

Zeitschrift: Revue suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 140 (2019)
Heft: 9

Artikel: Là où coulent le lait et le miel...
Autor: Gallmann, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1068258>

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: 26.04.2026

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

Là où coulent le lait et le miel...



Figure 1

... chacun peut trouver sa Terre promise ici en Suisse dans le foyer de l'apiculteur après la récolte de miel. On peut se l'imaginer ainsi: après la récolte, tout le matériel et les récipients à miel doivent être lavés, ce qui est ennuyeux et prend ce qui nous manque le plus: du temps. Pourquoi ne pas prendre un bain de miel tout en faisant la vaisselle? On remplit d'eau chaude les seaux encore emmiellés et on les laisse reposer une demi-heure, avant de les remuer et de les verser dans la baignoire. On y ajoute un verre de lait et on s'allonge dans ce « pays » où coulent le lait et le miel. Cela ne peut faire que du bien. Laissons-nous donc nous faire dorloter en Terre promise et regardons plus en détail ce produit miracle.

Le miel n'est pas uniquement un aliment apprécié, sain et savoureux. Après un traitement spécial (irradiation aux rayons gamma), il est aussi officiellement un produit thérapeutique. Et qui s'en étonnerait, car cette sécrétion spéciale, ou plutôt ce mélange de sécrétions de plantes et d'abeille, occupe une place de choix dans les anciennes sagesses et dans la mythologie. Le miel est une substance extrêmement emblématique, qui symbolise comme aucune autre la richesse, la prospérité et la réussite.



Figure 2: le miel est soigné par les abeilles jusqu'à « maturité », asséché puis operculé d'un film de cire.

Mythologie

Dans la mythologie, le miel est un aliment naturel, précieux et bénéfique. Pour les Egyptiens, le miel était considéré comme les larmes versées par le dieu du soleil Râ, alors que pour les Grecs les dieux lui devaient leur immortalité.

Le vol assidu des abeilles de fleur en fleur n'a également pas échappé à la mythologie. Depuis toujours, l'abeille est un symbole de zèle et de travail. Pour un pot de miel (500 g), les abeilles doivent visiter environ 2 millions de fleurs et parcourir une distance de quelques 100'000 km. Pour une simple cuillère de miel, 24 abeilles volent pendant un jour entier. Le miel n'est donc pas seulement un symbole de richesse, mais aussi en soi un symbole de travail.

Proverbes

Le miel est le terreau de nombreux proverbes ou de descriptions du comportement humain¹.

- Ce n'est point en parlant sans cesse de miel que la douceur vient à la bouche.
- La douceur du miel ne console pas de la piqûre de l'abeille.
- Les mots sont comme les abeilles : ils ont le miel et l'aiguillon.
- Pour butiner le miel, il ne faut pas que l'abeille reste à la ruche.
- On prend plus de mouches avec une cuillerée de miel qu'avec un tonneau de vinaigre.
- Il faut goûter le miel avec la pointe des doigts.
- Qui n'a point d'argent en bourse doit avoir du miel en la bouche.
- Une goutte de fiel gâte une mer de miel.

Histoire

Les Grecs anciens appréciaient beaucoup le miel. On dit que le philosophe Pythagore se nourrissait presque exclusivement de miel. Il est né vers 570 avant J.-C. et, bien que son année de décès ne soit pas connue, on sait qu'il était encore très actif après 510 avant J.-C., ce qui lui confère un âge très avancé pour son époque. Cet approvisionnement en miel peut s'expliquer d'un point de vue nutritionnel et physiologique par le fait que le miel n'était pas centrifugé à l'époque, mais que les rayons de miel étaient consommés tels quels ou pressés. Dans les deux cas, il y a présence de pain d'abeille. On trouve également une référence au miel dans le christianisme. Le saint évêque Ambroise de Milan, saint patron des apiculteurs, a reçu son nom d'après l'« Ambrosie », la nourriture des anciens dieux grecs, considérée par beaucoup d'historiens comme synonyme de miel.

Le miel était utilisé comme remède dans presque toutes les anciennes cultures de l'humanité. Cela n'a bien sûr pu être prouvé que depuis l'existence de documents écrits. Ces documents décrivent les utilisations du miel il y a plus de 4000 ans par les Sumériens, Chinois et Égyptiens, puis par les Indiens et les Mayas. On y trouve au premier plan le traitement des plaies avec le miel. On retrouve plus tard de tels documents chez les Grecs et les Romains.

