

Montpellier **facile** Un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, avec des vitamines et des oligo-éléments en plus : le miel est bon pour la santé, bon sur les tartines, bon dans la tisane et bon dans la cuisine. La Gazette fait le tour de ses ingrédients miracles, des apiculteurs bio de la région et des ruchers-écoles pour s'y mettre. DOSSIER RÉALISÉ PAR ISABELLE BORTOLIN

Le miel : vitamines et énergie 100 % naturelles

L'homme récolte du miel depuis au moins trois mille ans, comme l'attestent des vestiges découverts en Israël il y a deux ans. Aujourd'hui, le miel est toujours la même substance naturelle, produite par la digestion successive de cinquante abeilles à partir du nectar des fleurs ou du miellat des plantes. En France, l'origine 100 % naturelle du miel est garantie par un décret datant de 2003, qui en exclut toute addition de produits alimentaires, y compris les additifs.

"Le miel est la substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce Apis mellifera à partir du nectar de plantes ou des sécrétions provenant de parties vivantes des plantes ou des

excrétions laissées sur celles-ci par des insectes suceurs, qu'elles butinent, transforment, en les combinant avec des matières spécifiques propres, déposent, déshydratent, entreposent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche."

Sur les toits de l'hôtel de région à Montpellier, 350 000 abeilles installées dans huit ruches produisent chaque année une centaine de kilos de miel "urbain".

Ce rucher, non ouvert au public, existe depuis 2005 dans le cadre de l'opération "Abeille, sentinelle de l'environnement" de l'Union nationale de l'apiculture française, pour sensibiliser le grand public au rôle de l'abeille et aux menaces qui pèsent sur elle.

DU FER CONTRE L'ANÉMIE, DES POLYPHÉNOLS CONTRE LE VIEILLISSEMENT



GUILLAUME BONNEFONT

Bon point pour les sportifs : le glucose du miel agit d'abord, comme pour le sucre, puis le fructose prend le relais pour agir plus lentement.

Le miel "contient environ 80 % de glucides, essentiellement du fructose et du glucose, quelques vitamines (B et C) - en faible concentration -, tout comme les minéraux

suivants : potassium, calcium (os et dents), magnésium (équilibre nerveux), zinc (antioxydant), fer (antianémique), cuivre (os et antianémique)", explique Laurent Chevallier (1), médecin nutritionniste attaché au CHU de Montpellier. "Le miel contient aussi des substances non nutritives qui ont leur importance. Parmi elles, citons les flavonoïdes (famille des polyphénols). Ceux-ci ont un potentiel antioxydant (anti-vieillessement) et certaines publications suggèrent que le miel aurait un pouvoir antioxydant équivalent à celui de la plupart des fruits et

légumes. En dehors des flavonoïdes, le miel contient des facteurs antibactériens et une étude récente montre l'effet prébiotique du miel qui, en favorisant le développement des bifidobactéries, renforce le développement de la microflore intestinale." (1)

"La consommation du miel au petit déjeuner, compte tenu de ses vertus, s'intègre parfaitement dans la recherche d'un équilibre alimentaire bien compris, si elle reste modérée"

(1) Tout savoir sur les aliments, vérités et impostures, Laurent Chevallier, éditions Le Livre de Poche, décembre 2008.

ACACIA, LAVANDE, GARRIGUE : QUEL MIEL CHOISIR

Certains miels unifloraux ont des vertus spécifiques, liées à la fleur dont ils sont issus. Voici celles des miels les plus courants dans la région (2).

- **Acacia** : miel doux, apaise les brûlures légères et combat la constipation passagère.
- **Lavande** : fortifiant ; bactéricide et antiseptique, utilisé en applications externes pour les brûlures, les piqûres d'insectes, les plaies infectées ; recommandé pour les infections respiratoires ; calme les migraines et favorise le sommeil ; diurétique.
- **Romarin** : favorise le travail du foie et de la vésicule ; lutte contre la fatigue générale ; effet bénéfique sur l'estomac et l'intestin ; régule la tension.
- **Thym** : antiseptique général, anti-inflammatoire indiqué pour les problèmes pulmonaires, urinaires et intestinaux ; lutte contre la fatigue, efficace contre la toux ; diurétique ; cicatrisant.
- **Châtaignier** : lutte contre la fatigue, l'asthénie,



PHOTO D.R.

