

# Utiliser les produits de la ruche pour la santé

Dr Mirela STRANT,  
Docteur en médecine générale,  
spécialiste en apiphytothérapie  
E-mail : drmirela\_s@yahoo.com

**« Les abeilles ont besoin des fleurs et les fleurs ont besoin des abeilles pour vivre et porter leurs fruits » a déclaré le botaniste français Gaston Bonnier.**

**Il est attribué à Albert Einstein que « si l'abeille venait à disparaître de la surface du globe, l'homme n'aurait plus que quatre années à vivre ».**

**Les fleurs produisent un nectar sucré pour attirer les abeilles mellifères et répondre à leurs besoins énergétiques . En échange, les abeilles pollinisent les fleurs qui ont besoin de cette aide indispensable.**

**Les produits de la ruche, si précieux pour l'homme, sont récoltés et conditionnés par l'abeille sous différentes formes : le miel, le pollen, le pain d'abeilles... En « remerciement », l'homme avide de profit rend à l'abeille des pesticides et des insecticides.**

**Combien de temps pourrons-nous encore survivre dans ces conditions ?**

**Pour changer nos habitudes, nous devons apprendre à mieux connaître les produits de la ruche, ces cadeaux des abeilles, et leurs avantages. Pour cela, nous devons mieux comprendre comment les consommer et en quelle quantité.**

## Le miel

Le miel est l'un des aliments les plus sains et les plus complexes, avec une grande valeur nutritionnelle et thérapeutique. Les substances qu'il contient sont extrêmement faciles à assimiler. C'est la source d'énergie naturelle la plus rapide et la plus puissante que l'on connaisse. Il contient des vitamines, des acides aminés, des acides organiques, des minéraux, des enzymes, des antioxydants qui lui donnent une très grande valeur thérapeutique.



## Le pollen

Le pollen des fleurs est en fait la cellule sexuelle mâle de la plante. Il provient de la poudre fine présente sur les étamines récoltée par les abeilles. En butinant, elles mélangent cette poudre avec du nectar régurgité et leurs sécrétions salivaires (riches en enzymes et lactobacilles). Elles forment ainsi des pelotes colorées. L'apiculteur les récolte à l'entrée de la ruche avec un peigne spécial (trappe à pollen). C'est une source importante de protéines pour les abeilles. Pour former une seule pelote de pollen, les abeilles doivent visiter en moyenne 300 fleurs. Le pollen est une substance très complexe. C'est l'un des principaux produits de la ruche utilisés en apithérapie depuis environ 40 ans (depuis que les trappes à pollen ont été inventées).



Il est composé d'acides aminés essentiels (arginine, histidine, leucine, méthionine), d'oligo-éléments, de lipides, de glucides, d'enzymes, d'hormones, de substances naturelles antibactériennes, de minéraux (sodium, potassium, phosphore, calcium, soufre, etc.), de vitamines (B1, B2, B6, C, E, bêta-carotène).

Parmi ses effets bénéfiques : c'est un antiallergique (à faible dose mélangé à du miel, il peut désensibiliser des allergies, surtout au pollen anémophile), un antibactérien et un anti-inflammatoire; il améliore la fonction thyroïdienne (contient des acides aminés nécessaires à la synthèse des hormones thyroïdiennes), protège des effets négatifs de la chimiothérapie et de la radiothérapie, régule le poids corporel, abaisse le cholestérol et les triglycérides, aide à l'alimentation des muscles et du foie; c'est un cardioprotecteur, il restaure la flore bactérienne utile et régule la digestion, équilibre le sys-



tème nerveux (antidépresseur), améliore la structure de la peau, stimule et accélère la croissance; c'est un antioxydant, il prévient le risque de cancer du côlon, du sein et de la prostate; c'est un immunostimulant et un énergisant; il a une action tonico-vasculaire; il améliore la fonction de la prostate, combat l'anémie (contient du fer, important pour la synthèse de l'hémoglobine).

La dose prophylactique du pollen est pour les adultes de 15 g/jour, environ 3 cuillères à café. Pour les enfants, on recommande 2 cuillères à café/jour. La dose curative pour les adultes est de 30-40 g/jour, la durée du traitement varie en fonction de la maladie. Pour les enfants, elle est d'environ 20 g/jour, à prendre après les repas.



