la sève des plantes. C'est un sucre dilué, vivant et bourré d'énergies florales, un carburant exceptionnel idéal pour les efforts physique et cérébral, d'une innocuité absolue. Un miel peut être polyfloral (toutes fleurs) ou monofloral (romarin par exemple), en fonction du lieu où l'apiculteur a positionné ses ruches. Le miel d'apiculteur est en général de bonne qualité, suivant les pratiques de ce dernier toutefois, et s'oppose au miel industriel transformé, chauffé et coupé au glucose (toujours liquide), pour lequel les bienfaits du miel sont discutables !

Apprécié des personnes actives et des sportifs, des convalescents aux asthéniques, il augmente l'endurance et favorise la récupé-



© Chepko Danil/AdobeStock

Idéal pour la croissance des enfants, le miel facilite l'assimilation du calcium, la rétention du magnésium par l'organisme et l'assimilation des autres nutriments.

ration, retarde la fatigue intellectuelle et lutte contre les agressions. Idéal pour la croissance des enfants, il facilite l'assimilation du calcium, la rétention du magnésium par l'organisme et l'assimilation des autres nutriments. Il est aussi utilisé à des fins antianémiques grâce à son apport en fer et en vitamines B6 et B9.

Ses propriétés antiseptiques permettent de prévenir et de traiter certaines affections gastro-intestinales mineures comme l'inflammation ou l'ulcère gastrique. Ses vertus digestives et laxatives favorisent le transit intestinal et peuvent améliorer certaines diarrhées et constipations ! Il soulage la toux et la gorge

irritée. Source d'antioxydants, le miel participe à la prévention des maladies dites de civilisation qui apparaissent sur un terrain oxydé (pathologies cardiovasculaires, canceroses, maladies neurodégénératives). Les miels les plus foncés (miel de forêt ou de sarrasin) sont plus riches en minéraux et ont une plus grande capacité antioxydante. Enfin, le miel ■■■

Le miel en pratique

Pour bénéficier des bienfaits du miel, il suffit d'en consommer en remplacement de votre consommation de sucre (par exemple pour sucrer un entremets ou consommer des huiles essentielles...) et de l'utiliser en cuisine, en évitant la cuisson si possible. Il peut aussi s'utiliser sous forme de cure :

- 1 ou 2 fois par an, en remplaçant totalement le sucre par du miel pendant 21 jours ;
- en cas d'affections particulières, il est intéressant de se référer aux vertus thérapeutiques des miels qui sont plus ou moins similaires à celles des plantes dont ils sont issus. Exemple : le miel de tilleul possède des vertus calmante et antispasmodique. Le miel de thym est plutôt choisi pour ses vertus antiseptiques contre les maladies infectieuses. Une cuillère à café de miel choisi chaque jour en dehors des repas suffit.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

■■■ est un cicatrisant (1) très efficace pour les plaies superficielles : les pansements au miel empêchent la formation de cloques en cas de brûlures !

Outre ses propriétés antibactérienne, anti-anémique, antitoxique, antiseptique, antibiotique, digestive, le miel est aussi un régénérateur, un rééquilibrant, un reminéralisant et un antistress, à tenter pour les problèmes de sommeil et d'agitation nocturne.

Le pollen, des fleurs en pots grâce aux abeilles

Les abeilles effectuent à merveille le travail de pollinisation (récolte du pollen : la partie fécondante de la fleur) en semant ces minuscules grains de fleur en fleur grâce au butinage. Elles en rapportent à la ruche en les agglutinant en pelotes grâce à leurs sécrétions salivaires et au nectar pris en réserve avant de quitter la ruche. De retour à la ruche, les butineuses pénètrent par les trous d'une grille permettant de récupérer une partie de leur récolte de pollen dans une trappe. Le pollen restant subit une fermentation lactique naturelle dans la ruche et deviendra alors le « pain d'abeilles » (nourriture des jeunes larves). L'apiculteur récupère



© Volodymyr Shevchuk/AdbobeStock.