Avec le temps, le miel peut cristalliser, mais cela n'altère pas sa qualité, car le développement des bactéries est empêché par ses qualités antiseptiques.

l'anémie ; favorise une bonne circulation sanguine.

- **Pin** : antiseptique des voies respiratoires, idéal pour les bronchites, rhumes, trachéites. Le miel de garrigue est également très intéressant pour sa saveur très fine et son mélange de plantes - principalement thym, lavandin et romarin - dont les vertus se combinent.

(2) *Le Miel, saveurs et vertus*, Karine Elsener et Estelle Guerven, éditions Grancher, novembre 2008.

MIEL BIO : LES PRODUCTEURS D'ICI

Cette liste est tirée des guides "Mon carnet d'adresses bio dans l'Hérault" et "Carnet bio du Gard 2008-2009", édités gratuitement par le Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural (Civam) de l'Hérault et du Gard.

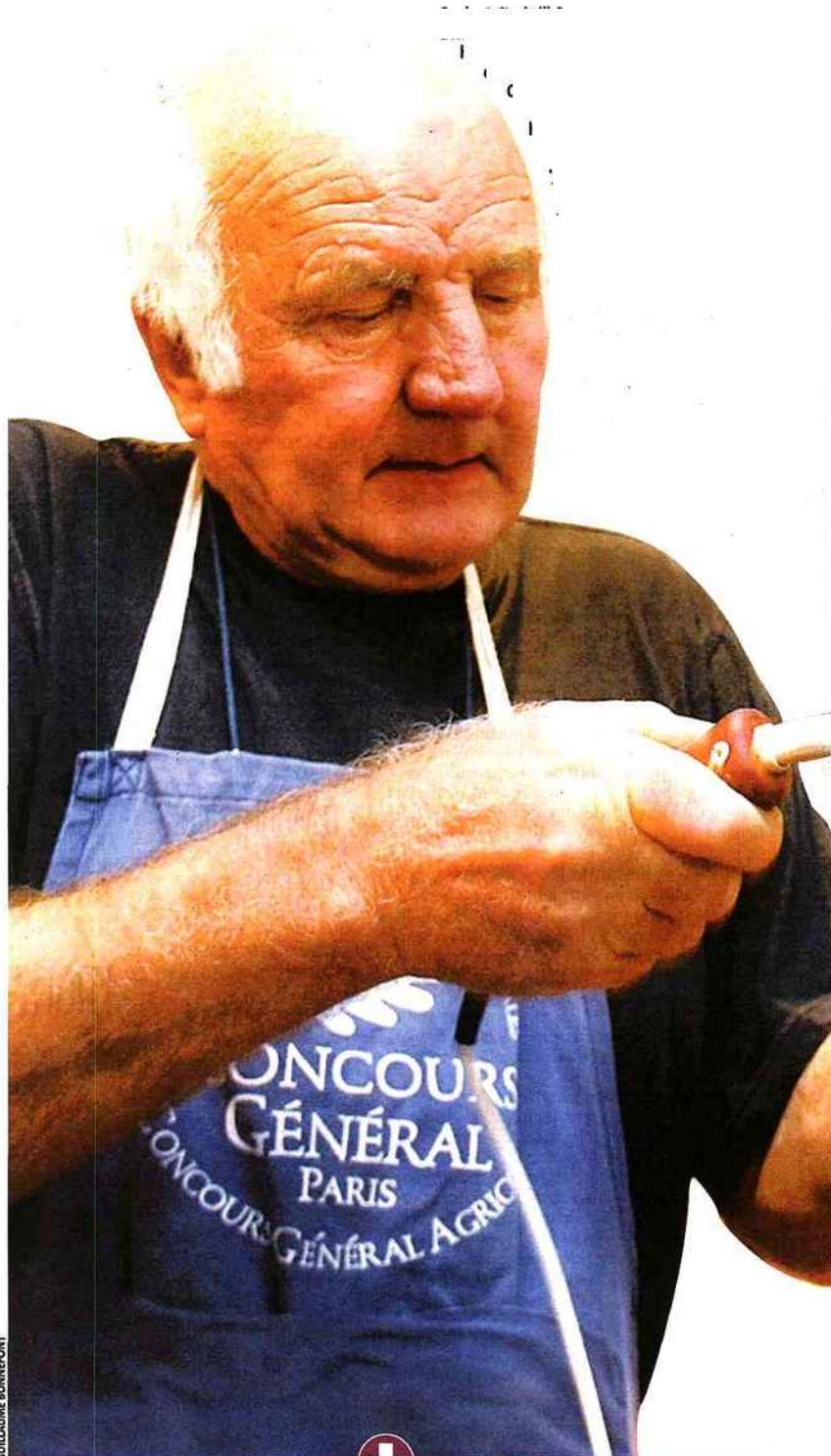
La Montagne aux abeilles, Marie et Philippe Bernar-Johannin. Vente à la ferme sur rendez-vous et sur le marché paysan de Béziers, place de la Madeleine le samedi matin.

