

NOTRE
EXPERT



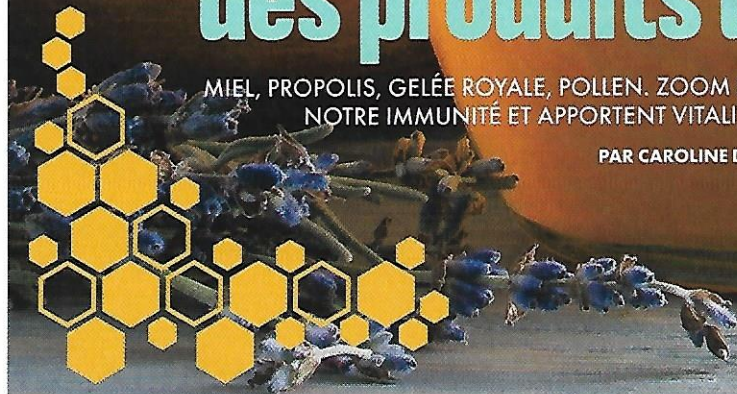
DR PATRICK
AUGE
médecin
phytothérapeute,
coauteur
de « Les Tisanes
qui soignent »,
éd. Leduc.s,
14,90 €

NOTRE APITHÉRAPIE

avec le meilleur
des produits de la ruche

MIEL, PROPOLIS, GELÉE ROYALE, POLLEN. ZOOM SUR QUATRE PRODUITS QUI BOOSTENT
NOTRE IMMUNITÉ ET APPORTENT VITALITÉ TOUT AU LONG DE L'HIVER.

PAR CAROLINE DOR



UN VENIN TRÈS PRISÉ

Avez-vous déjà entendu parler de l'apipuncture ? Cette thérapeutique jadis utilisée par Charlemagne pour soulager sa goutte consiste à se faire piquer par des abeilles vivantes pour traiter notamment les douleurs rhumatismales. **Le secret, la mellitine, une substance anti-inflammatoire contenue dans le venin.** Pour plus de commodité, les médecins se servent désormais d'ampoules injectables à base de venin d'abeille. Un test allergique est pratiqué préalablement pour écarter tout risque d'anaphylaxie. On trouve également du venin d'abeille dans des crèmes anti-inflammatoires et antalgiques, souvent associé à la glucosamine ou de l'harpagophytum...

Plus connu, Apis mellifica est un remède homéopathique à base de venin d'abeille dilué. Les granules sont prescrits pour soulager les douleurs liées à des piqûres d'insectes, pour calmer les douleurs inflammatoires et résorber les œdèmes.



**GARE
AUX EXCÈS !**

L'abus de miel peut fatiguer le foie et le pancréas, provoquer des caries, conduire à l'obésité et déclencher une diarrhée chez certaines personnes sensibles en raison de sa forte teneur en fructose. Restez raisonnable.

A close-up photograph of a wooden honey dipper with a spiral-shaped head. The dipper is dripping with golden honey, which is falling into a dark, shallow bowl. The background is a dark, textured surface, possibly a piece of fabric or paper, creating a moody and artistic atmosphere.

LE MIEL

Pour un **coup de fouet**

Un peu d'histoire

Le miel sauvage est récolté depuis la préhistoire mais c'est probablement au néolithique que l'homme, en se sédentarisant, domestique les abeilles. Les Égyptiens et les Chinois se servaient du miel contre les maladies respiratoires, pour soigner leurs plaies et prendre soin de leur peau, à l'instar des Romains qui l'utilisaient pour confectionner des produits de beauté. Plus tard, Childéric 1^{er}, puis Napoléon Bonaparte s'approprièrent les abeilles comme insignes de puissance.

C'est quoi ?

C'est le nectar recueilli dans les fleurs butinées, puis rejeté par les abeilles dans les cellules de la ruche. Un nectar qui va ensuite passer de bouche en bouche pour éliminer une partie de son eau et l'enrichir d'enzymes (diastase, invertase...). Il faut savoir que pour produire 500 g de miel, les abeilles butinent près de 8 700 000 fleurs, ce qui implique environ 17 000 allers-retours à la ruche et représente 7 000 heures de travail !

