

Les bienfaits des produits de la ruche

La technique médicinale qui consiste à utiliser les produits de la ruche ou leurs dérivés transformés, récoltés par l'abeille, à des fins diététiques, prophylactiques et thérapeutiques est appelée l'apithérapie moderne.

Quelques idées sont à retenir :

Ces produits sont tous intéressants et utilisables pour votre santé car ils ont des propriétés biochimiques remarquables. Mais, ATTENTION, une seule restriction : tous ces produits sont potentiellement allergènes. Par exemple, 1/200 000 personne est allergique ou intolérante au miel (1/6 000 pour la gelée royale).

Ils comprennent le miel, le pollen, la propolis, la gelée royale, le venin et la cire.

Le miel

Considéré comme un aliment est tout autant un médicament. Il comprend une grande variété de sucres tous directement assimilables (mais dans des temps différents) à l'inverse du saccharose (le sucre blanc raffiné ordinaire) que votre foie doit transformer avant de l'assimiler. Cette grande variété de sucres naturels donne une grande richesse nutritive et thérapeutique.

Il présente

- Un effet « prébiotique »
C'est l'aliment énergétique parfait qui stimule la croissance et rééquilibre la flore intestinale d'où activation immunitaire.
- Un effet bactériostatique et bactéricide grâce aux nombreux enzymes qu'il contient.
- Un effet cicatrisant des plaies, infectées ou pas, escarres, ulcères variqueux et autres pathologies cutanées. Ceci s'explique par l'action antibactérienne (avec libération de peroxyde d'hydrogène, soit eau oxygénée) plus les apports de substances aidant à la reconstitution tissulaire. On peut constater une diminution de 25% du temps de cicatrisation.
- Un effet antioxydant (c'est-à-dire qui empêche l'oxydation cellulaire responsable de la dégénérescence des tissus) d'où une protection directe contre certains cancers. Cet effet s'explique par la présence de flavonoïdes (teneur plus élevée dans les miels plus foncés) et de polyphénols.

Par ailleurs chaque miel a des vertus spécifiques suivant le type de fleurs butinées.

Exemples

- Miel d'oranger : calmant
- Miel de tilleul : sédatif
- Miel de lavande : antiseptique des bronches et des poumons
- Miel de bruyère : diurétique et antalgique
- Miel d'eucalyptus : calme la toux et soulage les voies urinaires
- Miel de trèfle : stimulant cardiaque
- Miel d'acacia : prévention et traitement des troubles ou des ulcères gastriques
- Miel de thym : antiseptique

Exemples de traitement avec le miel

Traitement de choix pour soulager la toux nocturne associée à une infection virale, à partir d'1 an. En cure, matin et soir pendant 3 semaines, laisser fondre sous la langue un peu de miel.

Pour éviter les somnifères et leurs effets secondaires indésirables, laisser fondre 2 minutes en bouche une cuillère à café le soir avant le coucher.

Le pollen

C'est un excellent complément alimentaire (100g de pollen correspondent en équivalent protéine à 500g de viande). Il contient 27 % de glucides, 24 % de protéines, 18,5 % d'eau, 18 % de fibres.

Composition

Une pelote de pollen = grains de pollen + nectar + nombreux enzymes en particulier des lactobacilles. Comme le miel les pollens ont des compositions différentes selon l'origine florale mais tous contiennent :

- Des acides aminés essentiels
- De nombreuses vitamines et oligo-éléments
- Des antioxydants naturels et pigments (caroténoïdes, polyphénols, lutéine, rutine, zéaxanthine)
- Des enzymes
- Des lactoferments (il y a 4 ferments lactiques différents dans le jabot d'une abeille).

Propriétés

Grande efficacité en prévention de certaines pathologies, en particulier la DMLA grâce aux pigments. Par ailleurs les pollens

- régularisent le système digestif en stimulant les fonctions gastriques
- réduisent la fatigue, le stress, les problèmes circulatoires
- stimulent les défenses immunitaires (action antibiotique sur salmonelles, colibacilles, protéus). Les pollens rééquilibrent la flore intestinale ce qui améliore les défenses immunitaires et font baisser de 10 à 15 % le cholestérol essentiellement par la présence de vitamine E.

On le consomme soit sec soit frais.