De valeur calorique modérée et d'index glycémique faible, le pollen est extrêmement riche en protéines et contient de la vitamine B12, un aliment de choix pour les végétariens.

les grains au printemps, soit 3 à 4 kg par an et par ruche, qu'il fait en général sécher avant la commercialisation. La couleur des grains varie en fonction des fleurs butinées. Ils peuvent être issus d'un seul type de fleur (par exemple du pollen exclusif de châtaignier) ou issus de fleurs mélangées.

Une autre technique brevetée par M. Percie du Sert consiste à congeler les grains dès la récolte et à les mettre sous azote pour éviter

Le pollen en pratique

Les posologies recommandées sont les suivantes :

- pour un adulte : 15 à 30 g par jour est suffisant (soit 1 à 2 cuillères à soupe bien bombée) ;
- pour un enfant à partir du moment où il a une alimentation variée : 1 cuillère à soupe bombée.

La posologie pour le pollen sec est la même. Il est possible de mélanger une dose journalière de pollen à une cuillère à café de miel pour en faciliter la prise.

L'idéal est de prendre le pollen à jeun le matin en cure de 3 semaines au printemps et à l'automne mais il est possible d'en prendre au long cours car il pallie les carences de notre alimentation moderne. Le pollen se marie très bien avec les fruits, les produits laitiers végétaux, les légumes avec lesquels il agit en synergie.

l'oxydation des vitamines et acides gras, et pour endormir les ferments du pollen, qui risqueraient alors de rompre la chaîne du froid lors de l'acheminement du pollen vers le client. ■■■



La ruche

PAR DIETAROMA

Retrouvez les bienfaits des produits de la ruche !



en association
avec les producteurs
de la Coopérative
de Gelée Royale Française







■ ■ ■ De valeur calorique modérée et d'index glycémique faible, le pollen est extrêmement riche en protéines et contient de la vitamine B12, un aliment de choix pour les végétariens. Sa richesse en minéraux, enzymes et ferments en fait un stimulant des systèmes nerveux, endocrinien et digestif. Il est utile en cas de fatigue physique, nerveuse et mentale, de vieillissement prématuré avec carences en vitamines et minéraux (ostéoporose, problèmes de vision...), de problèmes digestifs, de problèmes endocriniens (prostate et pancréas surtout), de baisse d'immunité et de prévention des maladies cardiovasculaires et pour la croissance des enfants (fortifiant).



Produit visqueux, brun, parfumé, sans valeur énergétique, la propolis est un très puissant anti-infectieux (antifongique, antiseptique, antiviral et antibiotique naturel).

© Ilnorivzdzetskiy/AdobeStock

Il est préférable de consommer le pollen frais. Sec, il n'est plus vivant et ne contient plus les précieux ferments et enzymes si utiles au niveau intestinal. De plus, le pollen sec impose une mastication et une insalivation importante. Le pollen frais se trouve en magasins bio au rayon des surgelés ou sur Internet. (2) Il est plus efficace consommé décongelé préalablement au réfrigérateur dans un bol recouvert d'un papier absorbant. La consommation de grains congelés est possible mais vous prive d'une partie de ses bienfaits.

Certains apiculteurs locaux peuvent vous fournir des grains frais congelés par leurs soins, mais veillez à maintenir la chaîne du froid!

La propolis, moins connue du grand public

La propolis est une substance fabriquée par les abeilles à partir de leurs propres sécrétions et de produits résineux récoltés sur certains végétaux (écorces de pin, bourgeons d'arbres) produisant ces substances résineuses pour se protéger des attaques d'insectes ou champi-

gnons, créant une pellicule imperméable aux propriétés anti-infectieuse et antifongique. Les abeilles transportent cette résine sous forme de pelotes, travaillées dans la ruche pour obtenir une sorte de mortier destiné à combler les trous de la ruche et à aseptiser les alvéoles avant la ponte de la reine ! Cela en dit long sur ce substrat merveilleux !

