

300 ans avant notre ère, Hippocrate prescrivait déjà du miel pour **soigner les blessures, les ulcères et pour combattre la fièvre**. Dans toutes les civilisations, le nectar des Dieux, comme les Grecs le nommaient était utilisé pour ses vertus thérapeutiques. Cette discipline millénaire porte un nom, il s'agit de **l'apithérapie**, autrement dit, le fait de soigner avec les abeilles et ce qu'elles produisent : le miel, la propolis, la cire, le venin et la gelée royale. Chaque miel possède des vertus qui lui sont propres car dépendantes des fleurs sur lesquelles le pollen a été prélevé.

*Nota : le miel de Manuka fait de plus en plus parler de lui, car il possède des propriétés uniques. On compte une vingtaine d'études récentes mettant en relief ses diverses actions : cicatrisantes, antibactériennes et même anti oxydantes grâce à sa teneur en flavonoïdes. Des chercheurs de l'Université de Waikato en Nouvelle Zélande ont également découvert que le miel de Manuka possédait une action bactéricide supérieure à certains traitements antibiotiques conventionnels. Ce miel pourrait aussi agir contre le staphylocoque doré, une bactérie à l'origine de nombreuses infections ou intoxications alimentaires.*

### **Qu'est-ce que le miel ?**

Le miel est avant tout la nourriture destinée aux abeilles. **Il est le produit du nectar des fleurs et du miellat (sécrété par les pucerons), récolté par les abeilles et transformé par les enzymes de leur estomac en glucose et en fructose**. La riche teneur du miel en glucose (env. 30%) lui permet de passer très rapidement dans le système circulatoire. **On distingue le miel de fleurs (produit par les abeilles à partir du nectar) et le miel de forêt (issu du miellat)**. Le miel est extrait par centrifugation à froid ou à chaud, le pressage, ou des processus d'égouttage - ou de déposition.

*NECTAR : en botanique, le nectar est un liquide sucré sécrété par les fleurs et butiné par les insectes et certains oiseaux (colibris).*

*MIELLAT : on entend par **miellat**, un liquide épais et visqueux excrété le plus souvent par des pucerons qui le déposent sur les végétaux. Cette substance d'origine biologique est riche en sucres et acides aminés. Le miellat est excrété par l'anus. Le miellat des pucerons est prélevé par les fourmis dites élèveuses. Ces dernières caressent avec leurs antennes les pucerons qui libèrent le miellat récolté alors par les fourmis. Les fourmis profitent donc d'une ressource de nourriture sucrée et abondante et le puceron d'une protection contre les prédateurs et contre les champignons qui se développeraient si le miellat tombait simplement sur les feuilles et branches. **Le miellat est également récolté par l'abeille à miel en complément ou en remplacement du nectar** afin de produire un miel plutôt sombre, moins humide que le miel de nectar, également appelé miellat (miel de sapin, miel de forêt, miel de chêne, miellat du maquis corse...). Bien qu'il provienne d'excréments de pucerons régurgités par des abeilles, ce miel est très prisé, particulièrement dans les pays anglo-saxons, où on l'appelle honeydew, c'est-à-dire rosée de miel. Le miel de metcalfa est un miellat tirant son nom non pas d'une plante, comme cela est courant pour les miels, mais directement du Metcalfa pruinoso, insecte d'origine américaine ayant colonisé le sud de la France (entre autres). La récolte de ce type de miel est très aléatoire car de nombreux facteurs (climatiques entre autres) influent sur la production. En effet, il est nécessaire que la plante, le puceron, et l'abeille puissent bénéficier de bonnes conditions, sachant que si la pluie, par exemple, convient à l'arbre, elle est plus que néfaste à l'abeille. Ce qui explique les irrégularités dans les récoltes. La composition du miel de miellat est d'environ 16 % d'eau, 38 % de fructose, 27 % de glucose, 3 % de sucrose, 9 % de dextrose, 5 % de mélézitose, 7 % d'acides aminés et de minéraux.*

**Scientifiquement parlant :** Il existe un secteur scientifique qui se penche sur les qualités thérapeutiques des produits des abeilles et du miel, c'est l'apithérapie. Le miel contient plusieurs substances qui empêchent le développement de diverses bactéries. Le miel se compose à 80% de sucres divers, principalement le glucose

et le fructose. Ce sont les différentes sortes de sucres qui valent au miel ses effets bénéfiques. Il contient en outre des acides, de l'acétylcholine pour la transmission des influx au système nerveux, des enzymes, des protéines, des acides aminés libres, des acides organiques, plus de 300 substances aromatiques, pigments, minéraux et vitamines. Le miel a des propriétés anti oxydantes qui freinent le vieillissement. En dépit de toutes ces vertus, le miel doit être consommé avec modération car, comme tous les produits contenant du sucre, l'abus peut entraîner des caries et de fortes variations du taux de glycémie.