- Sec, il est intéressant mais on perd de nombreux bienfaits, par la disparition des enzymes et des lactoferments.
- Frais, c'est l'idéal (en l'associant à des fruits, c'est encore mieux). 2 cures par an de 6 semaines à l'automne et au printemps. 1 cuillère à soupe le matin en fin de petit-déjeuner.

Le pain d'abeille qui sert à nourrir les larves dans les alvéoles est particulièrement digeste mais difficile à trouver à la vente (recommandé pour les troubles digestifs).

Attention :

comme pour le miel, il faut éviter d'en consommer en cas d'allergie avérée aux pollens et aux produits de la ruche. L'allergie au pollen frais est beaucoup plus rare.

Il existe 2 types de pollens :

Les pollens anémophiles (« amis du vent » = dispersés par le vent) souvent allergisants

Les pollens entomophiles (« amis des insectes » = dispersés par les insectes) très rarement allergisants.

La propolis

C'est une résine complexe modifiée par les ouvrières qui y incorporent leurs sécrétions pharyngiennes. Elle donne à la ruche son étanchéité et lui apporte une excellente asepsie.

Composition

Celle-ci dépend aussi des variétés botaniques et des races d'abeilles.

50 à 55 % de résines et de baumes

30 % de cire et d'acides gras

10 % d'huiles essentielles ; ce qui est tout à fait remarquable !

5 % de pollens

5 % de substances organiques et minérales dont 25 flavonoïdes différents et plusieurs polyphénols.

Des acides aminés, des enzymes et quelques sucres.

Propriétés

Parmi les 25 flavonoïdes différents, 4 sont, de façon certaine, inhibiteurs des virus. Cette action antivirale se fait par neutralisation de l'hémagglutinine (HA) et de la neuramidase (N) constituants de l'enveloppe virale.

On a donc un très large spectre d'activités biologiques grâce à ces divers flavonoïdes et polyphénols.

Action antioxydante

antibactérienne : sphère ORL, gastro-intestinale, urogénitale, cutanée, buccale (chewing-gums à la propolis). On trouve des sprays à la propolis contre le streptocoque A (angine)

anti-fongique : contre le genre Candida et certaines levures.

anti-virale : contre le virus de la grippe, de l'herpès, en complément des traitements du VIH, contre les aphtes...

anti-inflammatoire : on constate une baisse des enzymes de l'inflammation.

activité sur le système immunitaire

activité anticancéreuse intéressante : la quercétine exerce une inhibition directe de la cellule prostatique cancéreuse et on constate la baisse du taux de la PSA.

Des essais à Bordeaux associant la propolis à la chimiothérapie ont montré une augmentation jusqu'à 40% des globules blancs et des globules rouges par rapport à une chimiothérapie seule.

Traitements

Capsules de 50% de propolis en poudre et 50% de pollen. Pour cela acheter en pharmacie des gélules vides n°0. Prendre 3 gélules par jour pendant 15 jours.

Soluté : Laisser macérer pendant 1 mois 1 litre d'alcool à 70% et 400g de propolis brute en remuant tous les jours. Puis filtrer (filtre à café). Prendre 15 gouttes par jour. On peut aussi l'utiliser en pulvérisation dans la ruche contre la loque et les mycoses.

En poudre : (et en traitement préventif), mélanger à environ 2% de la propolis pulvérisée (avec moulin à café par exemple) dans un pot de miel.

Gelée royale

Elle est sécrétée par les abeilles nourricières et est destinée à l'alimentation des larves pendant 3 jours et de la reine toute la durée de sa vie. C'est un produit acide dont l'odeur rappelle le phénol.

Composition

50 à 65% d'eau avec des grains de pollen

15% de glucides (glucose, fructose...)

13 à 17% de protides (acides aminés)
3 à 6% d'acides gras
1,5% de minéraux et d'oligoéléments
0,5 à 1% d'acétylcholine (neuro-transmetteur qui régule l'influx nerveux dans les cellules)
Vitamines et huiles essentielles

Propriétés

Action vasodilatatrice donc hypotensive

Anticholestérolémique

Anticancérogène : prudence car elle active la multiplication cellulaire

Antivirale

Antioestrogénique (chez les femmes ménopausées)

Excellent tonifiant dans les suites opératoires, les convalescences, chez les personnes âgées

Régulateur de la glycémie chez les diabétiques

Usage

En prévention des maladies.

Pour favoriser la grossesse et prévenir certains risques (spina bifida) grâce à l'acide folique qu'elle contient.

