

68

7/2016

Actu API

L'ESSENTIEL
DU PROGRAMME
EUROPÉEN MIEL

Le miel en 10 questions



Les apiculteurs sont bien souvent confrontés aux questions de leurs clients. Si certaines trouvent facilement une réponse, d'autres demandent parfois une certaine réflexion. Le miel est un produit alimentaire de très haute qualité et présente encore aujourd'hui une image très positive de produit naturel non transformé. Si cette image répond réellement à sa définition, elle ne colle malheureusement plus à la situation de terrain. La récente enquête menée par la cellule antifraudes de la Direction Générale Santé de la Commission européenne nous rapporte une situation bien loin de cette image d'un produit vierge et naturel. Voici un petit guide d'arguments pour conseiller vos clients et à attirer leur attention sur les différences existant entre les différents miels qu'on peut trouver sur le marché.

1 QU'EST-CE QU'UN BON MIEL ?

Pour le consommateur, la qualité d'un miel peut être assez subjective et peut évoquer des aspects très personnels comme le goût, la couleur, l'état de cristallisation. Les souvenirs jouent ici un rôle important. Mais il y a la qualité objective. Celle-ci se réfère à des paramètres bien définis qui certifient que le miel n'est pas dégradé et est stable. Une analyse chimique révèle la teneur en enzymes et l'état de dégradation. Heureusement, le nectar étant récolté par les abeilles au cœur de la fleur, le miel est peu sensible aux contaminations atmosphériques. Aujourd'hui il faut cependant être attentif car des fraudes existent et sont même présentes à large échelle. Elles consistent à mélanger au miel des sirops de sucres dont la composition est très proche de celle des miels. Naturellement dans ce cas, le caractère « vivant » du miel n'existe plus. Certaines fraudes sont très difficiles à détecter et nécessitent le recours à des techniques analytiques très sophistiquées. Ces types d'analyses ne sont pas à la portée des consommateurs mais sont imposées par certaines grandes surfaces pour les miels présents en rayons.

Comment s'assurer de la qualité ? Soit en s'adressant à un apiculteur de confiance, soit en faisant appel à un label de qualité. En Wallonie, le groupement d'apiculteurs Promiel a mis en place un label « Perle du terroir » et étudie la création d'une indication géographique protégée « Miel de Wallonie », label de qualité qui garantit la fraîcheur du miel et son haut niveau de qualité. D'autres apiculteurs réalisent des analyses de leurs miels et en indiquent les résultats sur des étiquettes d'identifica-

tion. Toutes ces réflexions peuvent aider les consommateurs dans leur choix. Il y a encore les étoiles (1, 2 ou 3) attribuées dès cette année aux miels dont on connaît l'origine et qui répondent à des critères de qualité spécifiques (voir site www.cari.be).



cher. Tous les miels récoltés doivent donc provenir d'espaces naturels ou de cultures biologiques. De plus, seuls des produits biologiques peuvent être utilisés que ce soit au niveau du matériel ou au niveau de la cire, des abeilles et des sirops de nourrissage ainsi que des traitements. Ce dernier point ne pose pas de problème chez nous car la grande majorité des apiculteurs n'utilise que des produits agréés en agriculture biologique pour réaliser leurs traitements (acides naturels, biotechniques...).

On trouve aujourd'hui des miels certifiés bio qui proviennent d'autres continents. Dans ce cas on peut s'interroger sur le bilan énergétique qui s'éloigne peu à peu de la philosophie du bio. De plus, ces miels chinois ou brésiliens arrivent à des prix qu'aucun apiculteur européen ne peut concurrencer s'il veut respecter le cahier des charges européen.

2 QU'EST CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE ENTRE UN MIEL BIO ET UN AUTRE ?

Plutôt que de parler de miel bio, il faudrait parler de miels issus de l'apiculture biologique. C'est la technique de production et l'environnement qui sont visés par ce label. Le processus de récolte du miel par les abeilles est toujours biologique. Un des critères les plus difficile à satisfaire en Belgique est de trouver un environnement naturel et/ou d'agriculture biologique dans les trois kilomètres qui entourent le ru-





