

L'APITHERAPIE

**par Michel SEM apiculteur, d'après « Apithérapie » - Abeilles et Fleurs 2012 ;
« Les remèdes de la ruche » - Domerego, Imbert, Blanchard ; « Guérir avec les abeilles »
- Raynal-Cartabas**

L'apithérapie est une technique efficace de soins utilisant les produits de la ruche : miel, pollen, gelée royale, propolis et venin,

- soit pour la prévention des maladies
- soit pour le traitement des maladies.

En effet ces produits contiennent des substances qui ont la propriété de prévenir ou guérir certaines maladies (flavonoïdes, vitamines, zinc, sélénium, etc.). Notamment le miel a des propriétés antibactériennes, celles-ci diffèrent en fonction de son origine florale et de sa propriété bactériologique. Le miel doit être récolté dans des conditions de propreté parfaite depuis la ruche jusqu'à la mise en pot.

Les produits de la ruche sont dotés d'une efficacité connue depuis la plus haute antiquité. D'après le papyrus de Thèbes, écrit en 1870 avant J.-C., les égyptiens nourrissaient et soignaient leurs enfants avec du miel. La propolis était utilisée pour embaumer les momies.

De nos jours les produits de la ruche font l'objet de recherches approfondies pour connaître leurs substances actives et leurs effets ; des essais comparatifs ont été effectués entre les médicaments pharmaceutiques et ceux de la ruche.

LE MIEL

le miel est la substance sucrée naturelle produite par les abeilles à partir du nectar des plantes ou des sécrétions laissées par des insectes suceurs qu'elles butinent . Le nectar est transformé en le combinant avec des matières spécifiques propres aux abeilles, déposé, déshydraté, et mûri dans les rayons de la ruche.

C'est une solution très concentrée de différents sucres et renfermant de 15 à 20% d'eau. Il s'agit essentiellement de glucose et de fructose. Plus il y a de glucose, plus vite le miel cristallise.

Les miels de nectar contiennent, outre les sucres simples et complexes, des protéines, des acides aminés, des vitamines, des enzymes, des minéraux, et des acides organiques.

Les miels de miellat sont riches en maltose et sucres complexes.

Chaque miel a des effets différents : calmant, sédatif, antiseptique, diurétique, antalgique, stimulant... :

Aliment énergétique parfait car facilement assimilable, il a des effets prébiotiques (stimule la croissance, la microflore intestinale...), il est utilisé en cas de troubles digestifs, d'ulcères gastriques, d'asthénies (états de fatigue physique, psychique ou intellectuelle), d'anorexie (manque d'appétit).

C'est un antibactérien efficace. Appliqué sur les brûlures, ulcères, plaies ou cicatrices infectées, il se révèle d'une rapide et réelle efficacité.

Par sa teneur en flavonoïdes, c'est un antioxydant, sa consommation régulière semble apporter une protection contre certains cancers.

Miel et propolis : un effet synergique existe lorsque le miel est pris en association avec de la propolis. Les résultats en cas de symptômes douloureux et aphtes buccaux par exemple sont supérieurs à ceux des pastilles.

Miel et huiles essentielles : c'est une association remarquable utilisée en médecine naturelle.

Attention : l'usage du miel est déconseillé pour certaines pathologies graves notamment chez les diabétiques et j'émets quelques doutes sur l'utilisation du miel dans le traitement des maladies cryptogamiques comme le pied d'athlète, ou dans son utilisation pour éviter le développement des caries dentaires.

En pratique, la consommation idéale d'entretien chez l'adulte est d'une cuillère à soupe par jour. Contre les maux de gorge faire un gargarisme au miel (2 cuillères à soupe de miel, ½ jus de citron, se gargariser et boire le reste) ; contre la toux nocturne boire un verre de lait tiède avec du miel (ne pas chauffer le miel à plus de 38°/40°).

LE POLLEN

Le pollen est récolté par les abeilles sous forme de pelotes de différentes couleurs en fonction des fleurs butinées. Il est ramené à la ruche accroché aux pattes arrières des ouvrières sur de petits peignes, déposé et tassé dans les alvéoles ; lors de ce travail les ouvrières associent au pollen du nectar enrichi d'enzymes. La présence naturelle dans la ruche de lactobacilles déclenche un processus de fermentation et l'ensemble constitue le pain d'abeille qui sert de nourriture aux larves (c'est le pollen que l'on trouve dans les rayons).

Le pollen est récolté à l'aide de trappes à pollen mises à l'entrée de la ruche, il est ensuite nettoyé de ses impuretés et soit séché, soit congelé, cette méthode préserve mieux les qualités du pollen.

Les pollens sont de composition différente selon leur origine florale. Ils contiennent des acides aminés, des vitamines, des oligoéléments, des antioxydants, des produits réduisant le cholestérol, des lactoferments, etc. Ils agissent sur le système digestif, la prostate, réduisent le stress, la fatigue, les problèmes circulatoires, et stimulent les défenses immunitaires. Il a une action régulatrice des fonctions intestinales, une action antianémique, une action équilibrante du système nerveux et sur le métabolisme en général (action stimulante et euphorisante, régulateur de croissance, action anti-âge).

Grâce à son action antibactérienne et sa teneur en protéines végétales, il est recommandé pour les sportifs, les convalescents et les personnes âgées.