### Le pain d'abeilles

Le pain d'abeilles est un pollen fermenté naturellement à l'intérieur de la ruche. Les abeilles recueillent le pollen des fleurs et l'apportent à la ruche. Là, il est stocké autour des cellules du nid à couvain, avec un apport de miel et diverses enzymes. La température et l'humidité ambiantes permettent une fermentation spécifique de ce pollen, qui se transforme en pain d'abeilles. C'est un produit bénéfique pour de nombreuses affections, en particulier le foie. Notre corps le digère et l'assimile beaucoup plus facilement que le pollen, avec un bénéfice accru de l'ensemble de ses principes actifs. Un pain d'abeilles de qualité ne provoque généralement pas d'allergies, même pour ceux qui ne supportent pas le pollen. Il a un goût aigre-doux et une acidité plus importante que le pollen, ce qui le rend beaucoup plus facile à stocker et à assimiler. Contrairement au pollen, il a une teneur élevée en sucres simples, vitamine K, provitamine A, acide folique, vitamines C et E, enzymes, acides aminés et lactobacilles utiles aussi à notre flore intestinale. Sa valeur nutritionnelle et sa teneur en antibiotiques naturels

sont trois fois plus élevées que celles du pollen. Le pain d'abeilles a une très haute teneur en sélénium qui aide à détoxifier le corps. Il est recommandé pour ceux qui souffrent de maladies de l'appareil digestif telles que la dérégulation de l'intestin, les troubles intestinaux, la constipation chronique d'origines diverses, l'entérocolite, la colite (fermentation ou putréfaction dans le côlon). Des résultats spectaculaires ont été observés chez des patients souffrant du foie. Il peut même être utilisé dans des cas d'hépatite de type aigu ou chronique A, B et C, ou de cirrhose. Le pain d'abeilles est efficace contre l'anémie, le stress et les rhumatismes.

Les traitements prophylactiques, d'une durée de 1 mois tous les 3 à 4 mois, seront dosés en fonction de l'âge : 1-3 ans = 3 g/jour, 4-5 ans = 5 g/jour, 6-16 ans = 8 g/jour, plus de 16 ans = 10 g/jour. Il sera administré en une seule dose ou en deux doses en fonction de l'état et du type d'affection. Les doses peuvent être augmentées sans effets secondaires en cas de maladie grave et/ou si l'appétence des malades pour ce produit est élevée (ce qui confirme sa bonne absorption et son bienfait pour l'organisme).



La propolis

La propolis est un produit très précieux que les abeilles transforment au départ des sécrétions/exsudats biologiques d'au moins 20 espèces d'arbres qui produisent des gommés (bourgeons de peuplier, bouleau, châtaignier, hêtre, frêne, pin, sapin, aulne; feuilles, tige, jeunes branches de saule et de prunier; écorce de conifères). Cette matière résineuse est mélangée avec des sécrétions salivaires, de la cire et d'autres composants chimiques. Ces sécrétions résineuses des arbres ont un rôle dans la défense contre les organismes nuisibles.

Parmi les oligo-éléments présents dans la propolis, on retrouve le fer, le cuivre, le tungstène, le zinc, le calcium, l'or, le silicium, le strontium, l'aluminium, le vanadium. La composition chimique de la propolis est un véritable cocktail de plus de 300 substances ayant des effets thérapeutiques particuliers, tels que les dérivés de flavones, d'acide férulique (actif contre les bactéries Gram positif et Gram négatif, antibactérien et coagulant (qualités utiles dans le traitement des plaies difficiles à guérir); la propolis contient aussi des cires, des acides aminés, des baumes, des levures, des substances antibiotiques, des résines, des acides aromatiques. Les dérivés de flavones (flavonoïdes), répandus dans le milieu végétal, ont de nombreuses qualités thérapeutiques, la plus importante étant l'action sur les capillaires, sur la perméabilité et la fragilité des vaisseaux sanguins (ils en préservent l'intégrité), un effet vasodilatateur et hypotenseur. En outre, les flavonoïdes ont des effets bénéfiques sur le système digestif (antimicrobien en cas d'entérite et de colite) et sur le système endocrinien - thyroïde, pancréas, glandes surrénales - (antimicrobien, antiparasitaire et antiviral). La propolis contient une moyenne de 55 %

