

se faire du bien

nature & évasion



TOUT VITAMINÉ, TOUT MIEL

Je goûte à l'apithérapie

Miel, pollen, gelée royale, propolis... Les richesses de la ruche sont nombreuses et leurs vertus reconnues.

Une cuillerée de miel dans un bol de lait chaud pour atténuer un mal de gorge, une cure de gelée royale ou de pollen de fleurs pour booster ses défenses immunitaires, de la propolis pour se débarrasser d'une rhinite chronique... Les produits de la ruche sont des thérapeutiques naturelles, aux vertus scientifiquement attestées. Si la propolis est la seule à pouvoir revendiquer l'appellation de médicament, le miel, la gelée royale et le pollen sont intéressants pour la

santé à titre préventif. Riches en acides aminés, vitamines et oligoéléments, ils comptent parmi les meilleurs compléments alimentaires naturels, capables de nous éviter des micro-carences sources de troubles. Revue de détails et prescription avec l'aide du Dr Yves Donadieu.

Le miel, un concentré d'énergie

Produit par les abeilles à partir du nectar de fleurs ou du miellat, puis stocké dans les alvéoles de la ruche jusqu'à



La gelée royale renforce les défenses de l'organisme.

maturité, le miel est un petit miracle de la nature ! Ses vertus ? Rapidement digéré et assimilé par l'organisme, il tonifie l'appareil digestif, régule la fonction cardiaque et augmente les capacités immunitaires.

Selon les fleurs dont il est issu, il est plus ou moins liquide et peut apporter d'autres bienfaits. Le miel d'acacia, par exemple, est indiqué pour les troubles intestinaux. Le miel de châtaignier est bon pour le surmenage et les troubles circulatoires, le miel de lavande pour la sphère respiratoire et les rhumatismes.

/COMMENT LE CONSOMMER?/

Le miel (choisissez-le d'origine bio si possible) devrait se trouver à la première place dans nos placards.

Intégrez-le à votre alimentation (1 cuillerée à soupe par jour) : en couche sur une tartine, mélangée à une boisson, à un yaourt...

La propolis, contre les infections

Sorte de glu fabriquée par les plus âgées des abeilles à partir de résine, de bourgeons, d'écorce et de feuilles d'arbres, elle est utilisée pour réduire la présence de bactéries dans la ruche. Et agit pareillement dans l'organisme humain.

En 1994, des chercheurs japonais ont prouvé son efficacité antibactérienne et antibiotique. Elle s'attaque à toutes les affections de la sphère ORL (angines, rhinites allergiques, sinusites chroniques, rhumes, etc.), de la sphère buccale (gingivites, aphtes et herpès labial), et surtout de la sphère dermato-



Le pollen aide à lutter contre la fatigue physique et intellectuelle.

logique où elle est efficace dans un très grand nombre de pathologies cutanées.

/COMMENT LA CONSOMMER?/

En gomme naturelle (telle qu'elle est extraite), en tablette, en solution liquide hydro-alcoolique, mais aussi en spray ou en suspension dans l'huile.

La gelée royale, super stimulante

Visqueuse et blanchâtre, elle est issue de la sécrétion glandulaire des jeunes abeilles ouvrières pour nourrir les larves et la reine.

Ses vertus : la gelée royale stimule l'ensemble de l'organisme, régule la production de l'adrénaline, ce qui équilibre le système nerveux et met l'anxiété et l'insomnie en déroute. Cerise sur le gâteau : elle ralentit le vieillissement prématuré des organes et de la peau.

/COMMENT LA CONSOMMER?/

L'idéal est qu'elle soit fraîche (plutôt que mélangée au miel ou en gélules de poudre lyophilisée), de la prendre à jeun, en la lais-



L'efficacité antibactérienne et antibiotique de la propolis a été prouvée.

sant fondre lentement sous la langue pour une meilleure absorption des principes actifs, et en cure de six semaines.

Le pollen, un excellent tonique

Recueilli par les abeilles au cours du butinage, il est aggloméré en pelotes, imbibé de nectar et placé dans les alvéoles. Appelé "pain des abeilles", il constitue, comme le miel, leur réserve de nourriture. Ses vertus ? Il dynamise l'organisme grâce à sa richesse en protéines. Ses acides aminés agissent sur la fatigue physique et intellectuelle, et sa forte teneur en sélénium ralentit le vieillissement cellulaire.

