

& Nutrition *adultes* par Nadège Cartier

# Butinez sans tarder !

Précieux nectar dont se régalaient déjà les pharaons, le miel n'est pas seulement délicieux. Il possède des vertus diététiques et thérapeutiques, tout comme les autres produits de la ruche : la propolis, la gelée royale ou encore le pollen...

## Le miel : énergétique et adoucissant

• **Ses vertus nutritionnelles.** Que l'on ne s'y trompe pas : le miel, c'est d'abord du sucre ! A quelques différences près toutefois... Le sucre blanc contient à 99 % du saccharose (constitué de deux molécules, le fructose et le glucose). Présent dans toutes les plantes chlorophylliennes, il est produit industriellement à partir de la canne à sucre et de la betterave sucrière. Le miel, lui, contient entre 78 % et 80 % de sucre. Mais à la différence du sucre blanc, plusieurs glucides entrent dans sa composition : glucose et fructose, maltose, saccharose... La proportion entre ces différents sucres détermine d'ailleurs la consistance du miel. Riche en glucose, il cristallise. Si le fructose l'emporte, il reste liquide. Il faut également savoir que son pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre alors qu'il est moins calorique.

Aussi pour sucrer votre thé, plus d'hésitation : la cuillerée de miel est idéale. La seule contre-indication concerne les diabétiques : en raison de son important taux de glucose, le miel possède un fort pouvoir hyperglycémiant.

• **Ses atouts santé.** C'est un pur concentré d'énergie ! Avec ses 300 kcal/100 g, il constitue un rempart contre le coup de barre, la fatigue, et il peut même avoir des effets positifs lors d'éventuelles baisses de moral. En cas de rhume, il soulage les maux de gorge, d'où le succès des fameuses pastilles au miel, et ses vertus contre les troubles du sommeil sont souvent évoquées : essayez une tasse de lait chaud sucrée au miel avant de vous coucher...

• **La bonne dose ?** Une cuillerée à café par jour.

## FAITES LE BON CHOIX !

Le miel bénéficie des propriétés de la plante qui a été butinée pour le fabriquer. Ainsi, les miels d'acacia sont tout indiqués en cas de troubles intestinaux ou d'inflammations ORL. Les miels de châtaignier calment le surmenage et les troubles circulatoires. La lavande agit sur le stress, les ballonnements, les insomnies. Le pin ou le sapin a une action bénéfique sur les affections des voies respiratoires, les états grippaux, les infections urinaires.

**La bonne astuce :** ajoutez une cuillerée de miel de la même plante que celle utilisée dans vos tisanes (miel de tilleul dans votre infusion du soir, miel de thym associé à une infusion de thym en cas de toux ou de digestion difficile...) pour en optimiser les effets.



## **&** Nutrition *adultes*

### *La gelée royale : un concentré de vitalité*

• **Ses vertus nutritionnelles.**

Composée à 66 % d'eau, 13 % de protéides (acides aminés), 14,5 % de glucides (sucres) et à 4,5 % de lipides (gras), elle est un véritable concentré d'éléments vitaux : vitamines du groupe B (B3, B5, B8, B9), vitamines A, C, D et E, minéraux (cuivre, phosphore, fer...), nombreux acides aminés et acides gras essentiels. Elle contient également d'autres nutriments tels que l'acétylcholine (indispensable au bon fonctionnement des cellules nerveuses et des neurones) et des principes antibactériens. La gelée royale est notamment le produit naturel le plus riche en vitamines B5. Autant de substances connues pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

• **Ses atouts santé.** Redynamisante et revitalisante, elle est particulièrement conseillée pour renforcer le tonus des enfants et des personnes âgées. Parmi ses nombreuses influences positives : elle améliore les performances physiques et intellectuelles, renforce les défenses de l'organisme, accroît l'endurance à la fatigue et la résistance au froid, entretient la vivacité d'esprit, améliore la résistance au stress et diminue l'érotivité, ralentit les effets du vieillissement de la peau et des phanères (cheveux et ongles), du fait de sa richesse en vitamines du groupe B. Les chanteurs s'en servent même pour détendre leurs cordes vocales, car le mélange acide et sucré apporte de très bons résultats !

• **La bonne dose ?** Un demi-gramme à un gramme le matin à jeûn, en cure d'un mois, à chaque changement de saison.



PLAIN PICTURE



### *L'apithérapie pour affronter l'hiver*

• Une solution ultraconcentrée certifiée bio alliant du miel, de la gelée royale, du pollen et de la propolis. Complexe miel propolis bio extra fort, 3 Chênes, 14,90 € la boîte de 30 ampoules. En pharmacie.



## La propolis : contre les infections ORL

• **Ses vertus nutritionnelles.** Il n'y a que des bonnes choses dans la propolis. On y trouve une grande quantité de flavonoïdes (antioxydants) qui luttent contre le vieillissement de nos cellules. Elle est également truffée de minéraux sous la forme d'oligoéléments (argent, cobalt, cuivre, chrome, fer, magnésium, zinc...) et de vitamines (A et B notamment).

• **Ses atouts santé.** On la qualifie souvent d'antibiotique naturel, car elle est traditionnellement utilisée pour améliorer les défenses naturelles de l'organisme. A l'approche de l'hiver, n'hésitez pas à en faire une cure d'un à deux mois, sous forme

de pastilles, gomme à mâcher, spray, tablettes... Elle est notamment utilisée contre les angines modérées, celles qui ne nécessitent pas de prise d'antibiotique, ou pour enrayer les effets d'un rhume, d'une laryngite, pharyngite et autre trachéite. Sous forme de poudre introduite dans chaque narine, elle agirait aussi contre la sinusite. Elle peut aussi être utilisée pour calmer les otites (sous forme de gouttes de teinture) et le rhume des foins.

• **La bonne dose ?** 3 g/jour (sous forme de tablettes ou gomme à mâcher), à prendre après les trois repas pendant trois semaines.



## Le pollen : il combat la fatigue

• **Ses vertus nutritionnelles.** La lutéine est l'acide aminé indispensable aux yeux. Les épinars en contiennent 11 mg au 100 g, le pollen de saule, 185 mg ! Autre richesse du pollen, ses vitamines (E), ses minéraux (en particulier le sélénium, l'un des plus puissants antioxydants de l'organisme) et ses oligoéléments. Enfin, son niveau de protéines est élevé (15 g à 22 g pour 100 g), proches de celui des produits d'origine animale (viandes, poissons...).

• **Ses atouts santé.** Stimulant, tonifiant, le pollen apporte à l'organisme un ensemble de protéines facilement assimilables, de minéraux, de vitamines, d'acide gras et d'acides aminés dits essentiels (car notre organisme ne sait pas les synthétiser). Tous

ces composés jouent un rôle déterminant lors des périodes de forte demande en énergie comme la grossesse, l'allaitement ou encore la convalescence. Agissant comme une barrière protectrice, il stimule le système immunitaire par l'influence combinée des vitamines A, E, du sélénium et du cuivre qu'il contient. Faire une cure de pollen en période hivernale permet de mieux lutter contre les bactéries et les virus. Il joue également un rôle dans le réveil d'un transit paresseux et favorise la reconstitution de la flore intestinale lorsqu'elle est déficiente.

• **La bonne dose ?** 15 g à 20 g/jour pour les adultes et 12 g à 15 g/jour pour les ados, de 12 ans à 16 ans, en cure de deux mois. Une cuillerée à café rase contient 4 g de pollen.



Merci à Alessandra Moro Buronzo, auteur de  
« Les produits de la ruche : miel, propolis, pollen, gelée royale », éd. Jouvence.