de résines, 30 % de cire et 10 % d'huiles essentielles et est capable de détruire 30 types de virus et 9 espèces de champignons; elle est efficace dans la prévention et le traitement de plus de 250 maladies. Les préparations les plus couramment utilisées sont la teinture de propolis (extrait alcoolique contenant 5-70 % de propolis) et l'extrait aqueux de propolis. La dose dépend du poids corporel. Habituellement, elle peut être administrée à raison de 1 à 2 gouttes/kg de poids corporel réparties en 3 doses sur la journée durant une période limitée (une semaine à plusieurs mois en fonction de la pathologie).

### La gelée royale

La gelée royale est produite par les glandes hypopharyngiennes des jeunes ouvrières. Les larves d'ouvrières se nourrissent de gelée royale pendant les trois premiers jours de leur développement, la reine quant à elle se nourrit exclusivement de gelée royale. Par conséquent, la reine double de volume et sa durée de vie est de 4-5 ans, alors qu'une ouvrière ne vit qu'environ 2 mois pendant la saison chaude et jusqu'à 6-8 mois pendant la saison froide. Des études récentes montrent que la gelée royale est très riche en pro-hormones (précurseurs des hormones humaines), vitamines, minéraux, enzymes et substances ayant un rôle antimicrobien. Elle contient de l'eau, 10-15 % de protéines, 10-15 % de glucides, 5 % de matières grasses, 2 % d'autres substances. Elle contient également tous les acides aminés essentiels et des acides gras antitumoraux (acide 10-hydroxy-2-décénoïque), des enzymes



et coenzymes. Un peptide proche de l'insuline est recommandé pour tous les types de diabète. Elle contient également des substances hétérocycliques, de l'acétylcholine (neurotransmetteur important), des oligo-éléments (potassium, phosphore, fer, calcium, silicium), des vitamines dont les plus intéressantes sont le complexe de vitamines B.

La gelée royale augmente la concentration mentale et donne de bons résultats dans les phénomènes de démence. La gelée royale stimule la formation osseuse et la minéralisation de la matrice osseuse, elle est utile dans les cas d'ostéopénie, d'ostéoporose, de fractures. C'est un bon complément alimentaire pour les femmes ménopausées et il favorise l'apparition et le maintien de la grossesse chez les femmes confrontées à l'infertilité. Il a été prouvé que la gelée royale augmente la sécrétion de lait chez les femmes allaitantes. On a obtenu des résultats positifs dans la lutte contre l'insomnie, la dépression et la fatigue. C'est un cardiotonique puissant, avec des effets bénéfiques sur le muscle du cœur et les vaisseaux sanguins; elle est particulièrement efficace dans l'amélioration de la résistance aux efforts, en particulier chez les enfants. La gelée royale a été utilisée aussi avec succès dans les traitements cosmétiques. Elle peut être appliquée directement sur la peau pour l'adoucir et éliminer les taches.

Posologie - les adultes peuvent faire 2 à 4 cures de 1 à 2 mois par an, de préférence au printemps et à l'automne, à partir de 0,5 g et augmenter progressivement jusqu'à 5g/jour, administrés le matin, 30 minutes avant le petit déjeuner. Pour les enfants, la dose est de 30-50 % de celle de l'adulte.

La gelée royale est un excellent stimulant, permet de renforcer l'équilibre général du corps et fournit une réelle sensation de bien-être.

### L'Apilarnil®

Produit de la ruche biologiquement actif, l'Apilarnil® est obtenu par trituration de larves de mâles (faux bourdons) qui sont ensuite congelées ou transformées de diverses manières. C'est une invention de l'apiculteur roumain Nicolae V. Iliesiu. Le nom du produit a été créé en utilisant plusieurs abréviations : Apiculture, larves de mâles et nom de l'inventeur N. Iliesiu. Les effets de l'Apilarnil® sont spectaculaires parce que les larves sont récoltées 7 jours



après la ponte de l'œuf et contiennent alors un grand nombre de cellules sexuelles.