/COMMENT LE CONSOMMER?/

De préférence sous forme de pelotes naturelles séchées ou frais congelé. Au quotidien pour maintenir son tonus ou en cure de 3 semaines au changement de saison pour "requinquer" son terrain. Associée à la gelée royale, son efficacité est potentialisée. ■

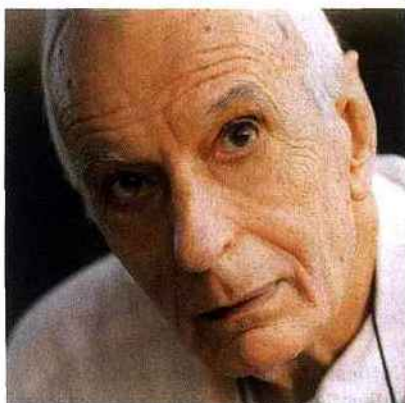
Véronique Châtel →

Où trouver les bons produits ?

Pour que l'apithérapie puisse tenir toutes ses promesses, les matières apicoles doivent être d'une qualité irréprochable et produites avec des normes strictes qui incluent aussi le bien-être des abeilles.

BONNES ADRESSES SUR

- le site de l'Association française d'apithérapie : <http://apitherapie.blogspot.com/>
- le site du Dr Yves Donadieu www.o1sante.com/



Les produits de la ruche sont bons pour tout le monde

Le Dr Yves Donadieu, médaillé d'or Apimondia pour ses travaux sur la ruche, nous explique pourquoi.

■ Peut-on consommer du miel quand on fait attention à sa ligne ?

Le miel ne fait pas grossir dans la mesure où il est intégré normalement dans la ration alimentaire ! À quantité égale, il apporte moins de calories que le sucre blanc, 300 calories au lieu de 400, et surtout des calories utiles, riches en vitamines et nutriments. Autre atout : le miel sucre davantage. On en utilise donc moins.

■ Et quand on est diabétique ?

Le miel n'est pas recommandé aux diabétiques, mais il n'est pas interdit. Il peut être intégré dans leur ration alimentaire dans le cadre strict de

leur ration de glucides autorisée quotidiennement.

■ Le pollen de fleurs ne risque-t-il pas d'être à l'origine d'allergies ?

Les pollens récoltés par les abeilles n'ont rien à voir avec les pollens transportés par le vent, qui sont à l'origine des manifestations allergiques respiratoires. Ce pollen de fleurs peut donc être pris sans aucun inconvénient par les personnes souffrant de coryza spasmodique ou d'asthme. Il peut même être préconisé aux allergiques pour améliorer leur terrain. Mais si après l'absorption de pollen, on remarque l'apparition de boutons ou de démangeaisons - comme cela peut

arriver avec n'importe quel autre produit alimentaire -, il faut arrêter la cure.

■ La gelée royale, qu'on utilise souvent comme anti-âge, peut-elle être donnée aux enfants ?

Si la gelée royale est utilisée pour ralentir le vieillissement, c'est vraisemblablement parce qu'elle entraîne une augmentation de la consommation d'oxygène des tissus, comme l'ont démontré certaines expérimentations *in vitro*. Mais cette propriété est excellente aussi pour les enfants. Agissant comme un super-catalyseur de l'organisme, la gelée royale favorise leur croissance. ■

Propos recueillis par Véronique Châtel

Il faut sauver les abeilles !

Selon certaines estimations, 60 % des colonies d'abeilles auraient disparu aux États-Unis. En France, le nombre de ruches est passé de 1,5 million en 1994 à 1 million aujourd'hui. Alarmant ! Comment expliquer cette catastrophe écologique ? Sur le banc des accusés, les insecticides, qui affectent le système nerveux des abeilles et les rendent incapables de retrouver leur ruche, les changements



environnementaux : restructuration des paysages, réduction de la biodiversité florale. Sans oublier le réchauffement de la planète qui induit des étés trop secs et des hivers trop doux, nocifs

pour les plantes. Selon des chercheurs allemands, il faudrait aussi incriminer les téléphones portables. Que faire ? Répercuter les inquiétudes des apiculteurs. Bannir les pesticides. Laisser fleurir et monter en graine les plantes mellifères. Privilégier les produits bio. Rejoindre les militants : lescompagnonsdumiel.fr Suivre les actions menées par l'Unaf (Union nationale de l'apiculture française).

À LIRE Pour aller plus loin



■ Guérir avec les abeilles, Claudette Raynal, Guy Trédaniel éditeur.



■ Votre santé au quotidien et Ma pharmacie naturelle, Dr Yves Donadieu, Robert Laffont.