



# LES PRODUITS DE LA RUCHE

## Zoom sur les abeilles

Les abeilles jouent plusieurs rôles essentiels, notamment dans la pollinisation. Celle-ci correspond au transfert du pollen des organes reproducteurs mâles d'une fleur vers les organes reproducteurs femelles d'une autre fleur, permettant ainsi la fécondation et la formation de fruits, légumes, et autres végétaux. Si la pollinisation peut être réalisée par le vent, l'eau, la gravité, certains oiseaux, rongeurs ou papillons, les insectes – et en particulier les abeilles – y contribuent de manière prépondérante. Les abeilles sont également essentielles à l'équilibre des écosystèmes et à la biodiversité. Grâce à leur action pollinisatrice, elles favorisent l'apparition de nouvelles variétés de plantes dans les environnements où le vent ne joue pas ce rôle. Elles permettent aussi le croisement des espèces végétales et participent à la préservation de la végétation naturelle, des plantes sauvages et des espèces rares.

Sans les abeilles, il n'y aurait plus de fruits ni de légumes, ce qui mettrait en péril les animaux qui en dépendent pour se nourrir...

## Qu'est-ce que l'apithérapie ?

Issu du latin *Apis* (« abeille ») et du grec *Therapeia* (« cure », « soin »), l'apithérapie désigne l'utilisation thérapeutique des produits de la ruche. Elle inclut à la fois :

- les produits récoltés (pollen, propolis),
- les produits sécrétés (gelée royale, venin, cire),
- et les produits transformés (miel).

## Précautions générales

Les personnes allergiques aux produits de la ruche ne doivent pas les utiliser, même par voie locale, sauf si leur tolérance a été confirmée.

Par ailleurs, ces produits ne remplacent en aucun cas un traitement médicamenteux prescrit par un médecin, mais peuvent être utilisés en complément.

## L'actualité des abeilles

La disparition massive des abeilles est un sujet de préoccupation depuis plus d'une dizaine d'années et touche de nombreux pays. En France, depuis 1995, plus d'un tiers des colonies disparaissent chaque année. Si les causes exactes restent difficiles à déterminer, leur déclin semble multifactoriel et demeure alarmant.

Parmi les principales hypothèses expliquant leur disparition, on retrouve :

- L'utilisation des produits phytosanitaires (pesticides, herbicides, engrais...), qui affaiblissent les abeilles et les rendent plus vulnérables aux maladies et parasites.
- Les parasites, comme le frelon asiatique, qui s'attaque aux abeilles.
- La déforestation et la spécialisation agricole, qui détruisent les sources d'alimentation des abeilles. L'agriculture moderne, en favorisant les cultures monocultures, limite la diversité florale disponible pour leur butinage.
- Les ondes électromagnétiques, qui perturbent leur orientation et les empêchent de retrouver leur ruche.

Enfin, certaines pratiques apicoles peu éthiques posent également question. Certains apiculteurs prélèvent les produits de la ruche de manière excessive ou nourrissent leurs abeilles avec des solutions sucrées artificielles, ce qui peut fragiliser les colonies.

## Les différents produits de la ruche

### 1. La propolis et ses indications

La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons et l'écorce de certains arbres (bouleau, peuplier, saule, chêne, frêne, marronnier, sapin, pin, épicéa). Pour la collecter, les apiculteurs grattent les cadres, les parois et les grilles de la ruche. La quantité récoltée varie, mais se situe en moyenne entre 100 g et 300 g par ruche et par an. Avant son utilisation thérapeutique, elle doit être nettoyée de ses impuretés

#### Formes galéniques

La propolis est disponible sous différentes formes :

- en morceaux à mâcher,
- en poudre sous forme de gélules, comprimés, capsules, tablettes,
- en extraits aqueux ou alcooliques (gouttes, ampoules),
- en sirops,
- en sprays nasaux ou buccaux (collutoires),
- en élixirs et extraits huileux,
- en pastilles, dragées, gommes,
- en pommades, crèmes, gels,
- en dentifrices, etc.

Elle est également présente dans de nombreux compléments alimentaires en synergie avec d'autres principes actifs et est utilisée comme ingrédient dans certains cosmétiques. Son usage peut être à la fois interne et externe.

#### Précautions d'utilisation et contre-indications

- Un risque d'allergie croisée existe, notamment chez les personnes allergiques au baume du tigre ou au peuplier baumier.
- La propolis peut provoquer des diarrhées légères. Dans ce cas, il suffit de réduire les doses de consommation.

#### Qualité de la propolis

- La propolis doit être 100 % naturelle et récoltée par des apiculteurs éloignés de toute activité humaine afin d'éviter toute forme de pollution.
- Elle doit être conservée dans des récipients opaques et hermétiques, à l'abri de la chaleur.