Le Fournas à Ferrals-les-Montagnes, 04 67 97 19 24.

La Ruche du Languedoc, André Pruneddu. Vente à la ferme tous les jours de 8h à 12h et de 14h à 20h (sur rendez-vous) et sur le marché de Saint-Pons le mercredi matin. *Hameau de Ardouane à Riols*, 04 67 97 15 29

Hélène Valezy et Roland Menard. Vente sur les marchés de St-Hippolyte-du-Fort le mardi et le vendredi. *Le Brusquet à Monoblet*, 04 66 85 40 62.

Gilles Dupas. Vente à l'exploitation sur rendez-vous. *Mas de Greffuel à Roquedur-le-Haut, dans les Cévennes* 06 83 17 91 44



FRUDU S.A.

GUILLAUME BONNEFONT



QUATRE SITES À NOTER

- abeille34.ifrance.com : le site du syndicat apicole "L'Abeille héraultaise". Pour le grand public : liste des apiculteurs commercialisants, prévention contre le frelon asiatique...
- www.beekeeping.com : adresse en anglais mais site en français. Mini-encyclopédie en ligne sur l'abeille et le miel, carnet d'adresses internationales de centres de formation à l'apiculture, agenda de manifestations...
- www.abeillesentinelles.net : pétition en ligne "Abeille, sentinelle de l'environnement", mise en place par l'Union nationale de l'apiculture française
- www.apimondia2009.com : site du 41^e Congrès mondial de l'apiculture, qui se tient cette année à Montpellier, du 15 au 20 septembre. Pour la première fois est prévu un espace grand public avec marché aux saveurs, circuit découverte...

ET SI JE DEVENAIS APICULTEUR AMATEUR

Toutes les formations en rucher-école sont complètes pour cette session, mais les pré-inscriptions sont déjà ouvertes pour l'année prochaine.

• RUCHER-ÉCOLE DU CIVAM APICOLE DU GARD

Une vingtaine d'amateurs apprennent chaque année à "acquérir les bases pour entretenir trois ruches au fond de leur jardin", explique Pierre Marchand, apiculteur responsable du rucher-école. Les treize cours théoriques et pratiques se déroulent le samedi de mars à octobre, avec une coupure en juillet et août. *Combe des Bourguignons à Marguerittes, tél. 06 88 14 25 79. Tarif: 70 € + 12 € d'adhésion au Civam.*

• RUCHER-ÉCOLE DÉPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT

Les cours d'apiculture de l'Abeille héraultaise sont ouverts aux amateurs de tous âges et peuvent

même être un tremplin pour devenir professionnel.

Le groupe de quinze personnes se retrouve tous les quinze jours, le samedi, de février à octobre, avec une coupure en juillet et août. Il y a seize séances théoriques et pratiques. *Domaine du Mas Piquet, route de Ganges à Grabels, 06 15 33 43 08 ou apimarla@yahoo.fr. Tarif: 150 € + 20 € d'inscription.*

