



# LE MIEL :

## un aliment aux nombreuses vertus, mais dont il ne faut pas abuser



Utilisé depuis les temps les plus reculés pour ses vertus médicinales, antiseptiques et cicatrisantes, notamment, le miel est un aliment paré de nombreuses vertus. Attention, toutefois, car il peut comporter des inconvénients.

**M**iel : trésor immémorial de la nature dont la liste des bienfaits est aussi longue que l'histoire de l'humanité. Des peintures rupestres situées dans le parc du Drakensberg, en Afrique du Sud, montrent ainsi des interactions entre des chasseurs-cueilleurs et des abeilles. L'homme a compris depuis longtemps que le miel des abeilles était un allié précieux pour sa santé. Considéré aujourd'hui comme un « alicament », le « nectar des dieux » possède une composition naturelle complexe d'une grande richesse.

### **| Du miel et des abeilles : comment est fabriqué le miel ?**

Les abeilles dites ouvrières sont chargées de récolter le nectar, un liquide sucré qui se trouve dans les fleurs. De retour à la ruche, elles le transmettent à d'autres abeilles ouvrières via trophallaxie, une sorte un bouche-à-bouche alimentaire pratiqué par certains insectes. Ces dernières

le prédigèrent avant de le déposer dans les alvéoles de la ruche, ces cases de cire qui constituent les rayons de la ruche. Le miel ainsi transformé doit ensuite sécher. Une fois toute l'eau évaporée, les ouvrières referment les alvéoles. Elles s'en serviront par la suite pour nourrir les larves ou pour s'en nourrir elles-mêmes lorsque le temps ne leur permet pas de sortir. Lors de la récolte, l'apiculteur veille à laisser suffisamment de miel dans la ruche pour que les abeilles puissent continuer de se nourrir.

### **| Les atouts santé**

Si la composition des miels diffère selon qu'ils sont mono ou multifleurs, tous possèdent sensiblement les mêmes vertus : antiseptiques, anti-inflammatoires ou encore antioxydantes. Le miel est avant tout composé de sucre, néanmoins il contient de nombreux minéraux et oligoéléments, comme le magnésium, le potassium, le zinc, le manganèse, le silicium, le soufre, mais également des vitamines (C et B) et des enzymes qui renforcent le métabolisme et le système immunitaire avec un effet anti-inflammatoire. Outre ces atouts nutritionnels, son intérêt réside aussi dans la présence de substances antioxydantes de types polyphénols et antibiotiques appelées inhibines, lesquelles assurent une bonne protection des cellules du corps. Avec plus de 300 calories pour 100 grammes,

## Quel miel choisir?

Évitez les miels en provenance de Chine ou d'autres pays d'Asie, dans lesquels ont été retrouvées des traces anormales d'antibiotiques et de résidus de pesticides. Ceux made in France ne contiennent ni additifs ni sucres ajoutés (notamment de sirops industriels). Vérifiez aussi que les coordonnées de l'apiculteur sont bien mentionnées sur le pot.



c'est un véritable remède contre le coup de barre, voire contre la baisse de moral. Enfin, il est particulièrement connu pour soulager les maux de gorge et certains invoquent même ses bienfaits pour lutter contre les troubles du sommeil.

### | Des pansements au miel

Dans l'Antiquité, le miel servait déjà à soigner les plaies et les brûlures. Plus récemment, pendant la Première et la Seconde Guerre mondiale, les infirmières l'appliquaient sur les blessures des soldats afin d'accélérer la cicatrisation. Aujourd'hui, pas question, bien entendu, d'appliquer du miel alimentaire sur des plaies. Celui-ci contient plusieurs centaines de variétés de germes différents et doit donc être stérilisé pour pouvoir être utilisé en médecine. Les infirmières ont donc recours à du « miel médical » dont les principes actifs sont dosés et contrôlés, et dont la qualité est constante. Cette pratique, reconnue depuis quelques années seulement, donne des résultats très encourageants sur les plaies qui cicatrisent difficilement. La recherche scientifique s'intéresse aussi depuis peu aux usages possibles du venin d'abeille et aux interactions entre les bactéries du miel et le microbiote intestinal.

### | Pollen, propolis, gelée royale : quelles différences ?

Au-delà du miel, d'autres produits issus de la ruche sont intéressants pour l'organisme. Réservee à la reine de la ruche, la gelée royale, appelée aussi lait des abeilles, est une substance blanchâtre et gélatineuse sécrétée par certaines glandes des jeunes abeilles nourricières. Elle est prise sous forme de complément alimentaire pour

aider à combattre la fatigue physique ou intellectuelle. En raison de son fort pouvoir allergène, il est conseillé de consulter son médecin avant d'entamer une cure. La propolis, elle, une matière végétale produite par les abeilles, est réputée pour stimuler l'organisme. Souvent qualifiée d'antibiotique naturel, elle possède des propriétés antibactériennes, antivirales, immunostimulantes et cicatrisantes. Quant au pollen, très riche en protéines, il est souvent employé pour pallier des états de fatigue passagers et ralentir le vieillissement des cellules.

### | Interdit aux nourrissons

Autrefois donné sur le doigt ou la tétine pour calmer les nourrissons, le miel est aujourd'hui absolument déconseillé aux bébés de moins d'un an. « *Le botulisme infantile est une maladie rare, survenant chez les enfants de moins d'un an. Affectant le système nerveux, cette maladie est provoquée par les spores d'une bactérie (Clostridium botulinum) contenues dans les poussières, dans certains sols, mais aussi dans le miel, qui reste la seule source identifiée d'exposition alimentaire à cette bactérie, en l'état actuel des connaissances* », indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). D'autre part, n'oublions pas que cet aliment est composé à près de 80 % de sucres (glucose, fructose, maltose et saccharose). Les personnes surveillant leur poids ou souffrant de diabète, notamment, devront donc s'en méfier.

● Isabelle Coston