Zeitschrift: Journal suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 60 (1963)
Heft: 10

Rubrik: Échos de partout

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Erreurs et préjugés au sujet de la consommation du miel

Assez souvent, des opinions erronées sont exprimées à propos de la consommation du miel. Il convient de les examiner et de voir dans quelle mesure elles sont fondées.

Et tout d'abord, une remarque liminaire est nécessaire, à savoir qu'il n'existe aucun aliment sur terre qui, à lui seul, convienne aux besoins alimentaires de l'intégralité des habitants divers du globe, soit comme réparateur des forces et énergies, soit comme digestibilité, assimilation, etc. Et le miel n'échappe pas à cette règle générale autant qu'évidente.

Il n'en reste pas moins qu'il circule dans le public des idées fausses quant aux effets de la consommation de cet aliment de choix.

Ainsi on déclare assez souvent que le miel consommé en été provoque une augmentation de la soif et qu'il est préférable de ne pas en emporter lors des excursions et déplacements.

Or, le miel n'a aucune action sur les fonctions de sécrétion des glandes et il est certain qu'une dose de miel, même minime, sera la bienvenue pour une bouche asséchée par la fatigue et la chaleur.

Suivant une autre opinion, le miel contrarierait la digestion et provoquerait la constipation. Celle-ci ne peut résulter que de causes étrangères au miel, car il favorise au contraire le développement de la flore intestinale et l'élimination des toxines de l'appareil digestif.

Il faut d'ailleurs noter que nous n'envisageons ici que l'action du miel sur les personnes en bonne santé. Il en est du miel comme du pain, du sucre et autres aliments qui peuvent être déconseillés, voire prohibés dans le cas de certaines maladies. Aussi, chaque fois que quelqu'un déclare de bonne foi avoir ressenti des troubles ou malaises à la suite d'ingestion de miel, il convient de vérifier son état de santé. Dans le cas, par exemple, d'inflammation d'un organe de l'appareil digestif, même si celle-ci n'a pas nécessité d'examen médical, le miel peut occasionner des malaises, encore que ceux-ci ne soient pas provoqués directement et uniquement par le miel. Mais les personnes bien portantes auront tout intérêt, pour

le maintien de leurs fonctions digestives, à prendre régulièrement, tous les matins, une certaine quantité de miel, tel le contenu de deux cuillerées à café ; au besoin, si elles ne sont pas accoutumées au goût du miel, elles en useront pour sucrer leur café ou thé matinal.

Autre reproche que l'on fait au miel : il ne serait pas assez revigorant ; après un certain temps d'accoutumance, il paraîtrait de goût fade et entraînerait une diminution d'appétit. Il s'agit, en l'espèce de consommateurs de tempérament nerveux, voire de névropathes qui veulent trouver dans leur nourriture non pas tant l'apaisement de leur faim, qu'un excitant rétablissant leur potentiel d'activité.

Pour ces personnes, le miel incorporé de façon continue au régime alimentaire faciliterait grandement la normalisation de leur nervosité. Le miel est, en effet, un excellent antidote de la tension nerveuse résultant du rythme trépidant du mode de vie présent. Pour ceux qui pensent ne pouvoir aborder leur travail qu'après l'absorption de plusieurs tasses de café ou de thé, le miel employé en guise de sucre diminuerait les risques d'affections cardiaques ou circulatoires. Mais indépendamment de son pouvoir calmant, le miel a aussi une action antitoxique en cas de surmenage et d'abus du tabac, surtout quand le miel est absorbé conjointement avec le lait.

Pas plus fondée est l'affirmation suivant laquelle le miel serait un aliment « neutre » qui ne se distingue pas des autres produits alimentaires et ne présente aucun avantage particulier. Cette erreur trouve son origine dans le fait qu'on ne tient pas compte du bénéfice retiré tout au long de la journée. C'est d'ailleurs le même effet prolongé que l'on constate à l'usage de certains aliments et médicaments, ils n'agissent qu'à la condition d'en user en quantité voulue et pendant un certain temps, sans intervalles trop longs.

Nombre de personnes veulent à tort, avec l'aide du miel, mettre fin en quelques semaines à des déficiences qui durent parfois depuis des années.

On soutient aussi que le miel est acide. Il est à observer à ce sujet que, comme d'autres denrées, le miel ne peut être consommé comme aliment principal et qu'il ne produit son effet salutaire qu'absorbé simultanément avec d'autres nourritures. Certes, le miel peut provoquer une certaine acidité chez des personnes allergiques, mais il s'agit en l'espèce de cas rares dont on ne peut en aucun cas tirer des conclusions générales.

« La Belgique apicole »