Le pollen consommé au petit-déjeuner, une cuillère associée avec des fruits (pommes, avocat, banane, noix, noisettes, amandes) semble donner les meilleurs résultats. Il doit être dissous dans un liquide : salive, eau... avant d'être avalé. Il peut être mélangé dans du miel. En période de cure, la consommation journalière normale est d'une cuillère à soupe pendant un mois environ.

LA PROPOLIS

C'est une substance résineuse collectée par les abeilles sur les bourgeons des arbres pour colmater et aseptiser la ruche. Elle a des propriétés antifongiques, antivirales, anesthésiantes et cicatrisantes. Elle peut être utilisée en complément d'antibiotiques.

En dermatologie, l'effet cicatrisant des préparations à base de propolis sur les blessures et la régénération des tissus est connue depuis longtemps (brûlures au second degré, eczémas). Elle a des propriétés antioxydantes et neutralise les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. On l'utilise également contre les caries dentaires et dans les parodontopathies.

Recette pour la teinture à la propolis à utiliser avec des crèmes ou autres préparations :

Teinture à 30% (100g d'alcool à 70 ° - 30g propolis en poudre)

- réduire la propolis en poudre (la mettre au congélateur si elle est trop molle)
- mettre l'alcool et la propolis à macérer pendant plusieurs semaines à l'abri de la lumière
- filtrer à l'aide d'un tissu ou d'une gaze.

Si la consommation de propolis en cure d'automne est conseillée, les dosages recommandés sont très imprécis : cure de 3 semaines à 3 mois, 3 fois 3 g par jour après les repas mais pas tous les jours, attention aux allergies, demandez conseil à votre médecin, etc. En conclusion, par précaution ne pas faire de traitement supérieur à 10 jours.

Mon conseil : la propolis est efficace contre la grippe, et dès que des maux de gorge apparaissent soignez-vous en mâchonnant longuement un peu de propolis le soir

avant de vous coucher et laisser agir toute la nuit. Si c'est nécessaire recommencer pendant 2 jours, 3 fois par jour après les repas. Si ça ne suffit pas aller voir votre médecin.

LA GELEE ROYALE

C'est une substance gélatineuse, blanc-jaune pâle, acide, à peine sucrée, sécrétée par les jeunes abeilles entre le 5^e et le 14^e jour de leur existence par les glandes hypopharyngiennes et mandibulaires céphaliques. Elle sert à l'alimentation des larves du 1^{er} au 3^{ème} jour et elle constitue l'alimentation exclusive des reines.

Elle est riche en acides aminés, oligoéléments et vitamines ; elle est stimulante et tonifiante.

Activités confirmées : vasodilatatrice et hypotensive, anticholestérolémique, anticancérogène, antivirale, antioestrogénique chez les femmes ménopausées.

En pratique, la prise d'une dose quotidienne, qu'on laisse fondre sous la langue le matin à jeun, en cure de 20 g (à 0,5 g par jour) au début du printemps et de l'automne assureront une bonne protection à l'organisme. Une petite cuillère /dosette est en général fournie lors de l'achat.

Attention, n'achetez pas de la gelée royale dont on ne connaît pas l'origine et la qualité. Préférer des origines labellisées (Groupement des Producteurs de Gelée Royale, bio...).

LE VENIN D'ABEILLE

Un apiculteur se faisant piquer une fois par mois peut recevoir 25 piqûres sans ressentir la moindre gêne. Bien sûr il ne faut pas être allergique.

Le venin est récupéré en laboratoire en donnant aux abeilles un léger choc électrique qui provoque un réflexe de piqûre sur une membrane en caoutchouc.

Il est bactéricide, bactériostatique, antifongique, antibiotique, allergisant... Des recherches sont activement menées en cancérologie, maladies infectieuses virales, etc.

Le venin peut être injecté par piqûre directe de l'abeille sur la peau, par seringue ou par inhalation d'une solution diluée. Il est également utilisé dans des préparations crèmes, lotions, comprimés, gouttes. Il est utilisé contre les douleurs rhumatismales,

les névralgies rhumatismales (sciatique), les rhumatismes articulaires, les douleurs arthrosiques. Son utilisation contre la sclérose en plaque est controversée.

La désensibilisation des personnes allergiques en milieu hospitalier est possible mais c'est un traitement de longue durée.

LA CIRE

La cire est sécrétée sous forme d'écailles par les huit glandes cirières. Les écailles sont malaxées par les mandibules de l'ouvrière qui incorpore un solvant d'origine salivaire.

Elle est solide à 20°, cassante en dessous de 18°, plastique entre 35 et 40°, et fond à 65°.

La cire nouvelle est blanche et elle brunit au fil des mois. Elle doit être conservée au sec, à l'abri de la fausse teigne.

La cire a une action très salutaire contre la constipation. Utiliser du pollen, des paillettes de cire et du miel de thym.

ordonnance contre la fatigue et le stress

Prendre des fruits, des légumes frais, des céréales avec du pollen, du miel, et de la gelée royale.

CONCLUSION

Les produits de la ruche sont des produits nobles qui méritent toute notre attention. Grâce à eux, on peut rester en bonne santé, bien vieillir, garder la mémoire, la bonne humeur et la vitalité. Mais il faut avoir une démarche scientifique, les études sur l'apithérapie étant relativement récentes il faut garder un regard critique sur tout ce que l'on peut lire sur le sujet, faire des essais comparatifs avec la médecine traditionnelle, et ne pas demander à ces produits plus qu'ils ne peuvent vous donner : un apiculteur est mort en voulant soigner son diabète avec du miel et à ma connaissance les apiculteurs n'ont pas moins de rhumatismes que les autres.