On rencontre ou rencontrait le miel comme terme et remède dans presque toutes les Saintes Écritures des religions du monde entier. Des références aux applications du miel se trouvent par exemple dans la Bible, le Talmud et le Coran.

Le miel est un aliment, un produit de luxe et il est sain

Nous, apiculteurs, savons naturellement ce qu'est le miel et à quel point son goût est unique et particulier. Chaque miel possède des qualités particulières : qu'il provienne de fleurs spécifiques (miel monofloral), du nectar d'un mélange de fleurs ou du miellat dans le miel de forêt, mais aussi d'origines géographiques différentes.

¹ Note de la traductrice : les proverbes étant souvent très différents d'une langue à l'autre, la traductrice a pris la liberté d'un choix de proverbes en langue française.



Figure 3: presque tout le monde trouve le miel bon ou délicieux. Les avis sont divisés, quant au goût, pour certains miels très particuliers, comme le miel de sarrasin.

Mais connaissons-nous également tous les autres bienfaits du miel sur notre santé et notre beauté ?

Légalement, le miel est un aliment. Commençons donc par la consommation de miel et son transit dans le système digestif humain. Les applications externes feront l'objet d'un autre chapitre.

Avant d'être consommé, le miel attire l'œil par son impressionnante palette de couleurs allant d'un brun presque noir à un brun avec des nuances de rouge, jaune et blanc. Le miel blanc d'Éthiopie est une sorte de miel rare et exceptionnel. Il provient d'un nectar de labiées (*Labiaceae*) et d'une part de figues de Barbarie. Ce miel est servi en Éthiopie lors de fêtes traditionnelles.

En bouche, le miel a un goût très différent selon son origine, mais il est toujours de bon à merveilleux. C'est évidemment une question de goût, mais, à part quelques

spécialités monoflorales, le miel plaît à la plupart des gens. Des exemples extrêmes sont le miel de sarrasin, presque noir et liquide (figure 3), ou le miel de châtaignier en Suisse. Ce dernier est très apprécié par certains consommateurs alors que d'autres le rejettent totalement. Le miel de sarrasin est pour beaucoup immangeable. En Asie, il est cependant vendu à un prix élevé en tant que spécialité.

Nous ne profitons pas seulement de l'arôme du miel en bouche. La muqueuse et les dents profitent de son effet antibactérien et hydratant. Il a un effet apaisant sur les zones enflammées. Étonnamment, certaines personnes se brossent les dents avec du miel. C'est d'ailleurs un sujet de recherche actuel. Une étude récente de l'Université de Berne a d'ailleurs étudié l'influence du miel sur l'érosion dentaire et l'adhésion des premières bactéries colonisatrices¹.

Tableau 1 : principaux effets du miel lorsqu'il est ingéré

Effet	Mécanismes	Résultat
Goût	Sucré, consistance, richesse aromatique	Bien-être
Antibactérien	1. Osmose 2. Acidité 3. Formation continue de peroxyde d'hydrogène 4. Polyphénols 5. Défensines (peptides antimicrobiens, PAM)	Effet désinfectant Désinfectant durable dû à la formation constante de H ₂ O ₂
Prébiotique	Fournit aux micro-organismes probiotiques des substances de base (oligosaccharides)	Flore intestinale équilibrée
Antioxydant	Fournit des électrons aux radicaux libres	Répare les changements dans les tissus cellulaires (p. ex. liés à l'âge)

Après la bouche et le palais, le miel passe par l'œsophage pour atteindre l'estomac où son effet contre les bactéries *Helicobacter pylori* est reconnu. Cette bactérie peut coloniser le mucus gastrique et les cellules muqueuses de l'estomac. C'est assez courant. On estime que jusqu'à un tiers des personnes en sont infectées. Dans certaines conditions, comme une mauvaise nutrition, la prise de médicaments ou une immunodéficience, cela peut entraîner une inflammation de la muqueuse et la formation d'un ulcère gastrique. Manger du miel prévient les ulcères d'estomac en tuant les bactéries qui en sont à l'origine. Le miel a également un effet positif sur les ulcères d'estomac existants (ce qui serait un effet curatif, qui ne doit malheureusement pas être mentionné en relation avec un aliment !). Disons donc simplement que le miel est bon pour l'estomac !