**Le miel est-il un remède ?** Le miel est un antibiotique naturel. Le lait ou l'infusion, sucrés au miel, soulagent le rhume et la toux. Dans l'eau chaude ou l'infusion de sauge, il convient aussi aux gargarismes. Le miel est aussi un fournisseur d'énergie rapide dans les états d'épuisement, l'effort physique ou intellectuel, car glucose ou fructose passent directement de la bouche au coeur et au cerveau, consommateurs de grande énergie. Le miel est aussi «du baume pour les nerfs».

**Acheter du bon miel :** C'est une affaire de confiance En achetant directement un miel auprès du producteur, on est sûr de sa provenance. Si on n'a pas cette possibilité, mieux vaut acheter son miel dans un magasin qui peut renseigner sur l'origine. Outre la provenance, le traitement du miel est décisif de la qualité. Ce produit naturel pâtit de la chaleur. Chauffé à plus de 40 degrés en détruit ses précieuses substances. Par contre, le miel centrifugé à froid conserve entièrement ses effets. Il faut donc le préférer, malgré son prix légèrement plus élevé. Une grande part du miel n'est pas chauffé lors de l'extraction et de la mise en pots. Il est donc naturel.

**La cristallisation est signe de qualité :** Oubliez le préjugé selon lequel le miel cristallisé serait de médiocre qualité. C'est tout le contraire : la cristallisation est justement signe d'un produit de haute qualité. Si un miel est chauffé à + de 40° lors de la centrifugation ou de la mise en pots, il cristallise lentement, en cristaux grossiers. Il suffit de chauffer un miel cristallisé au bain-marie (40°max.) pour le liquéfier. Le chauffage direct au micro ondes est à éviter. A l'extraction, le miel est clair et épais. Avec l'entreposage, il se fige, car il contient du glucose qui se candit. Plus il contient de glucose, plus il se fige vite (miel de trèfle). Si le fructose est plus abondant (miel d'acacia), le miel reste liquide 1 à 2 ans. On observe chez les miels contenant très peu d'eau, la formation d'une «fleur» à la surface. C'est un phénomène naturel qui ne nuit pas à la qualité.

**Miels doux et corsés :** Les miels doux comme le miel d'acacia, de trèfle et de fleurs d'oranger conviennent bien pour édulcorer les thés et tisanes, le muesli, les sauces, les gâteaux secs, les salades. Ils sont aussi idéals pour relever des mets comme la viande de canard ou de porc, auxquelles il donne un délicat parfum. Les miels plus forts comme le miel de sapin, de châtaignier, de sauge, de bruyère ou d'eucalyptus conviennent au pain d'épice et aux marinades des rôtis.

Si vous voulez profiter de toutes les précieuses substances du miel, consommez-le cru. Le miel se conserve indéfiniment grâce à sa haute teneur en sucres et doit être stocké au sec et au frais (14 à 16°) et à l'abri de la lumière.

## **Les différentes sortes de miels :**

### **Miel d'acacia**

Le miel d'acacia provient principalement du robinier, ou faux acacia. Sa couleur est jaune tendre et son goût délicat. Il reste longtemps liquide grâce à sa haute teneur en fructose.

### **Miel de bruyère**

Est récolté dans le nord de l'Allemagne, en France et en Espagne. C'est un miel de fleurs en gelée épaisse. Son goût est aromatique et un peu âpre.

### **Miel de châtaignier**

Sa couleur va du brun clair à foncé. Son goût est puissant, de âpre à amer. Il reste liquide longtemps.

### **Miel de colza**

Sa couleur va du jaune pâle au blanchâtre. Son goût est fruité et rappelle un peu le chou. Il cristallise déjà un mois environ après la récolte.

