

Source de l'information : <https://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-les-5-choses-a-savoir-avant-de-prendre-du-miel.5492346.74.html>

## MIEL : 5 CHOSES À SAVOIR AVANT D'EN PRENDRE

Avec une consommation annuelle de miel de plus de 40 000 tonnes, on peut dire que les Français l'ont définitivement intégré dans leurs habitudes alimentaires. Mais savez-vous comment bien le choisir et le consommer ? Connaissez-vous ses contre-indications ? Les naturopathes Marion Mourrin et Anne-Laure Jaffrelo font la lumière sur les choses à savoir impérativement avant de prendre ce célèbre nectar doré.

### 1) Choisir un miel d'origine française



Apprécié pour ses propriétés antalgiques, antimicrobiennes, cicatrisantes mais également sa douceur et son goût sucré, [le miel](#) séduit plus d'un Français : il s'écoulerait en effet 1,3 kilo de miel par seconde dans l'hexagone. Une grande consommation qui est liée à sa disponibilité, puisque l'on peut trouver du miel un peu partout (en grande surface, sur les marchés ou encore directement chez les apiculteurs).

**Attention toutefois : tous les miels ne se valent pas**, et cette différence de valeur peut être facilement observée en lisant l'étiquette du produit.

Marion Mourrin, naturopathe, préconise de "**choisir un miel français**, car on a des normes relativement exigeantes." La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) veille à l'application des règles d'étiquetage qui obligent par exemple à mentionner la date de durabilité, l'adresse du fabricant, du conditionneur ou du vendeur sur les produits mais également le pays d'origine. Un miel sur lequel est inscrit "**Origine France**" ou

"**Récolté en France**" "nous assure qu'il n'y a pas de mélange ou d'ajout d'autres substances", affirme-t-elle. En effet, la consommation de miel en France étant supérieure à sa production, la grande majorité des produits est importée de Chine, d'Espagne ou d'Ukraine, des exportateurs qui n'hésitent pas à nous tromper sur la marchandise en y ajoutant des sirops sucrés.

Afin d'éviter l'arnaque du faux miel, le mieux reste donc d'[acheter son miel](#) à "un **apiculteur local** qui, lui, ne va pas utiliser de mélange, explique Marion Mourrin. Privilégiez également les miels fraîchement récoltés en **regardant la date de durabilité**, vérifiez la liste d'ingrédients et assurez-vous que le miel soit pur, c'est-à-dire qu'il n'y ait pas d'autres ingrédients à l'intérieur : ni additif, ni conservateur, ni sirop. Le miel est un produit naturel, il n'a besoin de rien d'autre. Quand il est bien récolté, il se suffit à lui-même."

## 2) Il ne faut pas prendre de miel pendant les repas pour ne pas bloquer la digestion



Des **vertus digestives** sont également attribuées au miel. Dans *L'agenda des remèdes naturels 2018* (éditions Alpen), il est décrit comme "facilitant l'assimilation des aliments en améliorant la digestion et le transit intestinal". Pourtant, le pH (unité de mesure d'acidité) acide du miel ne serait pas à négliger, puisque dans certains cas, l'aliment aurait l'effet inverse à celui escompté. "Pris cru, le miel est **déconseillé en fin de repas** car il engendre des fermentations intestinales et bloque la digestion par ses principes actifs antibiotiques", affirme Anne-Laure Jaffrelo.

**La solution ?** Le prendre hors des repas, ou l'incorporer directement dans nos préparations culinaires. "Trois quarts de tasse de miel remplacent une tasse de sucre

blanc, explique Marion Mourrin. Les préparations seront ainsi bien meilleures au niveau de l'assimilation."