Parmi les effets les plus importants liés à la consommation d'Apilarnil®, on peut citer : stimulant pour l'anabolisme, antiviral, biostimulant; augmente l'immunité, améliore les processus de mémoire, améliore le cycle menstruel en raison de l'équilibre des hormones pré-endocriniennes, augmente l'énergie et la vitalité, augmente la masse musculaire chez les hommes, stimule l'énergie sexuelle surtout chez les hommes, stimule la spermatogenèse. La cure d'Apilarnil® comprend habituellement une dose quotidienne de 3 g administrée le matin pendant 1-2 mois.

### Le venin d'abeilles

Le venin est un produit biologique de l'abeille qui n'est pas récolté sur les plantes comme le miel, le pollen et la propolis. C'est une sécrétion glandulaire stockée dans une vésicule spéciale et éliminée en cas de danger dans un réflexe d'auto-défense. Le venin d'abeilles est un mélange complexe d'enzymes (phosphatase), de protéines, de peptides et d'acides aminés (histamine), d'acides organiques et de substances volatiles.

Les propriétés préventives et curatives du venin comprennent : l'amélioration de l'état général, l'amélioration/augmentation de la force physique et mentale, la neutralisation des effets nocifs des radiations (radicaux libres), en particulier des rayons X, l'amélioration de la circulation sanguine centrale et périphérique et du système immunitaire; c'est un anti-inflammatoire, antirhumatismal et antitumoral. Le venin se distingue des autres produits de la ruche parce que le traitement présente certains risques : il doit être effectué par des spécialistes qualifiés en apithérapie.

Formes d'administration : venin d'abeille pur administré par piqûre directe; apipuncture - piqûre sur des points d'acupuncture; solution de venin d'abeille pour injection, crèmes à base de venin.

### La cire d'abeilles

La cire sécrétée par les abeilles est la matière première nécessaire à la construction des rayons. Les cires que nous utilisons sont en général obtenues par centrifugation. La cire est séparée du miel puis refondue dans différents récipients et coulée dans des moules.



Les gommes à la cire d'abeilles détartrent, nettoient et blanchissent les dents, en particulier chez les fumeurs. Elles stimulent la sécrétion salivaire et le réflexe gastrique, renforçant les gencives. La mastication de la cire stimule les sécrétions de la muqueuse de l'estomac et a montré de bons résultats dans des cas d'anorexie et d'hypoacidité gastrique. Les opercules (mâchés longtemps) sont recommandés dans les maladies bronchopulmonaires. La cire peut être utilisée en application externe sous forme de crème. Pour cela, on peut la dissoudre au bain-marie avec différentes huiles végétales. Ce produit se montre efficace sur les plaies et les cicatrices. La cire fondue, appliquée sur la peau, est utilisée pour l'épilation (action désinfectante, cicatrisante et nourrissante).

### La cire d'opercules

Chaque opercule est constitué de couches de cire et de propolis. Les opercules sont récoltés lors de l'extraction du miel. Ils possèdent des propriétés thérapeutiques similaires à celles des produits de la ruche dont ils se composent (miel, cire, propolis) mais disposent en plus d'un effet synergique : toutes les propriétés sont rassemblées et concentrées en un seul produit. Ils jouent un rôle dans l'hygiène buccale, l'augmentation de l'immunité, le maintien de la vitalité.

La plupart des produits de la ruche ont donc des effets puissants sur la stimulation ou la modulation de l'immunité et ont également des effets antimicrobiens, antiviraux, antifongiques et antiparasitaires). La majorité d'entre eux (sauf le venin et la cire) ont une grande valeur nutritionnelle. Comme vous pouvez le voir, chaque produit de la ruche offre un large éventail d'effets prophylactiques et thérapeutiques. Nous pouvons les utiliser séparément ou les combiner dans de bonnes proportions pour les adapter aux besoins des patients. Ensemble, ils agissent en synergie et d'une manière plus complexe, en aidant le corps à se régénérer et même à s'autoguérir plus rapidement.



Remerciements : Etienne Bruneau (CARI, Belgique) et Dr Stefan Stangaciu (Société roumaine d'apithérapie) pour leur révision de cet article

#### MOTS CLÉS :

miel, pollen, propolis, cire, gelée royale, venin, apithérapie

#### RÉSUMÉ :

présentation des principales propriétés médicinales des produits de la ruche et de leurs modes d'utilisation