Zeitschrift: Journal suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 80 (1983)
Heft: 12

Artikel: Médecine
Autor: Donadieu, Y.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1067621

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: 10.12.2025

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

Médecine

MIEL ET DIABÈTE

Le miel peut-il être consommé par un diabétique?

Est-il recommandé? Est-il contre-indiqué?

Le miel (ou certains miels particuliers) ont-ils une valeur quelconque dans le traitement du diabète sucré?

Telles sont les questions qui reviennent de façon permanente, aussi bien dans le courrier des lecteurs qu'au cours des conférences-débats, portant sur l'apithérapie, que nous sommes amenés à faire un peu partout en France et à l'étranger.

Il nous a donc paru utile, et même indispensable, de faire, une bonne fois pour toutes, le point sur cette question à la lumière des connaissances scientifiques les plus récentes, afin de dissiper certaines anciennes idées reçues qui entretiennent des malentendus fâcheux, voire des erreurs graves, dans l'esprit de nombreux apiculteurs ou personnes s'intéressant de près ou de loin aux produits de la ruche dans le cadre de la santé de l'homme.

Que le miel soit un excellent produit naturel aux multiples qualités nutritives et énergétiques, doté, en outre, de propriétés thérapeutiques certaines pouvant intervenir dans de nombreux troubles pathologiques subaigus et chroniques, n'en fait pas pour autant un produit bon à tout ou pour tout...

Que le miel soit un aliment naturel, certainement le plus ancien de l'humanité, qui est en règle générale d'une innocuité absolue assortie d'une parfaite tolérance chez l'homme en bonne santé, ne veut pas dire pour autant qu'il ne puisse avoir certaines contre-indications dans certains états pathologiques bien déterminés...

C'est justement le cas du diabète sucré.

Pour bien comprendre ce qui va suivre, il nous faut, tout d'abord, faire un rappel succinct sur la maladie diabétique et sur la composition du miel.

Rappel sur le diabète sucré

Le diabète sucré est une maladie chronique liée à un trouble du métabolisme des glucides et caractérisé par une hyperglycémie (c'est-à-dire une augmentation du glucose dans le sang) qui peut se compliquer de nombreuses affections dégénératives (vasculaires essentiellement), d'infections, de troubles nerveux et surtout de coma acidosique.

Les causes du diabète sucré sont le plus souvent inconnues.

Chez certains malades, il existe une lésion pancréatique, hypophysaire ou surrénalienne, qui explique la maladie, mais le plus souvent il n'existe aucune lésion anatomique et, dans ces cas, le mécanisme exact du diabète reste encore aujourd'hui imparfaitement connu. On sait seulement que, chez les diabétiques, le glucose pénètre mal dans les cellules (notamment les cellules musculaires), d'où l'hyperglycémie.

Le seul facteur étiologique qui puisse être retenu est l'hérédité fréquente du diabète.

Le diabète sucré est caractérisé par:

— trois grands signes cliniques:
  la polydipsie ou soif excessive;
  la polyurie ou sécrétion d'urine en quantité abondante;
  la polyphagie ou besoin excessif de manger;
— deux grands signes biologiques:
  la glycosurie ou présence de glucose dans l'urine;
  l'hyperglycémie ou exagération de la quantité de glucose contenue dans le sang (la moyenne normale oscillant autour de 1 gramme par litre).

Le traitement du diabète sucré est basé sur:

— le régime alimentaire, indispensable quelle que soit la variété de diabète, qui vise essentiellement à une limitation des glucides et à la suppression des aliments très sucrés (qui du fait d'une résorption rapide ont un retentissement trop brutal sur la glycémie);
— les médicaments hypoglycémiants:
  l'insuline (qui est détruite par les sucs digestifs, d'où la nécessité de l'injecter);
  les hypoglycémiants de synthèse (plusieurs spécialités), qui ont le grand avantage d'être actifs par voie buccale.

Rappel sur la composition du miel

Le miel contient schématiquement:

Eau	18 à 20 %
Glucides	75 à 80 %
Protides	0,4 %
Lipides	0,1 %
Substances minérales et oligo-éléments	0,1 %
Vitamines, enzymes, substances diverses	—

Les glucides du miel, dont la teneur est très importante puisqu'elle oscille entre 75 et 80 %, sont représentés en grande partie (70 %) par du glucose (ou dextrose) et du lévulose (ou fructose). Le pourcentage de chacun des deux varie selon l'origine du

miel, oscillant entre $^1/_1$ et $^1/_{1,6}$ (soit 1 de glucose pour 1,6 de lévulose), ce qui, pour simplifier, représente en moyenne 30 % de glucose et 40 % de lévulose.