## 2. Le miel

Le miel est l'un des produits de la ruche les plus connus. Toutefois, en usage thérapeutique, chaque miel possède ses propres indications. Voici les plus couramment utilisés :

- Miel d'acacia : inflammations du tube digestif, ulcères gastriques, constipation, diarrhée, inflammations de la gorge.
- Miel d'aubépine : palpitations liées au stress, hypertension, insomnie, nervosité, angoisse, vertiges, bourdonnements d'oreille, bouffées de chaleur.
- Miel de châtaignier : troubles circulatoires, anémie, fatigue et surmenage physique et psychique. Idéal pour les sportifs.
- Miel de citronnier : fatigue, problèmes de circulation veineuse, maux de gorge, digestion difficile.
- Miel d'eucalyptus : toux, bronchite, maux de gorge, parasites intestinaux, fièvre, infections urinaires.
- Miel de lavande : insomnie, nervosité, maux de tête, affections des voies respiratoires et urinaires, soulagement de la toux, flatulences, douleurs abdominales, vers intestinaux.
- Miel de mélisse : digestion difficile, spasmes intestinaux.
- Miel d'oranger : insomnie, nervosité, palpitations dues au stress, migraine.
- Miel de pin : trachéite, pharyngite, toux, rhume, rhinite, rhinopharyngite, bronchite, grippe, fatigue, infections urinaires, anémie.
- Miel de pissenlit : troubles cutanés, insuffisance hépatique, constipation.
- Miel de romarin : fatigue physique et psychique, gastrite, hypertension, hypotension, insuffisance hépatique, flatulences, ballonnements, douleurs abdominales.
- Miel de sarrasin : déminéralisation, grossesse, allaitement, anémie.
- Miel de thym : toux, angine, bronchite, aphonie, maladies infectieuses, infections urinaires, gastrite, ulcère gastrique ou duodénal, parasites intestinaux, diarrhée, hypotension, fatigue physique et psychique.
- Miel de tilleul : insomnie, nervosité, stress, angoisse, hypertension.

Précautions :

Les diabétiques mal équilibrés doivent éviter la consommation de miel.

-Il est également déconseillé aux personnes souffrant de calculs rénaux ou d'un excès de triglycérides.

### Conseils d'utilisation

- En prévention : une cuillère à café de miel par jour.
- En cas de troubles de santé : choisir le miel le plus adapté et en consommer une à deux cuillères à soupe par jour, en le gardant en bouche le plus longtemps possible avant de l'avaler.
- Chez les enfants de 1 à 12 ans : commencer par de très petites doses et augmenter progressivement, sans dépasser une cuillère à soupe par jour.

### Comment reconnaître un miel de qualité ?

- Il ne doit contenir ni colorant, ni additif, ni conservateur, ni aucune autre substance ajoutée.
- Il doit être récolté dans l'année (se conserve trois ans maximum).
- Il ne doit pas avoir été chauffé au-delà de 35 °C.
- Son taux d'humidité ne doit pas dépasser 15 à 20 %. Un miel contenant trop d'eau sera excessivement liquide.
- Il est préférable d'opter pour un miel en pot de verre et issu d'une production locale.
- Il doit être conservé à l'abri de la lumière et de la chaleur (mais pas au réfrigérateur). Son couvercle doit toujours être bien refermé.

### 3. Le pollen et ses indications

En butinant les fleurs, les abeilles récoltent le pollen qu'elles transportent sur leurs pattes et leur corps. Il existe deux types de pollen :

- Les pollens anémophiles (transportés par le vent), souvent responsables d'allergies.
- Les pollens entomophiles (transportés par les insectes), récoltés par les abeilles puis façonnés en pelotes.

#### Mode d'utilisation

Le pollen peut être consommé quotidiennement ou sous forme de cures, par exemple :

- une semaine par mois,
- ou une cure de deux mois suivie d'une pause de trois mois.
- .
- Adultes : 1 à 10 cuillères à café par jour selon le poids et l'état général.
- Sportifs et végétariens : jusqu'à 12 à 15 cuillères à café par jour.
- Enfants :
  - De 6 mois à 5 ans : 1/4 de cuillère à café, deux semaines par mois.
  - De 6 ans à 11 ans : 1/2 cuillère à café, deux semaines par mois.
  - De 12 ans à 15 ans : 1 cuillère à café, deux semaines par mois.

Le pollen peut être consommé à la cuillère (à partir de 6 ans) en prenant soin de bien l'insaliver. Pour les plus jeunes, il est préférable de l'écraser avec un pilon avant de l'incorporer aux aliments (sans le chauffer).

#### Indications selon le type de pollen

- Pollen de ciste : renforce les défenses immunitaires, ralentit le vieillissement, réduit le mauvais cholestérol, prévient les inflammations du côlon, protège la rétine, atténue les réactions allergiques.
- Pollen de châtaignier : abaisse le mauvais cholestérol, stimule la mémoire et les capacités intellectuelles, prévient les syndromes dépressifs, diminue la sensibilité au stress.
- Pollen de saule : stimule le système immunitaire, favorise la cicatrisation, protège contre la dégénérescence maculaire, réduit le stress, améliore la fertilité et la lactation.
- Pollen de bruyère : protège le système circulatoire.
- Pollen de seigle : aide à limiter les troubles liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate.