### 3) Ne pas en donner aux enfants avant 1 an

Malheureusement, tout le monde ne peut pas bénéficier des bienfaits du miel. C'est le cas des **nourrissons de moins d'un an** : dans un communiqué du 14 juin 2016, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) alerte sur les risques de [botulisme](#) en cas de consommation de miel chez cette population. "Affectant le système nerveux, cette maladie est provoquée par les spores d'une bactérie (*Clostridium botulinum*) contenues dans les poussières, dans certains sols, mais aussi dans le miel, explique l'Agence. L'enfant de moins d'un an est particulièrement sensible à cette infection car son système immunitaire n'est pas tout à fait prêt pour se défendre contre les microbes. S'il consomme du miel contaminé par des spores de *C. botulinum*, celles-ci peuvent se développer dans l'intestin, et y produire une toxine responsable de la maladie."

**Les principaux symptômes du botulisme** sont une constipation, une irritabilité, un faible réflexe de succion, un manque d'expression faciale ou encore une perte de contrôle des mouvements de la tête. Bien que rare, cette maladie n'est pas à négliger puisqu'elle nécessite, la plupart du temps, une hospitalisation "très longue sous assistance respiratoire". **Après un an, plus de risque** : l'enfant peut consommer du miel car ses défenses immunitaires seront assez développées pour lui permettre d'éliminer les spores tout seul.

### 4) Le miel est plus sucré qu'on ne le pense



Si le miel est réputé bon pour la santé, il n'en reste pas moins... sucré : "Le miel est essentiellement **constitué de sucres, à 80%**, explique Marion Mourrin. Parmi ces

sucres, on retrouve **40% de fructose, 30% de glucose** et les 30% restants sont un mélange de maltose, de saccharose et de polysaccharides".

Est-ce un problème pour autant ? Pas vraiment, car le miel, "en quantité modérée, est le meilleur sucre pour l'organisme, affirme la naturopathe. Il ne va pas faire monter le **pic de glycémie** [taux de sucre dans le sang] puisqu'il va être absorbé lentement." C'est ce qu'on appelle un sucre complexe, différent des sucres simples qui, eux, sont rapidement transformés en énergie.

Un avantage indéniable qui rend le miel tolérable pour les **personnes diabétiques**, souffrant d'une pathologie qui élève le taux de sucre dans le sang. Toutefois, certains miels sont à privilégier dans ce cas de figure, comme le **miel de châtaignier** et le **miel d'acacia**, qui a un [indice glycémique](#) particulièrement faible (apport en sucre de 35, sachant qu'un aliment est considéré à faible indice glycémique si celui-ci est inférieur à 50).

**Que signifie alors "quantité modérée" ?** Une consommation de miel correspondant à "**une cuillère à café par jour**, que l'on ajoute généralement à une infusion", affirme Marion Mourrin.

## 5) Allergiques aux pollens ? Attention !



En France, on estime que 30% des adultes sont [allergiques aux pollens](#). Des allergènes d'autant plus gênants qu'ils peuvent se manifester sous plusieurs formes.

Dans un communiqué du 25 juillet 2018, l'Anses alerte en effet des risques liés à la consommation de **compléments alimentaires** à base de miel, de [gelée royale](#) et de [propolis](#), susceptibles de provoquer des réactions allergiques à cause de la présence de pollens dans ces produits. "Il est conseillé aux personnes allergiques aux pollens mais également aux **personnes prédisposées aux allergies** ou à

**l'asthme** d'éviter de consommer des compléments alimentaires contenant ces>produits", affirme l'Agence.

Les allergiques aux pollens doivent-ils donc **bannir le miel de leur alimentation ?**

Selon Marion Mourrin, il convient de faire un test avant de statuer : "Dans un premier temps, on ne va pas forcément l'éviter. Il faut en goûter un tout petit peu pour voir s'il est bien toléré. Si l'on manifeste le moindre désagrément ou la moindre résistance, il sera alors à proscrire."

# LE MIEL, DES VERTUS EXTRAORDINAIRES !

La médecine redécouvre les fabuleuses vertus santé du miel et des produits de la ruche... Non seulement ils soignent brûlures, bouffées de chaleur, problèmes de prostate, ulcères, mais ils ont aussi des propriétés anti-âge, contre l'arthrite, les mycoses ou la fatigue...