Sa composition

Le miel renferme environ 80 % de glucides, essentiellement fructose et glucose, de l'eau, des oligoéléments (calcium, magnésium, phosphore...) et des vitamines A, B et C. Il est bien pourvu en flavonoïdes, aux propriétés antioxydantes; en acide formique, aux vertus adoucissantes; en enzymes qui facilitent la digestion et possèdent une action antibiotique; en inhibines, des protéines qui aident à lutter contre le développement microbien; et en défensines, des peptides immunostimulants.

Ses bienfaits

Riche en fructose et glucose, c'est un aliment énergétique, idéal pour éviter les coups de pompe. Autre atout, il est moins calorique que le sucre de canne ou de betterave (307 calories pour 100 g contre 400 à 420 calories) et possède un pouvoir sucrant 130 fois plus élevé, en raison de sa haute teneur en fructose : une cuillerée de miel sur une tartine ou dans une tasse

de thé suffit à sucrer agréablement pour seulement 30 calories. Il est très apprécié pour ses propriétés apaisantes en cas de maux de gorge (acide formique). On connaît moins ses vertus cicatrisantes, anti-infectieuses et antibactériennes (liées à la présence des vitamines A et B, de l'enzyme glucose oxydase, des inhibines et des défensines). Pourtant, le miel est utilisé depuis plus de dix ans au CHU de Limoges en application directe sur des ulcères et des escarres dont il réduit le temps de cicatrisation de 30 %. Aujourd'hui, d'autres centres hospitaliers (Bordeaux, Montpellier, Nîmes...) ont recours au miel de thym pour aider à la cicatrisation. Sans oublier que le miel « prédigéré » par les abeilles s'assimile plus facilement que le sucre blanc et n'irrite pas l'appareil digestif, idéal en cas d'ulcère gastrique. Enfin, le miel contient des substances aromatiques liées aux fleurs butinées, ce qui en fait un produit unique avec des propriétés thérapeutiques propres. Ainsi, le miel d'eucalyptus constitue un merveilleux antiseptique pulmonaire, urinaire et intestinal, le miel de lavande adoucit davantage la gorge et dégage les voies respiratoires alors que le miel d'oranger apaise les anxieux, calme les migraines et facilite l'endormissement.

Quelle quantité ?

Une cuillerée à café pure à laisser fondre sous la langue, 3 fois par jour, pour adoucir la gorge. À consommer si possible en dehors des repas pour éviter les fermentations, car il contient du fructose.

Comment choisir son miel ?

Les Français en consomment 40 000 tonnes par an. Or nous n'en produisons que 18 000 tonnes, le reste doit donc être importé du Brésil, d'Argentine, de Chine ou d'Australie... dont on ne connaît pas toujours la réglementation. Préférez un miel français sur lequel est inscrit « origine France » ou « récolté en France ». Mieux, achetez votre miel chez un apiculteur-récoltant qui ne chauffe pas son miel et n'ajoute ni sucre ni additif. ■

Le miel de Manuka, à la hauteur de sa réputation ?

Pour certains, le miel de Manuka est bien plus qu'un produit de la ruche. Alors qu'en est-il ? Ce miel qui tire son nom d'un arbrisseau de Nouvelle-Zélande (cousin de l'arbre à thé) doit sa réputation santé à une concentration inégalée en méthylglyoxal (MGO), un composé antibactérien qui permet de lutter contre les infections respiratoires, les troubles digestifs, les sinusites chroniques, les ulcères d'estomac...

Le Dr Peter Molan, professeur de biochimie et codirecteur du centre de recherche sur le miel de Waikato, en Nouvelle-Zélande, a même observé qu'il serait capable d'empêcher le développement du redoutable staphylocoque doré ! Et même si sa concentration en MGO peut varier de 100 à 800 mg/kg en fonction de la période durant laquelle les abeilles butinent, de la quantité d'enzymes produite par leur salive..., cela reste de toute façon bien plus élevé que pour des miels traditionnels qui en contiennent entre 1 et 10 mg/kg ! Pour s'y retrouver, les miels de Manuka sont donc classés en fonction de leur teneur en méthylglyoxal. Deux labels peuvent apparaître sur les emballages : UMF (Unique Manuka Factor) et MGO (méthylglyoxal).

Comptez 25 € à 50 € le pot de 250 g.