#### Qualité et conservation du pollen

- Le pollen doit être conservé au réfrigérateur.
- Il est souvent congelé sous vide immédiatement après récolte et peut être consommé dans les 20 jours suivant sa décongélation.
- Il peut également être séché et stocké dans un pot en verre hermétique.

## 4. La gelée royale et ses indications

Également appelée « caviar de la ruche », la gelée royale est essentielle à la santé des larves (durant les 36 heures suivant leur éclosion) et à celle de la reine. Elle est aussi très bénéfique pour l'être humain. Cette substance blanchâtre et crémeuse a une texture légèrement acide

### Formes galéniques et mode d'utilisation

La gelée royale est disponible sous plusieurs formes :

- Pure, conditionnée en petits pots en verre, accompagnée de cuillères doseuses.
- Sous d'autres formes galéniques (ampoules, gélules...), parfois associée à d'autres ingrédients comme le ginseng.

Elle se consomme en cures de 4 à 6 semaines, généralement à l'automne, en début d'hiver ou au printemps. Elle peut aussi être prise ponctuellement en cas de troubles aigus (maladies hivernales, convalescence...).

Mode de prise

- À jeun, le matin. À conserver en bouche quelques minutes pour une meilleure assimilation.
- Dosage pour la gelée royale fraîche : en général, entre 0,5 g et 1 g par jour (se conformer aux recommandations du fabricant).
- Pour les enfants, la dose est réduite de moitié à un sixième, selon l'âge, et peut être mélangée à du miel.
- Pour les autres formes galéniques, respecter la posologie indiquée sur l'emballage.

### Précautions et contre-indications

- Déconseillée aux personnes allergiques au miel, au venin d'abeille ou aux pollens d'astéracées (marguerite, pissenlit, camomille...).
- Prudence pour les personnes souffrant d'asthme ou d'eczéma atopique : commencer par de faibles doses (équivalentes à celles des enfants) afin de tester la tolérance.
- En cas d'estomac fragile (remontées acides, par exemple), il est préférable de mélanger la gelée royale avec du miel à parts égales.
- Contre-indiquée en cas de cancer hormono-dépendant (en raison de la présence de substances hormonales).

### Qualité de la gelée royale

La gelée royale étant un produit coûteux, méfiez-vous des prix trop bas. En France, son prix avoisine 1 000 €/kg. À l'inverse, la gelée royale chinoise ou indienne est vendue jusqu'à 20 fois moins cher, mais elle provient d'une apiculture industrielle. L'étiquetage doit impérativement mentionner le pays d'origine.

Lorsqu'elle est fraîche, elle doit être conservée au réfrigérateur.

## 5. Les élixirs de la ruche et leurs indications

Les élixirs de la ruche ne sont pas à proprement parler des produits de la ruche, mais ils sont élaborés à partir de ses composants.

À l'instar des fleurs de Bach, la société Ballot-Flurin, passionnée par le monde des abeilles depuis de nombreuses années, a développé douze élixirs de la ruche. Ces préparations, inspirées de la méthode du Dr Bach et de l'expérience du Dr Flurin, reposent sur des principes vibratoires et évoquent les matières nobles de la ruche.

### Propriétés

Les douze élixirs sont répartis en quatre catégories :

- Affirmation de soi et gestion des conflits,
- Vie affective et communication,
- Joie de vivre et épanouissement,
- Intuition et avenir.

Comme les fleurs de Bach, les élixirs de la ruche agissent sur la sphère psycho-émotionnelle, aidant ainsi à libérer les blocages.

### Mode d'utilisation

- Prendre 2 à 3 gouttes sous la langue, 3 fois par jour (matin, midi et soir, sauf indication contraire), en cure de 5 jours renouvelable.
- Il est aussi possible d'appliquer 2 à 3 gouttes sur la plante des pieds, le ventre, la paume des mains ou les tempes pour renforcer l'effet de l'élixir choisi.

Ces élixirs conviennent aux enfants de plus de 36 mois et ne présentent aucune interaction avec d'autres médicaments ou traitements.

## 6. La cire d'abeille et ses indications

Grâce à leurs glandes cirières, situées sous leur abdomen et développées à partir de leur 12<sup>e</sup> jour de vie, les abeilles sécrètent de la cire liquide par un mécanisme biologique complexe. Au contact de l'air, cette cire durcit, formant de minuscules écailles que les jeunes ouvrières malaxent avec leur salive, la rendant ainsi malléable.

Naturellement jaune, la cire d'abeille contient du pollen et de la propolis.

### Qualité de la cire d'abeille

Étant un corps gras, la cire d'abeille absorbe facilement les toxines et polluants. Il est donc essentiel de choisir une cire de qualité :

- Évitez la cire provenant de Chine ou d'Europe de l'Est, qui peut être contaminée.
- Privilégiez les petits producteurs ou les marques garantissant une qualité irréprochable.