Pour récolter la propolis, l'apiculteur racle les têtes des cadres ou encore insère des grilles à propolis dans la ruche. Une fois récoltée, la propolis subit des traitements naturels pour être récupérée puis transformée en teinture-mère, ensuite diluée. Un bon extrait doit contenir au moins 20 % de propolis pure pour être efficace.

Produit visqueux, brun, parfumé, sans valeur énergétique, la propolis est un très puissant anti-infectieux (antifongique, antiseptique, antiviral et antibiotique naturel), elle stimule la production d'anticorps précieux pour le système immunitaire (efficace contre la grippe et l'herpès notamment). Cicatrisante, anti-inflammatoire, anesthésique, elle augmente le métabolisme cellulaire. Puissant antioxydant, elle limite le terrain favorable aux pathologies typiques de notre civilisation.

Elle est donc utilisée avec succès pour :
- les plaies et aphtes, l'inflammation de la gorge ;

- la prévention et le traitement des infections ORL (bronchite, rhume, rhino-pharyngite, angine...) et urinaires ;
- la défense de l'organisme contre les champignons et les parasites ;
- soulager les rhumatismes, les douleurs articulaires et les muscles douloureux ;
- la détoxification puissante des suites d'un traitement médicamenteux ou en cas d'intoxication aux métaux lourds.

La propolis en pratique

Vendue brute (morceaux à sucer), en extrait concentré ou en teinture-mère, elle se décline en sirops, sprays, gommages à mâcher, en baumes ou associée à du miel en pot.

En crise aiguë, il est bon de saturer l'organisme à 3 unidoses par jour ou 30 gouttes de teinture 3 fois par jour dans un peu d'eau pendant une semaine. En prévention, des cures d'automne sont très efficaces pour passer un hiver tranquille.

Chez des sujets dont l'immunité est faible, des cures de propolis en début d'hiver permettent, au fil des années, de limiter les épisodes infectieux et de diminuer les quantités de propolis absorbées.

Très chère gelée royale

La production de gelée royale est pratiquée par des apiculteurs spécialisés car elle fait appel à des techniques particulières étant donné que les abeilles en produisent juste la quantité nécessaire à l'élevage du couvain. La reine est retirée de la ruche pour forcer les abeilles à élever une autre reine et donc à produire de ■ ■ ■

Depuis 1998 **Sommeil Nature**
Literie écologique et durable

Relâche les tensions et soulage les douleurs

Matelas 100 % latex naturel
Déhousable - Housse coton bio

Surmatelas 100 % latex naturel
Déhousable coton bio

Oreillers 100 % latex naturel
Sous-taie coton bio

Direct fabricant, société familiale
15 nuits à l'essai - **Toutes dimensions**

Salons : Foire éco-bio du 21 au 24 mai, Colmar – Vivre Autrement du 29 mai au 1 juin, Paris – Zen et bio du 12 au 14 juin, Tours – Zen et bio du 19 au 21 juin, Bordeaux
Si les salons sont annulés, n'hésitez pas à passer commande, notre transporteur assure les livraisons.

www.sommeilnature.fr Tél. 04 68 73 77 99
51, av. de Brouilla - 66300 St-Jean-Lasseille
Catalogue gratuit sur demande

Sommier - Tête de lit Bois massif non traité

5394F312

Amilo
Donnez du cœur à votre eau

Une EAU VITALISÉE et douce à boire

▶ Sans électricité

▶ Sans perte d'eau

▶ Sans sel

▶ Sans baisse de pression

Traitement naturel du calcaire

Dynamisation par vortex

Coût moyen remplacement cartouches 100€/an

Tél : 0627 882 876 - www.amilo.earth

5356F311

■ ■ ■ la gelée royale. Une ruche peut donner au maximum 300 g de gelée par an, c'est dire à quel point ce substrat est précieux !