ATTENTION aux fraudes : à la qualité, à la dénomination, à l'origine !!! On lui attribue beaucoup de vertus imaginaires (perte des poids, effet anti-vieillessement, cure dans les affections rénales, rhumatologiques etc).

Plusieurs facteurs déterminent la qualité de la gelée royale :

Le choix de la végétation donc l'habitat

Les facteurs climatiques (lumière, humidité)

La race d'abeille (chez la caucasienne la production est moindre mais de meilleure qualité)

L'extraction et le stockage (c'est un produit TRES sensible)

En France on récolte 300g par ruche et par an, en Chine 1 kg par ruche et par an ... !

ATTENTION aux réactions allergiques, en général chez les personnes allergiques au venin d'abeille. On rencontre une allergie dans 6 cas pour 1000.

Le venin

C'est un composé complexe comprenant entre autres 2 % d'apamine, un peptide agissant sur le système nerveux.

Son action est variable selon de multiples facteurs :

La quantité de venin injectée

La qualité du venin (âge de l'abeille, sa race, son alimentation)

Le lieu d'injection

La sensibilité du sujet receveur

Propriétés

Bactéricide, bactériostatique, antifongique donc en résumé antibiotique.

Anti-virale

Anti-inflammatoire : selon la tradition il soulage les douleurs rhumatismales et arthrosiques par cet effet anti-inflammatoire.

Une étude récente (24 mars 2014) montre un effet inhibiteur du venin et de ses principaux composants peptidiques sur l'invasion tumorale : la migration des cellules du cancer du sein est stoppée.

Usage

Uniquement sur prescription médicale avec du matériel de réanimation sur place.

Il est utilisé par les allergologues dans le protocole de désensibilisation (efficace dans 80% des cas).

La cire

Elle est sécrétée sous forme d'écailles par les 8 glandes cirières situées sur la partie interne des sternites du 4^{ème} au 8^{ème} segment de l'abdomen des ouvrières.

La production se fait du 12^{ème} jour au 18 ou 19^{ème} jour après la naissance mais reste possible jusqu'en fin de vie de l'abeille.

Les écailles sont malaxées, elles reçoivent l'incorporation d'un solvant d'origine salivaire qui en facilite l'utilisation.

Composition

Mélange très complexe d'éléments organiques (plus de 300) de nature lipidique.

Usage

En pharmacie comme épaississant, comme excipient (boules Quiès, pilule, suppositoires...)

En dermato : crèmes, lotions, onguents, rouge à lèvres, pommade pour les mains, savons ...

En chirurgie orthopédique pour colmater les hémorragies de la moelle osseuse.

Par ordre d'importance médicale c'est le premier produit utilisé après la propolis, le miel, le pollen, la gelée royale et enfin le venin.

Conclusion

Le miel doit être considéré comme un « alicament », c'est-à-dire un aliment médicament qui soigne, dans le sens propre et le sens figuré du terme, par opposition aux sucres raffinés blancs ou roux trop utilisés.

C'est un aliment naturel sain, peu cher, facile à trouver.

Il a un effet bénéfique, vérifié par de nombreux travaux, sur l'activité immunitaire. Tout comme les autres produits de la ruche, le pollen frais, la propolis, la gelée royale : ils sont des stimulants immunologiques et donc des anti-infectieux confirmés.

Aujourd'hui redécouverte et de plus en plus utilisée par les médecins et les soignants du monde entier, l'apithérapie est devenue une thérapeutique efficace, reconnue en médecine humaine et vétérinaire.

Les produits de la ruche retrouvent une place importante dans la pharmacopée surtout depuis l'apparition de l'antibio-résistance, notamment de la multi-résistance des nosocomiaux (les conséquences néfastes sur la santé liées aux effets secondaires des médicaments sont responsables de 130 000 hospitalisations et de 10 000 décès par an !).

En cancérologie ils potentialisent la chimiothérapie et la radiothérapie en améliorant le confort du malade.

Références et lectures conseillées

Revue

La santé de l'abeille publiée par la FNOSAD (tous les 2 mois)

Abeilles et fleurs publiée par l'UNAF plus le hors-série 2012 « Apithérapie »

Livre

« Ces pollens qui nous soignent » de Patrice Percie du Sert aux éditions Trédaniel.

