

MIEL.

Quelques vertus du miel.

Le miel est un des ingrédients naturels parmi les plus utilisés dans toutes les civilisations pouvant le récolter. Chez nous, il fait partie des nombreux remèdes de « grand mère » qui se transmettaient de génération en génération.

Si au cours du XX^e siècle certaines utilisations du miel, ont été quelque peu oubliées elles sont actuellement de plus en plus redécouvertes et utilisées dans le monde médical.



Composition du miel.

Le miel contient :

- **de l'eau** , environ 17 %.

- **des sucres**, environ 78 à 80 % , en majorité du glucose et du fructose, mais aussi suivant les types de miels, d'autres sucres comme du maltose, du saccharose du galactose et un grand nombre de polysaccharides.....
- **divers autres éléments** pour environ 3 % :
 - **des minéraux présents dans tous les miels** : zinc , magnésium, potassium .
 - **d'autres minéraux présents en plus suivant l'origine du miel** : argent, baryum, béryllium, brome, calcium, chrome, cobalt, cuivre, fer, lithium, manganèse, molybdène, or, palladium, phosphore, rubidium, scandium, silicium, sodium, soufre, strontium, titane, vanadium, zirconium.
 - **des vitamines**, A, B1,B2, B3, B5,B6, B8,B9, C, D, K. La présence et la teneur de ces vitamines sous une forme facilement assimilable dépend l'origine du miel.
 - **des enzymes** : amylases a et b, gluco-oxydase, gluco-invertase.....
 - **des antioxydants**. Ce sont les miels les plus foncés qui présentent des teneurs en antioxydants les plus élevées.
 - **des acides gras** en très petites quantités : palmique, oléique et linoléique
 - des substances biologiques et aromatiques** : flavonoïdes, alcools, esters, pigments et occasionnellement des grains de Pollens.

Les proportions de ces divers éléments varient suivant la flore butinée mais aussi suivant la ruche dans laquelle le miel est élaboré.

QUELQUES UTILISATIONS DU MIEL.

Le miel est efficace contre la toux et les affections respiratoires.

Contre la toux.

Traditionnellement, surtout à la campagne, dès qu'une personne tousse, un parent pense à lui donner du miel. Et ça marche ! Il y a quelques années, des chercheurs américains ont démontré l'efficacité du miel contre la toux. **Préciser.**

Contre une toux grasse : il est conseillé d'utiliser du miel de thym, d'eucalyptus ou de sapin.

Contre une toux sèche : il est conseillé d'utiliser du miel de lavande.

Contre les affections respiratoires et ORL :

- miel de sapin,
- miel de pin,
- miel d'eucalyptus,
- miel de lierre.

Contre les extinctions de voix :

- miel de thym,
- miel de lavande.

Le miel est un bon édulcorant.

Plutôt que sucrer, thé, yaourts, jus de fruits avec du sucre blanc ultra raffiné, les sucrer avec du miel biologique frais est bien meilleur pour la santé.

Le miel améliore les performances physiques.

Des textes anciens nous révèlent que les athlètes grecs en consommaient avant une compétition. De nombreux sportifs en utilisent encore de nos jours. Peut être savent ils qu'en plus du glucose, le miel contient des quantités non négligeables de magnésium et de fer.

Le miel améliore la cicatrisation.

Le miel est un désinfectant et un cicatrisant naturel. Souvent, au début du siècle dernier, surtout à la campagne, le miel était utilisé avec succès pour calmer les brûlures et aider à cicatriser les petites plaies cutanées.

De nombreux services hospitaliers utilisent le miel pour accélérer la cicatrisation de brûlure et d'incisions.

Certains miels luttent contre les troubles du sommeil.

Le miel pris avant le coucher, augmente les niveaux d'insuline dans le sang et stimule la production de tryptophane dans le cerveau, qui se transforme en sérotonine et favorise un sommeil réparateur. Le miel d'oranger, le miel de tilleul, le miel de lavande ou le miel de trèfle sont les plus efficaces contre les troubles du sommeil.

Le miel aurait un effet prébiotique.