LA GELÉE ROYALE

un dynamisant efficace

Un peu d'histoire

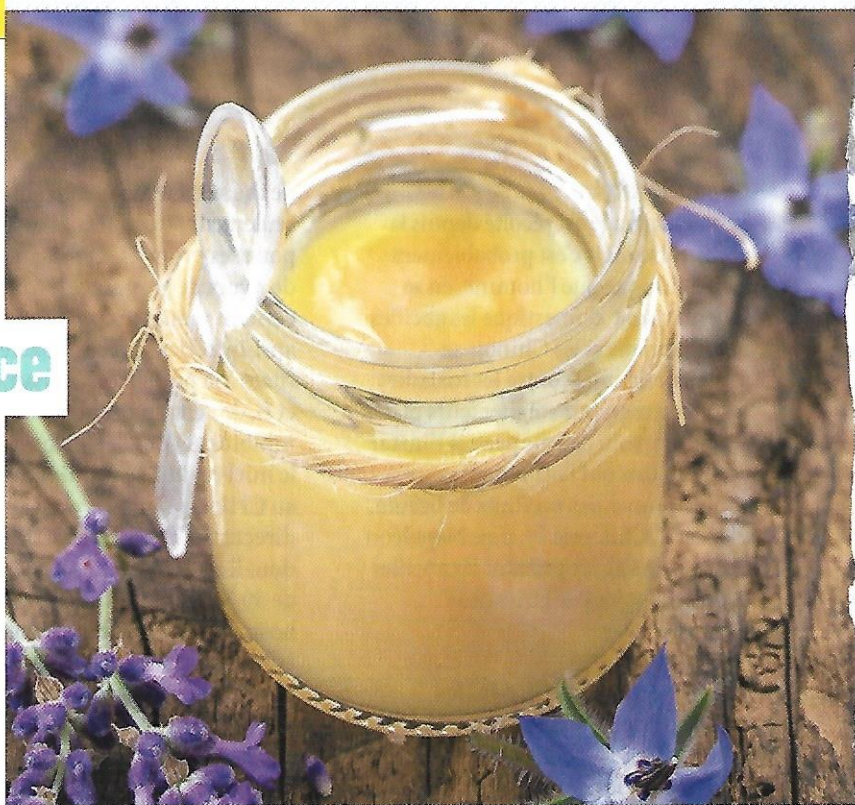
La gelée royale est consommée dans toutes les civilisations depuis l'Antiquité. Mais ce n'est qu'en 1788 que ses propriétés sont identifiées grâce au naturaliste François Huber. On raconte qu'en 1954, sur les conseils du Dr Paul Niehans, le pape Pie XII aurait recouvré la santé grâce à la consommation de gelée royale.

C'est quoi ?

Seul produit de la ruche qui n'utilise pas de matière végétale, la gelée royale est fabriquée grâce aux sécrétions de la glande hypopharyngienne des jeunes abeilles nourricières pour alimenter les larves et la reine. Sans doute l'une des raisons de sa longévité puisqu'elle vit 3 à 4 ans contre 5 à 6 semaines pour les ouvrières. Une observation qui a sans doute fait la renommée de la gelée royale ! C'est aussi le produit le plus rare de la ruche qui n'en produit que 300 g à 1 kg. Résultat, une grande quantité est importée d'Asie où les normes de qualité ne sont pas les mêmes, ce qui explique les prix trois fois moins élevés qu'en France. Prudence donc.

Sa composition

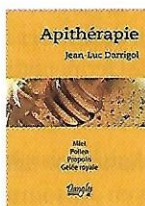
Très riche en eau, la gelée royale contient des glucides et des protéines de qualité puisqu'ils renferment tous les acides aminés essentiels, en particulier l'albumine, une glycoprotéine qui active la production de globules blancs, gardiens de notre système immunitaire. La gelée royale contient aussi un peu de lipides dont le 10-HDA, aux propriétés immunomodulatrices. Elle est enfin source de minéraux (calcium, fer, silicium, phosphore...) et de vitamines, notamment du groupe B, dont la B5 qui joue un rôle important dans le métabolisme cellulaire. Sans elle, le corps ne pourrait pas assimiler les produits de la digestion, avec des risques de lésions de la peau, d'arrêt de la croissance chez les enfants, de troubles digestifs, de grande fatigue... Or, la gelée royale est l'aliment qui en contient le plus, loin devant la levure de bière, le foie de veau, le jaune d'œuf...