## Du miel pour soigner les plaies et brûlures



Le miel soigne les plaies et les brûlures. Les expérimentations menées par le Professeur Descottes, chef du service chirurgie du CHU de Limoges, sont très concluantes dans ce domaine. Le miel de thym serait le plus efficace. Une étude publiée dans la revue *Burns* a comparé l'efficacité du miel contre la sulfadiazine d'argent dans le traitement des brûlures. Elle conclut à la supériorité du miel : 100% des traités avec le miel présentaient une épithélialisation satisfaisante au 21ème jour contre 84% avec la sulfadiazine d'argent. **En pratique:** Nettoyez les petites plaies ou passez la brûlure à l'eau froide avant d'étaler une couche de miel. Recouvrez d'un pansement. Les miels de thym, de lavande ou de châtaignier sont les plus appropriés, mais n'importe quel miel liquide ou cristallisé convient. A renouveler 1 fois/jour jusqu'à cicatrisation.

**Où acheter son miel?** En magasins d'alimentation ou chez l'apiculteur

**Prix:** 5 € le pot de 250 g

**Contre-indications:** Allergie au miel.

## Le pollen, efficace contre les bouffées de chaleur

Une étude danoise réalisée en 2005 sur 64 femmes a montré que le pollen peut réduire les bouffées de chaleur associées à la ménopause. **En pratique:** Prendre 1 cuillère à soupe de pollen frais congelé de ciste ou de châtaignier (en alternance) au cours d'un petit déjeuner léger composé de fruits et/ou de céréales pendant 3 semaines. A renouveler en cures de 3 semaines 3 à 4 fois/an, mais il est tout à fait possible d'en prendre tous les matins.

**Où acheter du pollen?** En magasins diététiques ou sur le Net

**Prix:** 16 € les 250 g

**Contre-indications:** Aucune.

## Pollen: bon pour la prostate !



Après 50 ans, l'hypertrophie bénigne de la prostate chez l'homme est une pathologie fréquente. Le volume de la prostate augmente et entraîne des troubles urinaires. Selon de nombreuses études, les extraits de pollen pourraient aider à réduire la taille de la prostate, permettraient de relâcher les muscles entourant l'urètre et d'améliorer les problèmes urinaires.

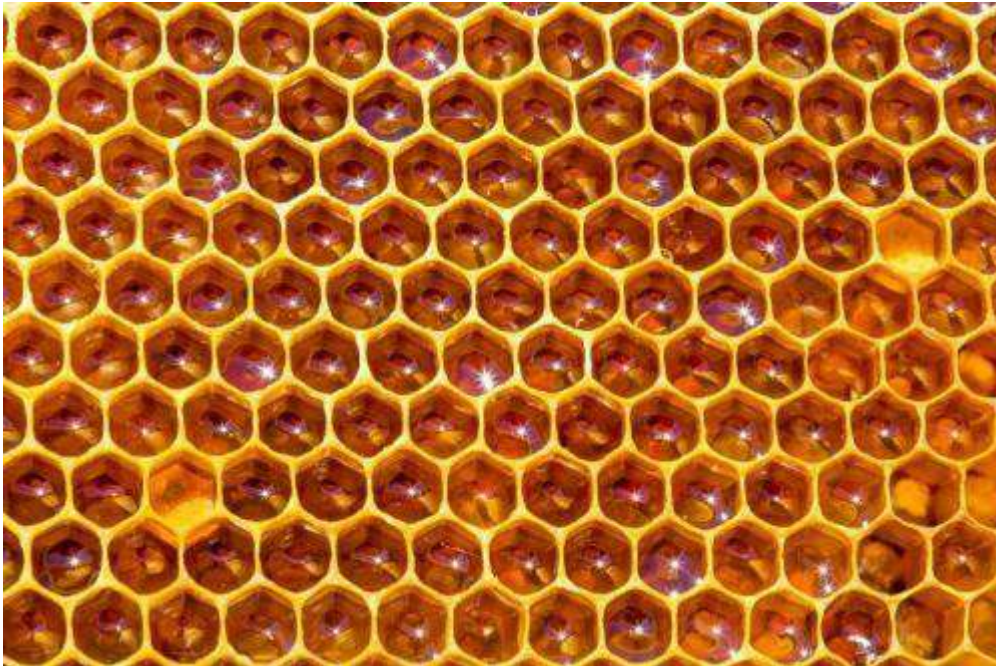
**En pratique:** Prendre 1 cuillère à soupe de pollen frais congelé de ciste, châtaignier ou de bruyère au petit déjeuner avec fruits et céréales pendant 3 semaines. A renouveler 3 à 4 fois/an, plus si nécessaire, sur avis d'un médecin.