3 POURQUOI CERTAINS MIELS SONT-ILS LIQUIDES ET D'AUTRES CRISTALLISÉS ?

Dans le commerce, on trouve beaucoup de miels liquides et chez les apiculteurs, la grande majorité des miels sont cristallisés. A l'état naturel, la vitesse de cristallisation d'un miel va dépendre de son origine botanique. La composition en sucre du nectar va influencer la teneur en glucose d'un miel. C'est ce sucre simple qui va constituer la base cristalline du miel. Plus un miel sera riche en glucose et plus il cristallisera vite (en quelques jours). C'est le cas de la majorité des miels de printemps récoltés en Belgique (fruitiers, colza, pissenlit...). Certains miels moins riches en glucose auront une cristallisation plus lente et dans ce cas, les cristaux seront plus importants. On pourra même dans certains cas observer des cristaux à la surface des miels. Cela n'a rien à voir avec un ajout de sucres par l'apiculteur. C'est simplement dû à une cristallisation assez lente. L'apiculteur peut, en jouant sur la température de cristallisation et sur l'agitation lente de son miel, favoriser une cristallisation plus fine et une structure plus souple de son miel. Ceci nécessite un certain savoir faire et un peu de matériel. Dans nos régions, rares sont les miels qui cristallisent très lentement (après plusieurs années) et sont commercialisés à l'état liquide. Le plus connu est le miel de robinier faux-acacia.

Dans le commerce, pourquoi trouve-t-on autant de miels liquides qui ne proviennent cependant pas de cette plante ? Les conditionneurs pasteurisent les miels pour refondre les cristaux. Ces miels cristalliseront malgré tout en 6 à 12 mois.

4 POURQUOI LES MIELS D'UN APICULTEUR CHANGENT-ILS D'UNE ANNÉE À L'AUTRE ALORS QU'EN GRAND MAGASIN, ILS SONT INVARIABLES ?

Le miel provient du nectar de fleurs ou du miellat produit par les insectes piqueurs suceurs sur les plantes. Ces éléments, composés principalement de sucres mais également d'arômes et de substances colorantes, constituent la base du miel. Les abeilles vont visiter les différentes fleurs en fonction de la saison et des conditions climatiques. Les miels récoltés par les apiculteurs seront donc à chaque fois différents sauf en cas de récoltes de miels issus d'une seule espèce florale (monofloraux).

Les conditionneurs importent des miels d'origines géographiques au climat plus stable et qui offrent des produits plus constants. Grâce à son savoir-faire, le conditionneur réalisera des mélanges d'origines florales différentes permettant de garder une couleur et des arômes proches de ce qu'il recherche. Souvent, il recherchera les miels les moins chers pour le seuil de qualité qu'il se fixe. Un miel de conditionneur provient généralement d'un mélange de 2 à 7 miels différents.



5 COMMENT LES ABEILLES PRODUISENT-ELLES DES MIELS PROVENANT D'UNE SEULE ESPÈCE FLORALE ?

Les abeilles privilégient de grands ensembles floraux comme les champs ou les arbres ou encore les pâtures recouvertes par un grand nombre de fleurs similaires (trèfles, pissenlits...). Lorsqu'une butineuse revient à la ruche avec le nectar provenant d'une nouvelle source florale, elle va danser et plus son butin sera intéressant pour la ruche, plus elle sera stimulée. Elle va ainsi attirer ses compagnes sur la même source florale. Lors de la floraison de grands ensembles très mellifères, l'essentiel des butineuses prélèvent le nectar de cette source. L'apiculteur peut ainsi récolter un miel de cette origine botanique. En Belgique, la majorité des miels sont des « toutes fleurs » de printemps ou d'été. Il est possible, en fonction des années, de récolter des miels monofloraux de saules, de fruitiers, de pissenlits, de colza, d'aubépine, de trèfle, de robinier, de tilleul, de châtaignier, de ronce, d'épilobe, de bruyère. Les miels de thym, de lavande, d'eucalyptus... proviendront de zones méditerranéennes.



COMMENT CONNAÎTRE L'ORIGINE GÉOGRAPHIQUE D'UN MIEL ?

La législation impose d'indiquer le pays d'origine sur l'étiquette. Vous trouverez donc sur les étiquettes des miels d'apiculteurs « Miel récolté en Belgique » avec éventuellement une origine géographique plus précise reprenant une zone géographique bien définie. Dans ce cas, tout le miel doit être produit dans cette zone.

Dans de nombreux pays européens dont la Belgique, une dérogation permet d'utiliser ces mentions : « mélange de miels originaires de l'Union européenne » ou « mélange de miels non originaires de l'UE » ou « mélange de miels originaires et non originaires de l'UE ». C'est cette dernière qui est la plus utilisée par les conditionneurs. Aucun critère n'est requis au niveau du pourcentage de miel provenant de l'UE. (On remarque que cette mention recouvre souvent une base de mélanges opérés avec des miels parmi les moins chers du marché... très loin de la qualité).

COMBIEN DE TEMPS ET DANS QUELLES CONDITIONS UN MIEL PEUT-IL SE CONSERVER ?

Contrairement aux vins, les miels ne bonifient pas en vieillissant. Les miels sont des produits naturels qui évoluent dans le temps. Par exemple, les enzymes vont continuer leur travail dans le miel ce qui fait que le spectre de sucres va évoluer au fil du temps. Certains arômes font partie des éléments les plus sensibles des miels seront détruits rapidement lors d'un chauffage. Lors d'une pasteurisation, les enzymes (principalement la saccharase) seront fortement dégradées. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas dépasser une température de 40°C lors du conditionnement du miel.