À lire



« Le Grand Livre de l'apithérapie »
de Jean Nicolaÿ,
éd. Leduc.s,
18 €.



« Apithérapie »
de Jean-Luc Darrigol,
éd. Dangles,
29 €.



Ses bienfaits

Excellent stimulant, la gelée royale peut être utilisée contre la fatigue physique et intellectuelle, le surmenage ou pour améliorer la résistance au stress. Des scientifiques ont montré que 1500 mg de gelée royale par jour, pendant 3 mois, diminuent la sensation de fatigue de 24 % dès le 20^e jour de supplémentation. C'est enfin un excellent protecteur cutané qui stimule la synthèse du collagène.

Quelle quantité ?

Deux cures de 21 jours, à l'automne et au printemps. Si la gelée royale est fraîche, prenez 500 mg à 1 g, l'équivalent d'un petit pois ou une cuillère doseuse (1 g), le matin à jeun, et veillez à conserver le pot au réfrigérateur. Vous pouvez la mélanger à du miel pour en adoucir le goût puissant.

Comment choisir sa gelée royale ?

Préférez une gelée royale fraîche, achetée directement chez l'apiculteur ou en boutique bio, en veillant à ce qu'elle ait le label GRF (Gelée royale française) qui garantit son origine et sa qualité (ni congelée, ni lyophilisée, ni mélangée à un autre ingrédient). Vous pouvez aussi en trouver sous forme liquide dans des ampoules ou des sirops, mélangée à du miel ou d'autres substances. Évitez la gelée royale lyophilisée (gélules, comprimés) qui perd une partie de ses principes actifs. ■

LE POLLEN

un produit hyper complet

Un peu d'histoire

Depuis les années 1950, les apiculteurs récoltent le pollen qui jouit d'une belle popularité en raison de ses multiples bienfaits. Le chercheur Rémy Chauvin prône alors son utilisation dans l'hypertrophie de la prostate.

C'est quoi ?

En butinant de fleur en fleur, les pattes des abeilles recueillent le pollen (semence mâle des fleurs) qui va s'entasser sous forme de pelotes dont elles se débarrassent une fois rentrées à la ruche (10 à 30 mg de pollen par voyage). En vol, ces pelotes s'enrichissent d'enzymes et de germes digestifs (lactobacilles) libérés par le jabot des abeilles.

Sa composition

Le pollen renferme des protéines de qualité puisqu'il s'agit en grande partie d'acides aminés essentiels qui ne peuvent être apportés que par l'alimentation. Le pollen est également source de glucides, de lipides, de fibres, de vitamines (E pour la peau et les muqueuses, A, B et D) et de minéraux (calcium, potassium, magnésium, phosphore...). Enfin, il contient des ferments lactiques, des flavonoïdes et des enzymes.

Ses bienfaits

Le pollen est apprécié pour ses actions dynamisantes et nutritives, liées notamment à la présence d'acides aminés, de minéraux et de vitamines. Il aide aussi l'organisme à combattre les agressions extérieures en

renforçant le terrain (vitamines C et B, zinc, cuivre) et soulage les hyperplasies bénignes de la prostate. Le pollen est également hépato-protecteur et allié des intestins, surtout le pollen de ciste, qui aide à la reconstruction du microbiote, à réguler le transit et combattre les colites. Enfin, deux études parues en 2001 et 2004 ont montré l'efficacité du pollen dans la diminution du LDL cholestérol (mauvais cholestérol).

Quelle quantité ?

Pour garder la forme, rien de tel qu'une cure de pollen frais à l'automne et au printemps. Deux cuillerées à café par jour pendant un mois, de préférence le matin à jeun ou mélangé dans une compote si vous trouvez son goût trop puissant.