**Où acheter du pollen?** En magasins diététiques ou sur le Net.

**Prix:** 16 € les 250 g.

**Contre-indications:** Aucune.

## Propolis: des propriétés anti-âge !



La propolis est une résine récoltée par les abeilles sur certains arbres (en Europe sur le peuplier principalement), dont elles se servent pour calfeutrer et aseptiser leur ruche. Selon des études japonaises menées en 2004, ses **flavonoïdes** ont un pouvoir antioxydant, capable de détruire les radicaux libres produits par l'organisme face aux agressions extérieures.

En 2014, des travaux français ont montré que la propolis permet de réduire le niveau de protéines glyquées, responsables du vieillissement des tissus. **En pratique:** 1 unidose 2 fois/jour de propolis fraîche (de peuplier de préférence) pendant 3 semaines.



A prendre avec les repas. A renouveler 3 à 4 fois/an.

**Où acheter de la propolis?** En magasins diététiques.

**Prix:** 18 à 20 € la boîte de 20 unidoses.

**Contre-indications:** Risques allergiques. Faites un essai avant sur la peau.

## La gelée royale: anti fatigue



Selon une étude japonaise en 2001 sur des souris, la gelée royale possède un fort effet anti fatigue. Mais à ce jour, les études n'ont pas suffisamment prouvé l'efficacité de la gelée royale, tant et si bien qu'en 2012, les autorités sanitaires européennes ont interdit un grand nombre d'allégations santé de ce produit. Pour autant, la gelée royale est un concentré nutritif très riche en vitamines, minéraux, protéines... qui permet à la reine de vivre 50 fois plus longtemps que les abeilles!

**En pratique:** Prendre 1/2 g par jour (valeur d'un "petit-pois") de gelée royale européenne fraîche, à jeun le matin 20 min avant le repas, en cure de 3 semaines. A renouveler 2 à 3 fois/an. A noter : plus on est fatigué, plus on sent les effets.

**Où acheter de la gelée royale?** En magasins diététiques ou chez les apiculteurs labellisés GPGR.

**Prix:** 16 € le pot de 10 g.

**Contre-indications:** En cas de cancers du sein ou hormonaux et pendant les périodes de crises d'asthme.

## La propolis efficace contre le rhume



En 1989, des chercheurs polonais ont constaté que la propolis, résine utilisée par les abeilles pour calfeutrer leur ruche, réduit la durée des symptômes du rhume plus rapidement qu'un placebo. D'autres études ont confirmé ce bienfait, bien que la qualité de la méthodologie des travaux soit considérée comme faible.

**En pratique :** utilisez un spray buccal à la propolis en solution hydro-alcoolique. 15 à 20 jets/jour directement sur la gorge ou dilué dans un peu d'eau pour se gargariser. En cas de douleurs et d'inflammations.

**Où acheter un spray à la propolis?** En pharmacies et magasins diététiques.

**Prix:** 10 € le spray de 30 ml.

**Contre-indications:** Risques allergiques. Faites un essai sur la peau avant toute prise.

## De la propolis contre les mycoses



Les résultats d'une étude in vitro turque menée en 2006 indiquent que la propolis possède une action antifongique comparable à celle de l'itraconazole, un médicament classique. Selon des travaux publiés en 2011 dans le *Journal of Medicinal Food*, la propolis est le produit de la ruche qui présente la plus forte activité antifongique. Elle agit ainsi sur 40 types de champignon, dont le candida albicans, responsable de la candidose.

