

Le Miel



« Beaucoup de choses renaîtront
qui étaient depuis longtemps oubliées ». Horace

Le miel est la denrée produite par les abeilles mellifiques à partir du nectar des fleurs ou des sécrétions provenant de parties de plantes ou se trouvant sur elles, qu'elles butinent, transforment, combinent avec des matières spécifiques propres, emmagasinent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. Cette denrée peut être fluide, épaisse ou cristallisée.

1) GÉNÉRALITÉS. — Ce sont les ouvrières butineuses qui prélèvent avec leurs langues le nectar et le miellat, liquides sucrés composés essentiellement de saccharose dilué dans de l'eau, qu'elles vont transformer en plusieurs étapes en **solution concentrée de sucres simples** (principalement glucose et lévulose) : le miel, qui sera alors stocké dans les cellules, cachetées, une fois remplies, par un mince opercule de cire.

2) RÉCOLTE. — La récolte de miel a lieu en général après une miellée (qui correspond à la production de nectar par la flore susceptible d'en produire) et lorsque les 3/4 des alvéoles des rayons sont operculés. Le miel est récolté, en une ou plusieurs fois, entre avril et novembre dans le midi de la France, mais dans les autres régions, la première récolte ne débute habituellement que fin mai.

Cette récolte a lieu schématiquement ainsi :

- l'apiculteur retire les cadres de ses ruches et les emporte dans son atelier d'extraction ;
- il procède alors à la désoperculation avec des instruments spécialement conçus à cet effet ;
- suit l'extraction du miel contenu dans les alvéoles par centrifugation, miel qui sera filtré avant d'atteindre le maturateur ;
- enfin l'apiculteur, qui a préparé la cristallisation du miel pendant ce séjour au maturateur, passe au conditionnement.



On récolte ainsi, en France, 10 à 15 kg de miel en moyenne, par ruche et par an, miel dont la consistance et la couleur sont variables en fonction surtout de l'origine florale.

3) ÉTUDE EXPÉRIMENTALE. — La connaissance et l'utilisation du miel par l'homme remonte aux temps les plus reculés. Aliment des plus anciens de l'humanité, on lui reconnaît aussi depuis la plus haute antiquité des propriétés médicinales préventives et curatives qui le faisait utiliser largement dans un cadre thérapeutique empirique dont nous conservons de nombreux documents. Ce n'est que récemment, que cet empirisme a pu être expliqué et complété grâce à de nombreux chercheurs qui ont mené scientifiquement l'expérimentation de ses propriétés.

Parmi les nombreux résultats obtenus, notons :

- d'une part, son **inocuité absolue** et sa **parfaite tolérance** même à doses élevées ;
- d'autre part, la réalité d'un grand nombre d'**avantages nutritifs et énergétiques** ;
- enfin, l'existence d'**actions variées** (digestive, laxative, béchique, sédative, émolliente, antitoxique, antiseptique, antianémique, fébrifuge, diurétique, etc.) fort intéressantes.

« A la lumière de ces recherches, il paraît maintenant certain que l'antique tradition ne mentait pas qui affirmait que le miel ne constitue pas seulement un aliment excellent, mais qu'il a une valeur thérapeutique certaine, bien que difficilement explicable dans certains cas » —

Professeur Remy CHAUVIN.

4) COMPOSITION. — Le miel contient :

- un certain pourcentage d'eau qui varie en moyenne de 16 à 20% ;
- des **glucides** (sucres) de 75 à 80%, essentiellement **GLUCOSE** et **LEVULOSE** ;
- des **protides** (substances azotées), parmi lesquels une douzaine d'**acides aminés** ;
- des **acides organiques** et des **lactones** ;
- des **substances minérales** et des **oligo-éléments** : calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, sodium, soufre ;
- des **vitamines** : B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, B8 ou vitamine H, B9 ;
- des **enzymes** : invertase et amylase essentiellement ;
- d'autres substances dont plusieurs **facteurs antibiotiques** (groupés sous le nom d'**inhibine**).

5) PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS. — Le miel est le seul produit sucrant naturel pour l'homme. Cet aliment naturel riche en sucres simples directement assimilables et doué d'un haut pouvoir énergétique (100 g de miel apportent 300 calories) est doté en outre de nombreuses actions et propriétés (mentionnées page précédente) très importantes dans le cadre de la santé.

Particulièrement recommandé chez les **SPORTIFS** par sa double action dynamogénique et stimulante du cœur, le miel est indiqué aussi dans :

- asthénies (ou états de fatigue) à tous les degrés et surtout dans les **convalescences** ;
- anorexies (ou pertes de l'appétit) et amaigrissements (surtout chez l'enfant et le nourrisson) ;
- **constipation** sous toutes ses formes ;
- ulcères gastro-duodénaux et infections intestinales ;
- anémies (apanage des miels foncés) et **pour faciliter le travail du cœur** en général ;
- **affections O.R.L.** (très bonnes indications du **MIEL EN RAYON**) et **affections bronchiques** ;
- dans tous les cas où il faut faciliter la diurèse ;
- **nervosisme** et **insomnie** (indications des miels fortement aromatiques).

6) PRÉSENTATION. — Le miel est habituellement présenté dans des pots de matériaux et poids variables qui doivent être conservés dans un endroit sec et frais. Il existe une variété considérable de miels suivant l'origine botanique, le plus couramment rencontré et utilisé étant le **miel toutes fleurs**.



La consommation minimale d'entretien chez l'adulte se situe entre 30 et 40 g par jour, soit une bonne cuillerée à soupe, quantité qui peut être largement dépassée dans de nombreux cas (chez les sportifs en particulier) ; chez l'enfant, cette consommation minimale oscille entre 5 et 15 g par jour selon l'âge.

Ces doses à prendre par la bouche, en une ou plusieurs fois, sont conseillées en cure permanente en remplaçant le sucre ordinaire, utilisé habituellement, par du miel.

Aucune contre-indication et pas d'incompatibilité avec d'autres thérapeutiques.