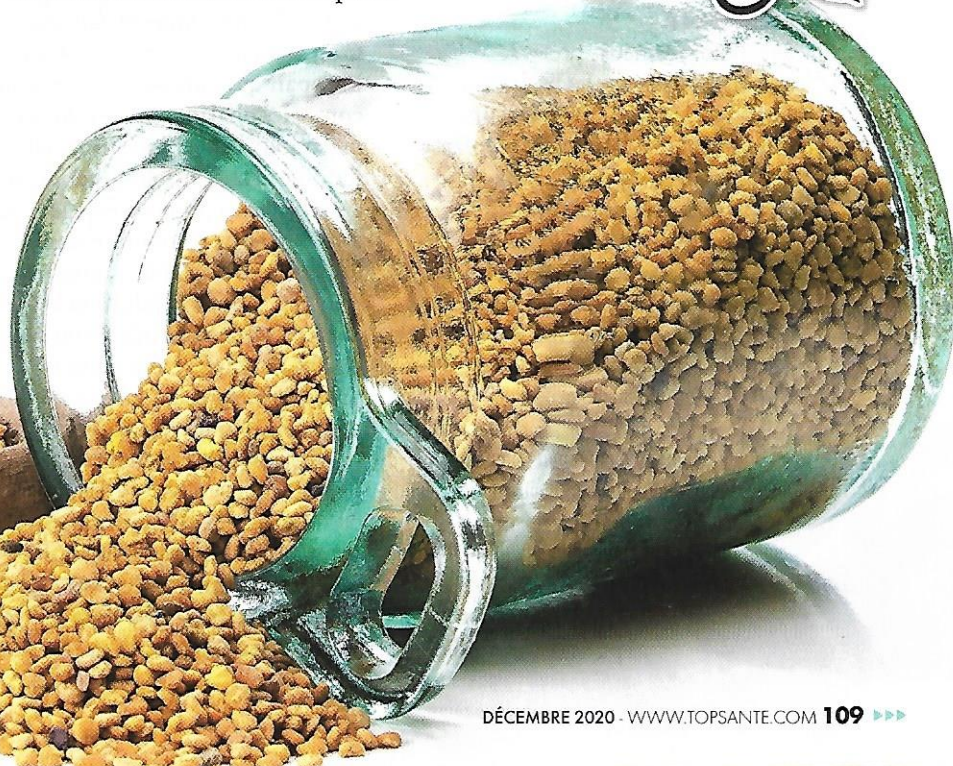
Comment choisir son pollen ?

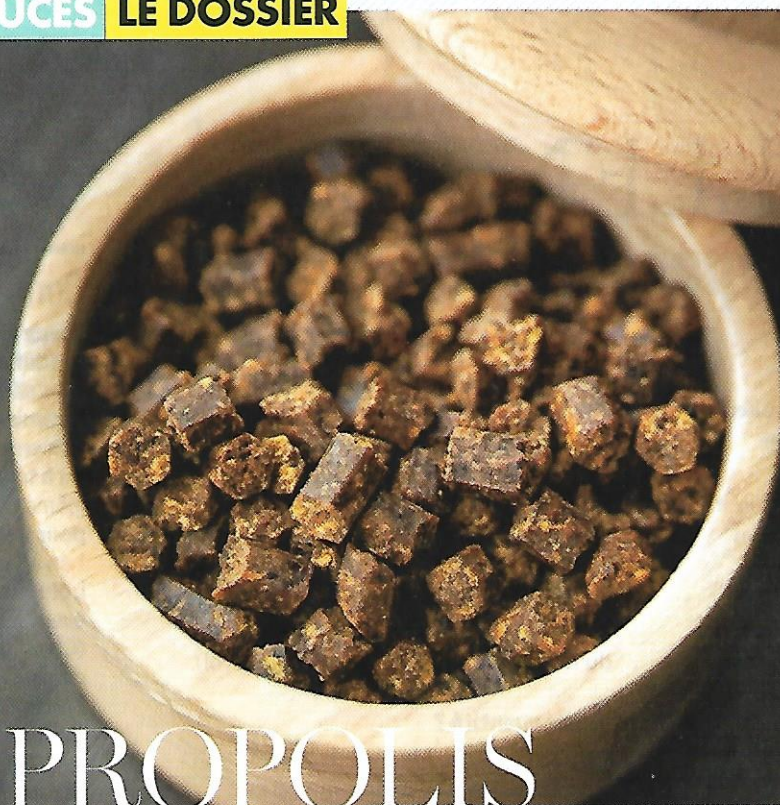
Le mieux, une fois encore, est de connaître un apiculteur chez qui vous pourrez trouver du pollen frais, garant d'une bonne préservation des enzymes et des ferments lactiques. Sinon, optez pour du pollen frais surgelé. Évitez les présentations sous forme de poudre, sauf si vous avez du mal à mastiquer. ■

Contre-indications

Mieux vaut éviter les produits de la ruche si vous êtes allergique aux pollens (graminées...), aux acariens, aux animaux, asthmatique ou à tendance atopique.