Sachons, enfin, que le pouvoir sucrant de chacun de ces deux sucres est très différent, celui du lévulose étant bien supérieur à celui du glucose (deux fois environ).

Nous allons examiner maintenant quelles sont les possibilités exactes de l'usage du miel, et tout particulièrement de ceux riches en fructose (ou lévulose), dans le cadre du diabète sucré.

Pour cela, et pour une bonne compréhension du sujet, il nous faut donner, tout d'abord, quelques éléments sur le métabolisme du fructose dans l'organisme, dont seule une connaissance incomplète a apporté à une certaine époque des espoirs quant à son utilisation en matière de diététique, donnant lieu à des conclusions et affirmations simplistes et hâtives, qui prêtent malheureusement encore à de graves confusions pour les malades.

En effet, le fait que l'insuline intervient peu ou pas dans le métabolisme du fructose avait laissé supposer que le diabétique pouvait en consommer sans restriction. La réalité est beaucoup plus complexe, et nous la résumerons schématiquement en nous limitant aux points essentiels qui découlent des dernières publications scientifiques en la matière.

L'absorption digestive du fructose est deux fois plus lente que celle du glucose, ce qui en fait un élément favorable à son emploi chez le diabétique, mais son utilisation ultérieure par l'organisme serait deux fois plus rapide, ce qui annule en partie son premier avantage.

Le fructose est converti en bonne partie en glucose lors de son passage à travers la muqueuse intestinale, ce qui revient à l'absorption directe de celui-ci. Or, si la conversion est de 30 % chez le sujet normal, elle peut atteindre jusqu'à 80 % dans le diabète selon le degré de sa gravité.

Le fructose est utilisé de façon préférentielle dans la synthèse des triglycérides et peut ainsi aggraver la genèse de l'athérome (lésion chronique des artères caractérisée par la formation, dans la tunique interne, de plaques jaunâtres constituées de dépôts lipidiques qui constituent la manifestation initiale de l'athérosclérose), et des complications vasculaires graves qui en résultent chez des malades déjà très exposés sur ce plan du fait même de leur diabète.

Enfin, le fructose apporte 4 calories au gramme, quantité non négligeable dans le cadre restrictif indispensable aux diabétiques obèses et qui doit être comptabilisée de façon précise

dans la ration calorique nécessaire au maintien d'un poids normal.

Ces données fondamentales peuvent être synthétisées dans le propos du professeur H. Bour, de l'Hôtel-Dieu, à Paris, en réponse à la question: «Le fructose est-il intéressant pour les diabétiques?».

La place du fructose paraît relativement modérée du fait, d'une part, de sa transformation en glucose et, d'autre part, de l'incorporation de ses résidus dans le métabolisme lipidique, augmentant par là même les rations glucidiques et lipidiques.

En conséquence et compte tenu de l'ensemble de ces connaissances, il est facile de déduire que *le miel*, qui contient en moyenne, comme nous le savons, 30 % de glucose, 40 % de fructose et un peu de saccharose, *ne peut en aucun cas être considéré comme un aliment recommandable au diabétique*, et qu'il ne peut être ingéré dans sa ration alimentaire que dans le cadre de la quantité de glucides permise en fonction du bon équilibre de sa maladie, sans pouvoir à aucun moment être introduit comme une possibilité d'élargir son régime.

En dernier lieu, il faut savoir aussi que le fructose ne représente jamais un traitement du diabète sucré et que l'administration prolongée de ce sucre n'entraîne aucune influence favorable sur l'évolution de certaines complications de la maladie (lésions rétiniennes en particulier).

Il en résulte donc, là également, *qu'aucun miel* (même ceux qui sont très riches en fructose) *ne peut constituer* lui-même, a fortiori, *une quelconque thérapeutique du diabète* quelle qu'en soit sa variété clinique.

Voilà, nous espérons que cette mise au point, qui s'imposait depuis quelques années, mettra fin aux équivoques et malentendus qui régnaient en ce domaine dans l'esprit de nombreux apiculteurs, pour le plus grand bien des malades qui pourront ainsi être utilement et efficacement conseillés.

Y. Donadieu
Apimondia 81

Haie rideau

Pour manque de place, grande vente

action thuyas

ainsi qu'arbres - arbustes - conifères

Pépinière Maillard & Fils
1038 BERCHER
tél. (021) 81 71 22