« Les abeilles et le chirurgien » du Professeur Henri Joyeux aux éditions du Rocher.

Association

AFA : Association Francophone d'Apithérapie

26, rue de Madrid

67610 LA WANTZENAU

www.apitherapie-francophone.org

afacontact@gmail.com

Quelques informations complémentaires :

Le miel : il possède le statut officiel de « dispositif médical » et l'on peut donc parler de miel thérapeutique. C'est ainsi que l'on peut trouver du miel cicatrisant pour les plaies.

Par exemple chez société Melipharm (Limoges)

Chez société Aristée (anciennement Pollenergie, en Lot et Garonne)

Il facilite la digestion et protège l'estomac : en effet il tue l'helicobacter pilori. Mais cette protection au miel ne peut être efficace que si l'on supprime les produits laitiers de vache ! De plus, il est conseillé d'augmenter fruits et légumes de saison.

Associé à la prise d'alcool, il accélère la vitesse d'élimination de l'alcool dans le sang d'environ 30% ! Cela de par son action dépurative du foie : le miel est dit hépato-protecteur, il détoxique le foie.

Certaines associations sont très intéressantes comme par exemple :

- Miel et oignon, contre la toux.
- Miel et cannelle, aidant à guérir 16 maladies (cf info spécifique).
- les « aromiels » c'est le mélange miel + huile essentielle à 1%

Par exemple, pour brûlure ou blessure superficielle avec la lavande officinale.

Ce domaine est très vaste et il est tout à fait conseillé de se référer à un aromathérapeute, ce que sont souvent les homéopathes.

En cosmétologie, le miel est plein de facteurs bénéfiques au tonus et à la santé de la peau. Il est dit « biodisponible » c'est-à-dire bien absorbé par l'épiderme grâce à son PH proche de celui de la peau.

- Il atténue les ridules
- Il favorise la cicatrisation des marques disgracieuses
- Il hydrate et adoucit les peaux sèches
- Il nettoie en profondeur, en éliminant les toxines, par massage

- Il régénère les teints ternes

Côté pratique : masque à faire soi-même : 1 banane, 1c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe miel de lavande. Ces deux derniers ingrédients apportant du potassium, qui lutte contre le vieillissement de la peau. Masque à laisser 30 minutes.

Miel + citron pour les peaux grasses.

Le pollen :

il faut redire que c'est avant tout un fortifiant naturel, qui améliore l'état général de l'organisme.

Par sa richesse nutritive, il permet d'équilibrer les besoins en protéines en limitant l'apport de produits carnés, trop riches en mauvaises graisses.

Il faut redire le grand intérêt du pollen frais qui apporte les enzymes nécessaires à l'élaboration d'une bonne flore intestinale et de ce fait améliore notre immunologie, nos défenses naturelles.

La propolis

a toujours un grand nombre de propriétés bienfaitantes comme décrites précédemment.

On peut y ajouter une action de contrôle de la glycémie par ses propriétés hypoglycémiantes et hypolipémiante.

Côté pratique, on peut trouver dans le commerce, du « propomiel » correspondant à du miel avec environ 2% de propolis. Voilà une bonne chose quand à on n'a pas encore ses ruches..

La gelée royale

est toujours intéressante pour les convalescents mais ne pas oublier de la tenir à l'écart si antécédent de cancer.

A acheter fraîche et avec le label GPGR (groupement des producteurs de gelée royale).

Le venin

est toujours l'objet de recherches actuelles de par sa richesse moléculaire et en particulier son action sur certains virus.

La cire d'abeille,

de par sa richesse en éléments organiques est intéressante en dermatologie, en particulier pour les lèvres et la pommade pour les mains.

Côté pratique, la marque LAINO est tout à fait adaptée.

L'air de la ruche,

s'avère intéressant par la richesse des molécules qu'il renferme et depuis peu, Patrice PERCIE DU SERT (auteur de : « Ces pollens qui nous soignent ») l'étudie afin de comprendre son effet bienfaitant pour les migraineux et les personnes en insuffisance respiratoire.

En livres conseillés, on peut ajouter à la liste précédente :

- « la santé naturelle avec l'apithérapie » du Dr Guy AVRIL (ed. Terre Vivante)
- « Le miel dans votre pharmacie » du Dr Olivia METRAL (ed. Baroch Editions)

Mail : la lettre du professeur JOYEUX, hebdomadaire et gratuite.