### **Miel d'eucalyptus**

Ce miel épais est issu du nectar de l'eucalyptus, qui pousse dans les immenses forêts de la côte ouest de l'Australie. Sa couleur oscille entre l'or et le brun foncé. Son goût est malté. Il reste longtemps liquide.

### **Miel de fleurs d'oranger**

Il provient des pays où ces agrumes sont cultivés, surtout d'Italie, Espagne et Californie (USA). C'est un miel liquide apprécié pour son arôme parfumé. Il a une couleur jaune d'or.

### **Miel de pissenlit**

Sa couleur est jaune d'or et son goût fruité. Il cristallise déjà un mois après la récolte.

### **Miel de rhododendron**

Sa couleur va du transparent au jaune clair, son goût est fruité à très sucré. Il reste liquide 3 à 6 mois.

### **Miel de sapin**

Ce miel de consistance épaisse est récolté en Allemagne, France, Pologne, Yougoslavie, Tchécoslovaquie et au nord des Alpes suisses. Il provient du miellat de sapin blanc et de l'épicéa. Sa couleur va du brun foncé profond au vert-noir. Son goût est particulièrement malté et résineux. Il reste liquide longtemps.

### **Miel de sauge**

Ce miel liquide vient du nectar de la discrète fleur de sauge. Il est importé de l'Europe du Sud et de Californie. De couleur ambre clair, il a un goût corsé et fruité. Produit en faibles quantités, il est considéré comme spécial et coûte cher.

## **Miel de tilleul**

Sa couleur va du jaune clair à foncé et ses nuances de goût d'âpre-amer à mentholé. Le miel de tilleul cristallise après 3 à 6 mois.

## **Miel de trèfle**

Ce miel de fleurs vient d'Europe, de Nouvelle-Zélande et du Canada - bien crémeux et de goût délicat. Sa couleur va du presque blanc à l'or roux. Il s'étale très bien, grâce à sa texture finement granuleuse, obtenue par un brassage quotidien pendant sa cristallisation.

## **Miel en rayons**

C'est le miel qui se trouve encore dans les alvéoles des rayons construits par les abeilles et exempts d'œufs. Les rayons s'achètent découpés en portions, ou en bocal : un ou deux morceaux de rayon nagent dans un miel liquide.

## **Les autres produits du miel :**

### **Gelée royale**

La gelée royale est avant tout destinée à nourrir la reine. C'est ce qui permet à un ovule fécondé de se développer en reine, plus grosse et féconde, et non en ouvrière. La reine se nourrit sa vie durant de gelée royale. Les larves ordinaires n'en reçoivent que pendant les trois premiers jours de leur vie. La gelée royale est pour les abeilles un véritable fortifiant. Elle contient de très nombreux minéraux, des protéines, des graisses, du sucre et toute une série de vitamines et d'hormones propres aux abeilles.

### **Pollen de fleurs**

Les pollens sont stockés dans les alvéoles des rayons, avec une seule sorte de pollen par alvéole. L'apiculteur recueille le pollen, en veillant à en laisser assez pour les abeilles. Le pollen du commerce est essentiellement du pollen récolté par des abeilles, enrichi de substances sécrétées par elles, contenant de nombreux minéraux, vitamines et protéines.

### **Propolis**

La propolis est une gomme utilisée par les abeilles pour protéger leur santé, et qu'elles fabriquent avec la résine des bourgeons ou de l'écorce de certains arbres *surtout les peupliers*, et leurs propres ferments. Elles calfeutrent la ruche avec cette gomme pour se protéger du froid, des courants d'air et des agents pathogènes. Antibiotique et désinfectant naturel efficace contre les bactéries, virus et champignons. Contrairement à certains antibiotiques pharmaceutiques, cet antibiotique naturel n'entraîne aucune résistance. Les anciens Egyptiens appréciaient déjà les effets conservateurs de la propolis. Ils l'employaient pour embaumer les momies. Les abeilles en revêtent tout l'intérieur de la ruche, et même les corps étrangers ou les cadavres d'insectes intrus sont recouverts de cette résine désinfectante. C'est leur produit d'hygiène essentiel, composé de résines, cires, huiles et composants insolubles. Elle contient en plus des oligo-éléments (zinc, fer cuivre) et des vitamines (p.ex. B et E).