Dès son prélèvement, la gelée royale est mise en flacons de verre entreposés au froid, à l'abri de la lumière et de l'humidité pour se conserver pendant plusieurs mois. C'est un aliment d'une rare puissance puisque, sous son influence, la reine, qui est issue d'un œuf identique à celui d'une ouvrière, vit environ 5 ans, alors que l'ouvrière ne dépasse pas quelques semaines !

Riche de nombreuses vitamines et substances minérales, contenant un facteur antibiotique, c'est un aliment exceptionnel, faisant l'objet de nombreuses recherches et interrogations. Il est facile d'extrapoler la longévité de la reine à l'humain et de prêter à la gelée royale de multiples qualités en tant que complément alimentaire, nourrissant ainsi tous les espoirs de longue vie. Malgré son goût peu apprécié, cette gelée blanchâtre est donc très recherchée et se vend très cher. Très importée d'Asie notamment, la qualité n'est pourtant pas toujours au rendez-vous.



La gelée royale s'utilise toujours fraîche. Elle combat les effets du vieillissement, permet de surmonter les états de fatigue, de surmenage, de rééquilibrer et revitaliser.

© FreeProf/AdobeStock

maux du quotidien facilement, le tout étant de trouver des produits de qualité, peu transformés, de les stocker à la maison pour les avoir sous la main en cas de besoin et de veiller à suivre des cures préventives selon le terrain de chacun ■

➤ **Hélène Jaffré-Pasquet.**

Naturopathe-iridologue, auteure de livres sur l'alimentation saine et le bien-être, passionnée par la cuisine vitalisante et les techniques de santé holistiques, elle donne aussi des cours de santé et de cuisine et organise des sorties botaniques en Vendée.



➤ **Contact**

Centre d'hygiène vitale LN Conseil
11 bis, le Bois-Sénary
Saint-Georges-de-Montaigu
85600 Montaigu-Vendée
Tél. : 02.51.07.62.05
www.inconseil.fr
www.facebook.com/Inconseil

1. Travaux du Pr Descottes, Limoges.
2. www.pollenergie.fr – www.abeilleheureuse.fr.

La gelée royale en pratique

La dose journalière préconisée en prévention pour les adultes est de 1 g, placée sous la langue le matin à jeun, soit 1 cuillère par dose fournie avec la gelée. Pour les enfants, une demi-dose suffit. Les femmes enceintes peuvent aussi en consommer. Des cures de 2 à 3 mois peuvent être faites au printemps et à l'automne. Vous pouvez également la consommer en mélange avec du miel pour ceux que le goût rebute ou pour les enfants. En curatif, il est recommandé de doubler la dose : une prise le matin et l'autre avant le déjeuner pendant une dizaine de jours.



LIRE

- Hélène Jaffré-Pasquet, *Les produits de la ruche*, éd. Jouvence.
- Hélène Jaffré-Pasquet, *Les miels bio, butinez de plaisir*, éd. Anagramme.
- Patrice Percie du Sert, *Ces pollens qui nous soignent*, Guy Trédaniel éd.
- Pr Henri Joyeux, Nicolas Bouguet, *Les abeilles et le chirurgien*, éd. du Rocher.
- Jean-Luc Darigol, *Apithérapie*, éd. Dangles.

ÉCOTOIL TSE-01-B
WC sec oscillant

réservoir à copeaux

Pour dépannage, pendant le chantier, chambre de malade, camping, camping car, toilettes d'appoint...

WC sans eau et sans électricité, complet, accessoires compris, prêt à être utilisé à l'ouverture du carton.

Fixe ou oscillant

260 €

04 76 060 999
LME SARL
115 ZA la Bouboutière
38960 St. Aupre
contact@em-ecologie.com
em-ecologie.com

3 bonnes raisons de S'ABONNER à

biocontact

- 1 La garantie de ne manquer aucun numéro
- 2 La rapidité d'envoi
- 3 Une façon concrète de soutenir la revue, qui peut ainsi élargir sa diffusion.

Rendez-vous dès maintenant sur

www.biocontact.fr