

Nîmes 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

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.

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 excréments laissés 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."



GUILAUME DONNEFORT

CINQ SITES À NOTER

- ✦ www.apigard.com : le site du syndicat des apiculteurs du Gard. Pour le grand public : recettes au miel, liste des apiculteurs, prévention contre le frelon asiatique, informations sur le rucher école.
- ✦ www.civamgard.fr/groupe-apicole-gard.php : le site du Civam apicole du Gard. Informations sur le rucher école.
- ✦ 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.abeillesentinelle.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.

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 (os et dents), calcium (équilibre nerveux), zinc (antioxydant), fer (antianémique), cuivre (os et antianémique)", explique Laurent Chevalier (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-âge) 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, vertés et impostures, Laurent Chevalier, 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.



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.

- **Châtaignier** : lutte contre la fatigue, l'asthénie, 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 du "Carnet bio du Gard 2008-2009" édité gratuitement par le Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural (Civam).

Le Rucher du Vernet, Isabelle Chambon. Vente sur l'exploitation et sur rendez-vous. 156 imp. des Surelles à Nîmes, 04 66 23 16 87.

Delphine Maillard et Patrick Pasanau. Vente sur foires et salons bio. La Borie de Falguières à St-Jean-du-Gard, 04 66 34 35 01.

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

Daniel Esquier. Vente sur l'exploitation sur rendez-vous, ainsi que sur le marché d'Anduze le samedi matin et lors des samedis paysans à St-Jean-du-Gard. 04 66 60 54 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

Jean-Pierre Benoît. Vente sur stand collectif à la Croix-de-Berthel, entre Pont-de-Montvert et Génolhac les week-ends et jours fériés (de mai à octobre), tous les jours (l'été). Masmin, St-Maurice-de-Ventalon, 04 66 45 80 95.