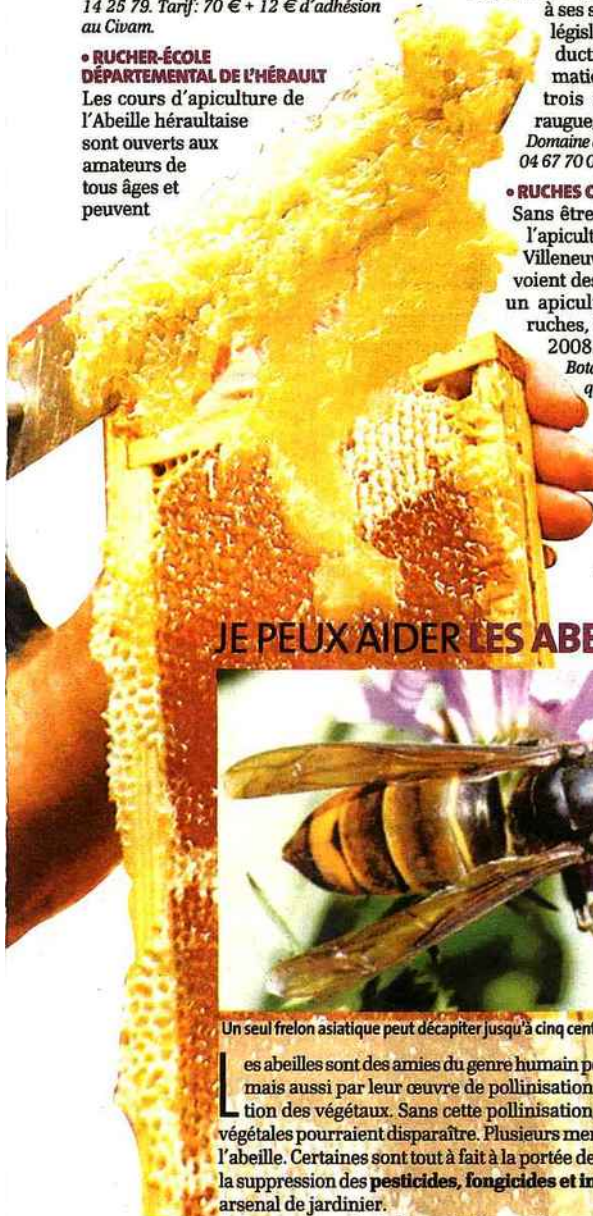
• RUCHER-ÉCOLE DU CENTRE APICOLE DE L'HÉRAULT

De fin janvier à octobre, avec une coupure en juillet et août, le centre apicole de l'Hérault apprend "les quatre saisons de l'apiculture" à ses stagiaires: techniques, aspect législatif, élevage d'une reine, production de gelée royale... La formation se fait en alternance dans trois ruchers: à Castries, Vallesraugue, Vendargues. *Domaine de Fondespierre à Castries, 04 67 70 08 54. Tarif: 150 €.*

• RUCHES CHEZ BOTANIC

Sans être de véritables formations à l'apiculture, les magasins Botanic de Villeneuve-lez-Avignon et Clapiers prévoient des ateliers de découverte avec un apiculteur autour de leurs deux ruches, installées depuis l'automne 2008.

Botanic à Villeneuve-lez-Avignon, quartier les Sablayes, ZAC Raphaël-Garcin, 0811 90 74 74. Ateliers enfants le mercredi 18 mars à 10h30 et 14h30, gratuits sur inscription. Botanic à Clapiers, lieu-dit Le Pesquet, 0811 90 74 74. Programme des animations disponible courant avril par téléphone.



JE PEUX AIDER LES ABEILLES



Un seul frelon asiatique peut décapiter jusqu'à cinq cents abeilles par jour.

Les abeilles sont des amies du genre humain pour le miel qu'elles produisent, mais aussi par leur œuvre de pollinisation indispensable à la reproduction des végétaux. Sans cette pollinisation, vingt à trente mille espèces végétales pourraient disparaître. Plusieurs menaces pèsent actuellement sur l'abeille. Certaines sont tout à fait à la portée de l'action individuelle, comme la suppression des **pesticides, fongicides et insecticides chimiques** de son arsenal de jardinier.

Autre menace: le **frelon asiatique**, débarqué en Gironde et aujourd'hui repéré dans la vallée de Lasalle, à Mons près d'Alès, à Millau et à Saint-Drézéry. Ce gros insecte doté d'un dard de six millimètres décapite les abeilles pour se nourrir de leurs protéines. Les nids sont installés dans les arbres à au moins vingt mètres de haut. Si vous pensez en voir, n'essayez pas de tirer dessus ou autre, car les frelons passent à l'attaque lorsqu'ils sont dérangés. Alertez la Direction départementale des services vétérinaires (04 66 04 47 20 - 04 67 34 29 71) ou le Groupement de défense sanitaire apicole (04 66 24 76 50 - 04 67 72 11 74).