

DANS MON PANIER

Les abeilles

FONT DES MERVEILLES

Miel, propolis, pollen ou gelée royale, ces bijoux fabriqués ou transformés par les abeilles viennent à la rescousse de notre santé. Une aubaine pour la rentrée.

PAR CATHERINE BÉZARD

Dans une cuillère de miel parfumé se cache le seul festin sucré concocté par un insecte, l'abeille (*Apis mellifera*). Si l'on sait que les premières traces de ce nectar des dieux remontent à l'époque néolithique, l'organisation très sophistiquée de ces ouvrières reste l'un des grands mystères de l'histoire de l'humanité. Les scientifiques tentent toujours de le percer, en même temps qu'ils recherchent comment sauver les abeilles menacées d'extinction. « Préserver la santé des abeilles, c'est préserver la nôtre », assure Nicolas Cardinault. Elles fabriquent la gelée royale avec leur corps, le venin* et la cire, elles transforment le nectar des fleurs, ou le miellat, en miel, la résine en propolis, et récoltent le pollen pour nourrir leurs larves. « Tous leurs produits, poursuit-il, présentent des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et hautement nutritives. » Gourmandise ou remède, le miel reste le roi de la ruche, n'en déplaise à la reine...

*L'utilisation du venin est interdite en France sauf pour la cosmétique.



NOS EXPERTS



NICOLAS CARDINAULT

Docteur en nutrition, vice-président de l'association francophone d'apithérapie.



CYRIL WAY

Ingénieur de métier et apiculteur amateur en bio. Il propose des élevages d'abeilles en entreprises.



LE MIEL, IMPOSSIBLE DE S'EN PASSER!

Autour de 45 000 tonnes de miel, floral ou épicié, clair ou foncé, cristallisé ou liquide, sont consommées en France chaque année. Trois quarts des Français s'en régalaient à raison de 600 g par an et par personne*. **Ce produit 100% naturel, riche en antioxydants et potassium, est un aliment énergétique exceptionnel.** « Avec ses 80% de sucre, on s'attendrait à ce que le miel ait un IG (Indice glycémique) élevé », estime Nicolas Cardinault. « Mais plus sa teneur en fructose est importante, plus son IG est bas. Par conséquent, lors de régimes nécessitant la consommation d'aliments à faible IG, certains miels (acacia, châtaignier, tilleul...) sont des édulcorants plus appropriés que d'autres. » Les personnes allergiques aux trésors de la ruche doivent, hélas, se priver de leurs bienfaits.

*Source : Union nationale de l'apiculture française (UNAF).

MIEL OU MIELLAT, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Les abeilles ont plus d'un tour dans leur ruche. **Au cœur de leurs colonies si bien structurées, les ouvrières se partagent deux tâches : butiner le nectar sucré des fleurs pour produire le miel, ou récupérer le miellat** (les excréments des cochenilles, psylles ou pucerons nourris de la sève des arbres et des plantes). « De retour à la ruche ou couvain, elles transforment le miellat en miel. Les plus courants sont ceux de sapin, de saule, de chêne ou du maquis corse », commente Cyril Way. Leur couleur est plus sombre, leurs saveurs sont plus prononcées, mais ils sont moins sucrants que le miel de nectar. « Plus un miel est foncé, plus il est riche en minéraux et polyphénols », fait remarquer l'expert en nutrition. Concernant les appellations, les miels dits « de montagne » sont reconnus par l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao). Ainsi, le miel de forêt d'Alsace s'identifie par le label Indication géographique protégée (IGP), celui de sapin des Vosges par l'Appellation d'origine contrôlée (AOC), et ceux de Corse (il y en a six) se distinguent par une Appellation d'origine protégée (AOP).

ISTOCKGETTY IMAGES

UN TRÉSOR INESTIMABLE
AUX MULTIPLES VERTUS
QU'IL EST IMPORTANT
DE PRÉSERVER.

IL FAUT SAUVER LES ABEILLES

Surnommées les sentinelles de l'environnement, les voilà décimées par les pesticides, les engrais de synthèse, le réchauffement climatique et la main de l'homme... Afin de maximiser les rendements, une sélection génétique privilégie les abeilles les plus productives ou les plus résistantes à certaines maladies. Ce qui peut dégrader la biodiversité au détriment des races locales. A la différence des 65 000 petits producteurs*, la filière apicole intensive (2,6% des apiculteurs détenant 50% du cheptel français*) autorise les OGM et les variétés rendues tolérantes aux herbicides, ce qui fâche les associations écologiques et les syndicats de l'apiculture. Il y a une bonne nouvelle : en janvier dernier, l'Etat français a enfin interdit l'usage des néonicotinoïdes, ces tueurs d'abeilles qui, déversés sur champs et vergers, ravagent la nature.