Même recommandation pour les enfants de moins de 1 an à cause des risques de botulisme liés à la présence éventuelle d'une bactérie (*Clostridium botulinum*) contre laquelle le système immunitaire immature du jeune enfant ne sait pas se défendre. Les personnes diabétiques devront consommer le miel avec parcimonie, car il est source de glucose responsable d'une élévation de la glycémie. Enfin, la gelée royale est tout à fait contre-indiquée pendant une chimiothérapie du fait de ses possibles interactions avec les molécules utilisées lors de ce traitement.





Vous pouvez trouver de la propolis brute à casser en morceaux et à sucer en cas de maux de gorge.

LA PROPOLIS

un excellent antibactérien

Un peu d'histoire

Les Égyptiens qui connaissaient les propriétés de la propolis s'en servaient pour embaumer les morts. Quant aux Grecs, ils y avaient recours pour faciliter la cicatrisation des plaies. Au XVIII^e siècle, un traité de médecine géorgienne prétendait même qu'elle guérissait la tuberculose.

C'est quoi ?

Substance résineuse prélevée essentiellement sur les bourgeons (peuplier, bouleau...) de certains arbres et sur les chatons de conifères, la propolis est rapportée sous forme de boulettes qui servent à colmater et assainir les cadres de la ruche où s'activent des milliers d'abeilles dans une atmosphère chaude, humide et sucrée. Sans propolis, la ruche ressemblerait à un vrai bouillon de culture !

Sa composition

Riche en résines et en cires aux vertus bactéricides, la propolis est également bien pourvue en huiles

essentielles propres aux arbres dont elle est issue, en minéraux (notamment de la silice, du magnésium, du zinc et du fer...), en vitamines (A et B) et en polyphénols.

Ses bienfaits

La propolis constitue un excellent antibiotique et antibactérien (grâce aux flavonoïdes, dont la galangine, aux acides féruliques et caféiques...). C'est aussi un anti-inflammatoire hors pair qui s'utilise par voie orale contre les pharyngites, les rhumes ou les toux bronchiques dont elle fluidifie et facilite l'élimination des sécrétions. La propolis est également efficace contre de nombreuses lésions buccales (aphtes, gingivite, muguet...) et en application locale contre l'eczéma surinfecté ou sur une brûlure, pour améliorer le processus de régénération cellulaire et d'asepsie grâce à sa teneur en silice et zinc. Enfin, sa richesse en phénols et en flavonoïdes lui confère des vertus antioxydantes comparables à celles de certains aliments, comme les fruits rouges, et même supérieures à celle de l'huile essentielle de thym à thymol.

Quelle quantité ?

Sous forme de spray ou de pastilles, trois fois par jour en cas de bronchite, de pharyngite et de maux de gorge. En application locale pour aider à la cicatrisation, mélangez une ampoule de propolis extra forte avec du miel de thym et posez le mélange sur une compresse, puis appliquez sur la zone à traiter. On peut aussi en prendre 1 g par jour, 5 jours sur 7, à titre préventif pendant l'hiver.

Comment choisir sa propolis ?

La propolis est généralement proposée sous forme d'extrait hydroalcoolique, conditionné dans des ampoules, sprays, sirops, pastilles, capsules ou crèmes, pure ou mélangée à du miel ou du pollen. Il existe aussi des extraits aqueux à base d'eau pour les personnes ne souhaitant pas de produit alcoolisé et des solutions huileuses pour les bains de bouche ou les applications cutanées. Selon l'origine de l'arbre, la propolis sera brune, rouge ou verte. En France, la propolis provient essentiellement de bourgeons de peupliers et de châtaigniers qui lui donnent une couleur brune. ■