Le miel semble améliorer la croissance et la viabilité des bifidobactéries et des lactobacilles de la microflore intestinale, qui favorisent la digestion et le transit intestinal. Certaines études semblent le démontrer.

Contre les troubles gastriques (mauvaise digestion, acidité...) :

- miel d'acacia.

Le miel a une action antioxydante.

Les flavonoïdes, contenus dans le miel sont des antioxydants qui luttent contre les radicaux libres. Le miel est ainsi actif contre certaines pathologies. (maladies cardiovasculaires, certains cancers, maladies neurodégénératives....)

En particulier, les miels les plus foncés (sapin, châtaignier...) contiennent les plus grandes quantités de flavonoïdes.

Le miel est un antibactérien naturel.

Il y a quelques années, les chercheurs de l'université de Lund en Suède (1) ont identifié un groupe de 13 bactéries lactiques dans l'estomac des abeilles.

Selon leurs conclusions, **ces bactéries lactiques permettraient de lutter contre de puissants pathogènes devenus résistants aux antibiotiques**, comme les staphylocoques dorés.

OU ACHETER SON MIEL ?

En France, la consommation de miel (*chaque année, plus de 45 000 tonnes. préciser*) est relativement importante. Seulement, les apiculteurs français ne produisent qu'à peu près la moitié du miel consommé... Ainsi, les miels importés, souvent d'Asie, élaborés à base de glucose, de sirop, d'eau ou de gélatine sont sur le marché !!!

Il n'est pas toujours simple de déterminer quels sont les meilleurs miels pour la santé. Le choix d'un miel dépend effectivement de la pathologie constatée et du « terrain » de la personne concernée.

Il est plus facile de déterminer si un miel est de qualité ou non . Il suffit pour cela de placer une cuillère de miel à tester dans un verre d'eau froide, sans le mélanger. Si le miel ne se dilue pas et tombe totalement au fond du verre, nous sommes face à un vrai miel.

Pour trouver un miel de qualité il est aussi pertinent de se diriger vers un petit producteur local qui produit un miel bio et indique son nom et son adresse sur le pot plutôt que vers une enseigne de grande distribution sauf si elle propose un miel local.

COMMENT CONSERVER SON MIEL ?

À l'opposé de la majorité des aliments, le miel peut se conserver presque indéfiniment. Encore faut il le conserver dans des conditions optimales.

Le récipient à utiliser.

Intact ou entamé le miel doit être conservé dans un pot en verre ou en carton paraffiné étanche au couvercle hermétique. Ainsi le miel ne peut pas capter les odeurs

ambiantes, ni être contaminé par des poussières qui pourraient induire des fermentations.

Les conditions de conservation.

Le miel se conserve très bien dans un endroit sec, à l'abri de la lumière à une température entre 10 et 25 degrés.

Un placard ou une pièce sombre non soumis à d'importantes variations de température conviennent très bien.

Modifications possibles du miel.

Même conservé dans de bonnes conditions, l'aspect du miel peut se modifier au cours du temps.

Sur certains miels, au fil du temps, des marbrures blanches peuvent apparaître. Ce sont en fait des bulles qui remontent à la surface. C'est un gage de qualité.

D'autres miels, comme le miel de printemps, cristallisent au bout de quelques temps. Cette cristallisation ne modifie pas les qualités du miel.

Pour redonner au miel sa texture initiale, il suffit de placer la quantité de miel souhaitée dans un pot de verre et de le liquéfier au bain marie avec une chaleur douce.

Surtout ne chauffez jamais votre miel au micro onde. Une température et des ondes mal contrôlées pourraient dénaturer le miel.

Sources.

- <https://www.miel-lerucherdelours.fr/fr/content/54-compo-miel>
- Tobias C Olofsson, Èile Butler, Pawel Markowicz, Christina Lindholm, Lennart Larsson, Alejandra Vásquez. Lactic acid bacterial symbionts in honeybees - an unknown key to honey's antimicrobial and therapeutic activities. *International Wound Journal*, 2014
- <https://www.domaine-chezelles.com/miel/tout-savoir-sur-la-conservation-du-miel/>