*Source : Union nationale des apiculteurs français (UNAF).

DANS MON PANIER



MONOFLORAL OU TOUTES FLEURS ?

Il y a autant de sortes de miels qu'il y a d'espèces végétales. Baptisés polyfloraux ou toutes fleurs, ils représentent la majorité des miels, dont le nectar a été butiné sur plusieurs sources florales. En une journée, une abeille pourrait flirter avec plus de 700 fleurs différentes. « Tandis qu'un miel monofloral provient d'une seule et même variété à 80%, souligne André-Claude Deblock, apiculteur amateur (Aubonmiel.com). Leur récolte est plus difficile, et à leurs propriétés générales s'ajoutent des vertus médicinales propres à la fleur dominante. Par exemple, un miel de romarin sera bon pour le foie. » Quant à la spécificité des saisons: le miel de printemps est plus clair, plus doux, car son nectar a été butiné sur les fleurs des arbres fruitiers, de l'acacia ou du tilleul, tandis que celui d'été s'habille des couleurs dorées du soleil et des parfums estivaux de la lavande, du chèvrefeuille ou du buis.

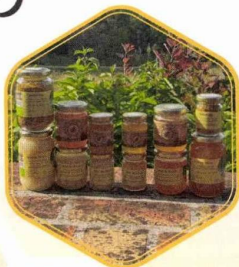


ALERTE À LA FRAUDE!

« Il y a adultération lorsque des ingrédients tels que de l'eau ou des sirops de sucre sont ajoutés pour augmenter le volume du miel », prévient André-Claude Deblock. Selon l'ONG Foodwatch, « la dilution frauduleuse du miel avec des sirops de sucre rapporte gros et le risque de se faire contrôler est faible ». **L'Office européen de lutte anti-fraude (Olaf) a dévoilé que 46% des miels testés étaient non conformes.** La France, qui ne produit qu'entre 12 000 et 14 000 tonnes, en importe environ 30 000 tonnes d'Europe de l'Est, d'Asie et du Mexique. Malgré l'obligation, depuis 2021, d'indiquer les pays d'origine, les étiquettes du miel affichent seulement « UE » ou « hors UE ». Il est donc nécessaire de choisir des miels affichant la mention « miel récolté et mis en pot par l'apiculteur », l'origine du miel (nom et adresse de l'apiculteur) et sa date limite d'utilisation optimale (DLUO).

LA GELÉE ROYALE, NOURRITURE DE LA REINE

« La gelée royale, composée d'acides aminés et de protéines très concentrées, est sécrétée par le système glandulaire des toutes jeunes larves ouvrières, qui s'en nourrissent durant trois jours, avant d'en gaver la future reine », explique Cyril Way. Promesse d'immortalité durant l'Antiquité, **cette substance gélatineuse, au goût acide peu agréable, possède des effets antiviraux, immunomodulateurs, antioxydants, antibactériens et antiâge.** « Son marché pèse 180 tonnes en France (tous secteurs confondus), mais sa production n'est que de 2,5 tonnes, tranche Nicolas Cardinault. C'est un produit normalement très cher. En dessous de 20 € les 10 g, il faut se méfier car il y a anguille sous roche... » Sur ses conseils, il faudrait la choisir pure, française et labellisée par le Groupement des producteurs de gelée royale (GPGR), qui veille à sa qualité. Il recommande de la prendre en cas de fatigue extrême ou après une blessure, car elle stimule la guérison, et surtout de ne pas faire plus de trois cures par an, à raison de 1,5 g par jour, pendant dix jours.



PROPOLIS, LE MASTIC DU ROYAUME

La propolis est une résine présente sur les bourgeons des arbres avant qu'ils n'éclosent. Les abeilles le rapportent à la ruche et l'utilisent comme un mastic. Elles bouchent les trous, propolisent pour assurer l'isolation de la ruche. Quand le trou est trop gros, elles construisent de petits édifices. La propolis est un antibiotique et un antibactérien qui leur sert aussi à désinfecter la ruche. « C'est le produit à utiliser par excellence, car il a fait l'objet

du plus grand nombre de recherches scientifiques », insiste l'expert en nutrition. « Très bonne pour l'immunité, la propolis possède de nombreuses propriétés pharmaco-biologiques (antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-inflammatoire). D'une saveur très astringente, il vaut mieux, dit-il, la consommer sous la forme hydroalcoolique ou en poudre dans des gélules, l'absorption des principes actifs pourra se faire dans l'intestin.