**En pratique :** sur des mycoses externes, mettre quelques gouttes d'extrait essentiel de propolis fraîche (de peuplier de préférence) 1 à 2 fois/jour, jusqu'à disparition. Pour une mycose digestive (candida), 1 unidose 3 fois/jour pendant 3 semaines pendant chaque repas puis cure de 10 jours tous les 6 mois.

**Où acheter un extrait essentiel de propolis?** En magasins diététiques.

**Prix:** 18 à 20 € la boîte de 20 unidoses.

**Contre-indications:** risques allergiques. Faites un essai avant sur la peau.

## La propolis combat les ulcères de l'estomac



Selon une étude italienne publiée en 2006, la propolis augmente l'action bactéricide de la clarithromycine. Il s'agit d'un antibiotique de synthèse utilisé en association avec un autre antibiotique contre l'*Helicobacter pylori*, la bactérie qui cause les ulcères gastriques.

**En pratique:** En plus de votre traitement, utilisez de l'extrait essentiel de propolis fraîche (de peuplier de préférence) vendue en unidose prête à l'emploi. 1 unidose 3 fois/jour, 1 h avant les repas tant qu'il y a des douleurs gastriques. Avalez aussi 2 cuillères à café de miel et un verre d'eau.

**Où acheter de la propolis?** En magasins diététiques.

**Prix:** 18 à 20 € la boîte de 20 unidoses.

**Contre-indications:** Attention aux risques allergiques. Faites un essai avant sur la peau.

## Le venin d'abeille pour traiter les plaques



Selon une étude sud-coréenne menée en 2004 sur des rongeurs, le venin d'abeille pourrait avoir un **effet bénéfique sur l'arthrite rhumatoïde** avec une diminution spectaculaire des douleurs et des gonflements des articulations. En cause: des agents anti-inflammatoires, l'adolapine et la mélittine.

Le venin est aussi utilisé pour traiter la sclérose en plaques depuis une dizaine d'années aux USA (40 000 à 60 000 patients par an), en Chine (où existent des cliniques d'apithérapie), en Roumanie, Allemagne, Belgique... Ce traitement fait l'objet d'études. Son mode d'action ne fait pas l'objet d'un consensus de la part des scientifiques. En France, il reste encore peu pratiqué.

## Sources

- Remerciements à Patrice Percie du Sert, président de l'Association francophone d'apithérapie et au Dr Albert Becker, médecin généraliste, à l'origine du Centre d'Etudes Techniques Apicole de Moselle - Szmeja Z, Kulczynski B, *et al.* Therapeutic value of flavonoids in rhinovirus infections. Etude polonaise de 1989. - Nostro A, Cellini L, *et al.* Effects of combining extracts from propolis with clarithromycin on *Helicobacter pylori*. Etude italienne 2006. - Silici S, Koc AN. Comparative study of in vitro methods to analyse the antifungal activity of propolis against yeast isolated from patients with superficial mycoses. Etude turque 2006.
- Kamakura M, Mitani N, *et al.* Antifatigue effect of fresh royal jelly in mice. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 2001 Dec - Kumazawa S, Goto H, *et al.* A new prenylated flavonoid from propolis collected in Okinawa, Japan, *Biosci Biotechnol Biochem*. Janvier 2004. - Winther K, Rein E, Hedman C. Femal, a herbal remedy made from pollen extracts, reduces hot flashes and improves quality of life in menopausal women. Etude 2005 Copenhague. - Etude sud-coréenne sur le venin d'abeille parue dans la revue *Arthritis and Rheumatism* (novembre 2004, vol. 50, no 11). Jin Tae Hong, du Collège de pharmacie de l'Université nationale de Chunbuk.
- Antifungal activity of the honeybee products against *Candida* spp. and *Trichosporon* spp.- *Journal of Medical Food*. 2011 - Koç AN, Silici S, Kasap F, Hörmet-Oz HT, Mavus-Buldu H, Ercal BD.