Pour le stockage du miel, il va de soi que plus la température de conservation sera basse et plus les miels conserveront leur vitalité. En fonction de leur activité, ils évolueront de façon différente. Les miels sombres de-



vraient être conservés à une température inférieure à 16°C et les miels clairs en dessous de 20°C. Attention aux chocs thermiques qui provoquent des marbrures (coup de froid) ou un déphasage du miel (coup de chaleur). Les miels liquides font exception car plus la température sera proche de 14°C et plus le processus de cristallisation sera rapide. On conseille donc de les stocker soit entre 20 et 24°C, soit au frigo.

Le rayonnement UV va également dégrader les miels. La conservation devra donc se faire à l'abri de la lumière.

On conseille généralement de consommer un miel dans les deux ans qui suivent sa récolte. Les miels à cristallisation fine et ferme pourront cependant se conserver plus longtemps. Cette période est naturellement valable si les conditions de conservation ci-dessus sont respectées.

CERTAINS MIELS PRÉSENTENT DES MARQUES BLANCHES SUR LA PAROI DU POT, SONT-ILS DE MOINDRE QUALITÉ POUR AUTANT ?

Les arborescences blanches trouvées sur certains pots de miel sont liées au décollement du miel de la paroi. La marbrure blanche n'est que la structure cristalline du glucose qui devient apparente, les autres sucres pouvant s'écouler dans l'espace laissé contre la paroi. C'est un défaut mineur du miel. Parmi d'autres petits défauts sans conséquence, on peut citer la présence d'un peu d'écume en surface ou un manque d'homogénéité (jaspé). Par contre, il y a des dé-



marbrure blanche



miel jaspé



écume

fauts plus sérieux comme le déphasage du miel où l'ensemble de la structure cristalline constituée de glucose se tasse dans le pot (masse cristalline plus claire) laissant apparaître au dessus une couche de couleur foncée (constituée des autres sucres, de l'eau et des micro-éléments). Un miel déphasé peut être refondu, homogénéisé et utilisé pour la cuisine. Plus grave est la fermentation avec des remontées de bulles sur les parois et la présence de mousse en surface. Un tel miel ne peut plus être consommé.

miel fermenté



miel déphasé

9

SUR LE PLAN NUTRITIONNEL, QU'EST CE QUI DIFFÉRENCIE UN MIEL DU SUCRE BLANC ?

Le miel est le sucre naturel pas excellence : il n'a subi aucune transformation avant sa commercialisation. Il est riche en une série de micro-éléments (dont les enzymes) qui vont faciliter son assimilation immédiate par notre organisme. Il est composé de sucres simples qui seront facilement métabolisés. Sur le plan nutritionnel, c'est la source d'énergie la plus puissante et la plus rapide qu'on connaisse. Certains miels peuvent même avoir des effets pré et probiotiques.

Le sucre blanc (saccharose) est totalement raffiné, c'est-à-dire qu'il a perdu les minéraux et vitamines présents initialement

dans le sirop de betterave ou de canne à sucre. C'est une molécule de saccharose que notre organisme devra scinder avant de pouvoir l'assimiler. Le processus de digestion va pomper les éléments manquants dans notre organisme. De nombreux régimes recommandent de remplacer le sucre blanc par du miel ou d'autres sucres naturels non raffinés.

Pour les personnes souffrant de diabète, le miel peut avantageusement remplacer le sucre blanc. On choisira de préférence des miels pauvres en glucose (riches en fructose). La quantité de miel devra rester très limitée, le miel étant malgré tout un sucre.

10

LES MIELS ONT-ILS DES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES ?

Aujourd'hui, les miels sont reconnus pour leurs propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Ils sont de plus en plus utilisés pour traiter des brûlures. Certains miels sont médicalisés pour cette utilisation. On observe de très bons résultats cliniques par rapport aux produits conventionnels. Les propriétés bactériologiques importantes ainsi que la teneur en sucre sont à l'origine de ces résultats. Les miels peuvent avoir d'autres nombreuses propriétés. Ont été mis également en évidence les effets immunomodulateurs, anti-carie, dépuratifs, cic-

trisants, expectorants, bronchodilatateurs, calmant gastrique, laxatifs, analgésiques.

En règle générale, les miels foncés ont plus d'éléments actifs que les miels clairs, la quantité d'antioxydants augmentant avec la coloration du miel.

Les miels pourront également avoir une utilisation en cosmétique que ce soit au niveau de shampoings, de gels douche, de savons que de crèmes de soin...