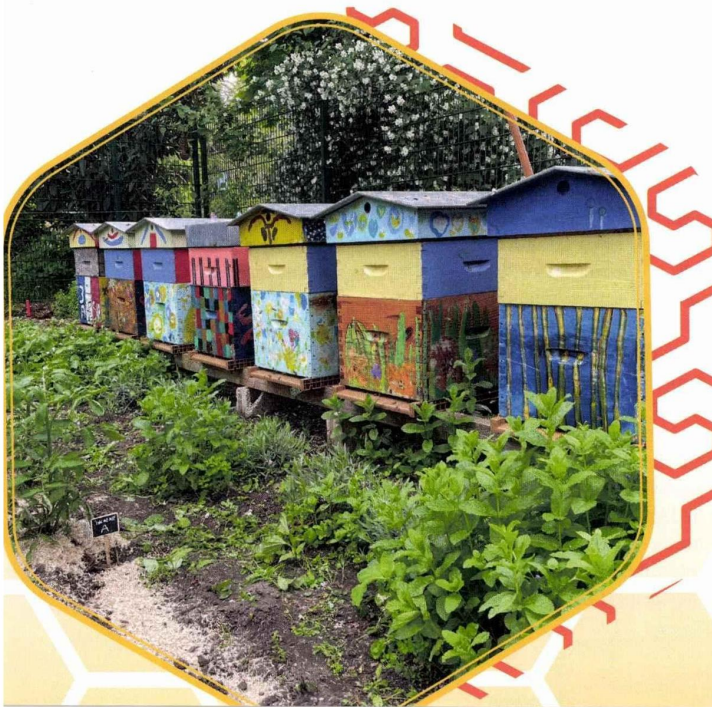


PRIVILÉGIER LES LABELS ET LES PETITES PRODUCTIONS

« Lorsque mes ruches ont été victimes d'une intoxication aux tourneols, je les ai déplacées chez un agriculteur en bio, se rappelle Cyril Way. Nous n'étions que trois apiculteurs en Ile-de-France; quinze ans plus tard, nous sommes vingt-cinq. Le label bio impose aucun intrant chimique, pas de plastique dans les ruches, une peinture bio, un éloignement des réseaux autoroutiers et de multiples contrôles sur les pratiques et la vérification de l'usage de mauvaises molécules. » Sans compter que la certification bio garantit une veille sur la biodiversité et la protection des pollinisateurs. L'IGP, l'AOP ou le Label Rouge (miels de lavande et toutes fleurs de Provence, de sapin d'Alsace, de Provence) attestent d'un terroir et d'une production locale bien réglementée. Aller chez les petits producteurs (il y en a même en ville) permet d'observer le lieu de butinage, de sentir et goûter le miel, mais aussi de se détendre. Des cabanes pour respirer l'air de la ruche* s'ouvrent de plus en plus au public. Une vogue très apaisante.

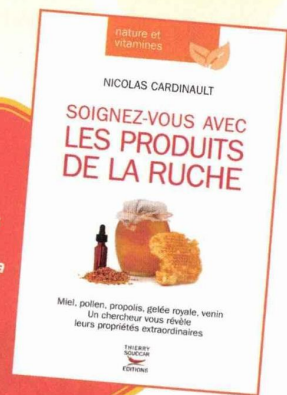
* Hygiesportsante.fr ou Fermedelasimonniere.com.

ISTOCK/GETTY IMAGES



À LIRE

Soignez-vous avec les produits de la ruche, de Nicolas Cardinault, éd. Thierry Souccar.



LES BUTINEUSES EN QUÊTE DE POLLEN

« Pour le récolter, les abeilles ont des peignes sur les pattes avant, dont elles se servent pour humecter le pollen et en faire de petites pelotes qu'elles collent à leurs pattes arrière », détaille Cyril Way. Le consommateur peut acquérir du pollen frais chaque printemps chez des producteurs de proximité, le congeler et sortir une dose quelques heures avant consommation. « Riches en vitamines, minéraux et ferments lactiques, certains pollens présentent une teneur en protéines importante. Celui d'aubépine en contient 24% et sa composition en acides aminés est équivalente à celle de la viande », précise Nicolas Cardinault. Selon lui, pour être bien portant, il faudrait en consommer de 15 à 20 g par jour dans un yaourt ou saupoudré sur une salade ou une glace. En matière d'apithérapie, Pollenergie et Alvéolys* sont les deux marques françaises bio qui se distinguent par la qualité et la diversité de leurs produits.

* Pollenergie.fr et Alveolys.fr.