Continuons notre chemin le long du tube digestif jusqu'aux intestins, où plus de 90 % des ulcères duodénaux sont causés par *Helicobacter pylori*. Le miel y est donc également actif et sain. Dans l'intestin, deux mécanismes quelque peu opposés entrent en jeu : d'une part l'**activité antimicrobienne** du miel contre les bactéries nocives comme par exemple les staphylocoques ou *Escherichia* et, d'autre part, son **activité prébiotique** pour soutenir notre flore intestinale. Cela signifie que le miel est mortel pour certaines bactéries et bénéfique pour d'autres. Notre flore intestinale se compose d'une variété complexe de micro-organismes différents qui facilitent la digestion et qui sont en fait à considérer comme un organe humain indépendant appelé le microbiome des bactéries intestinales. Cette diversité doit être adaptée et équilibrée. Aujourd'hui, elle est souvent perturbée par la prise de médicaments et par une nutrition défavorable. Le miel soutient cette diversité en favorisant la croissance des bactéries exigeantes comme les bifidobactéries (effet prébiotique) et en empêchant les bactéries pathogènes de croître ou même en les éliminant.

Et lorsque le miel se décompose en ses constituants pendant le processus digestif, les **effets antioxydants** des polyphénols s'ajoutent aux deux activités de préservation de la santé mentionnées ci-dessus. Ces produits ont donc des propriétés « anti-âge », « anti-cancer » et d'autres qui seront décrites plus loin.

Application pratiques (orales) du miel

Tout le monde connaît l'usage commun en tant que pâte à tartiner. Ou peut-être qu'il n'est disponible qu'avec la tresse du dimanche. L'utilisation du miel dans de nombreux aliments est moins connue. Dans l'industrie alimentaire, outre l'effet édulcorant et le soutien du goût, il est également utilisé pour la clarification des jus de fruits par exemple, ou pour la prolongation de la durée de conservation de certains aliments.

Le champ d'application couvre donc toute une gamme de produits alimentaires, allant des produits carnés aux pâtes, pains et produits de boulangerie, jus de fruit, glaces et sauces diverses. On peut facilement tester l'effet du miel dans cette dernière catégorie en mélangeant une cuillère à café de miel dans une sauce à salade. Vous le referez certainement. Il est particulièrement intéressant de mentionner son utilisation pour griller de la viande ; la macération de miel prévient la formation de benzoate cancérigène.

Si l'on veut énumérer toute la gamme des produits alimentaires dans lesquels le miel peut être utilisé, on devrait probablement encore mentionner le vin. L'hydromel, ou vin de miel,

fut probablement le premier vin des hommes. A l'époque, la technique de récolte du miel ne concernait pas seulement le miel mûr, et la fermentation spontanée était vraisemblablement un processus normal. C'est encore le cas aujourd'hui dans certains pays où l'on utilise des ruches traditionnelles. Là l'hydromel, ou « Tej » comme on l'appelle en Ethiopie par exemple, est un produit très répandu et raffiné.

L'effet prébiotique susmentionné pour l'équilibre de la flore intestinale peut déjà être utilisé en cuisine. Le miel favorise la croissance spécifique de certains lactobacilles et bifidobactéries dans l'intestin. Il fait la même chose dans le lait que l'on veut transformer en yaourt bifidus.

Mentions élogieuses des miels

Les exemples suivants d'étiquetage du miel montrent comment le miel est vendu sur certains marchés en tant que produit de santé et comment les limites légales sont parfois dépassées.

Miel pour diabétiques: les personnes diabétiques peuvent apprécier le miel dans une certaine mesure, mais le miel pour diabétiques est un nom quelque peu trompeur (figure 4).

Miel anticancer: il est mélangé avec des abricots, du gingembre, du cumin noir et des champignons shiitake. Le miel seul est déjà lui-même recommandé pour soutenir les traitements de chimiothérapie. Des effets positifs par l'apport de miel ont été décrits, tels que la réduction ou même la prévention de la perte des cheveux et des ongles. Les ingrédients ajoutés peuvent peut-être aussi aider (figure 5).

Miel de cumin noir: la variété de miel issu du cumin noir véritable (*Nigella sativa*, figure 6) est vantée pour et contre beaucoup de choses (figure 7):

- régulation du système immunitaire
- contre l'asthme
- tension artérielle élevée
- allergies
- dermatite atopique
- psoriasis



Fig. 4: miel pour diabétiques.

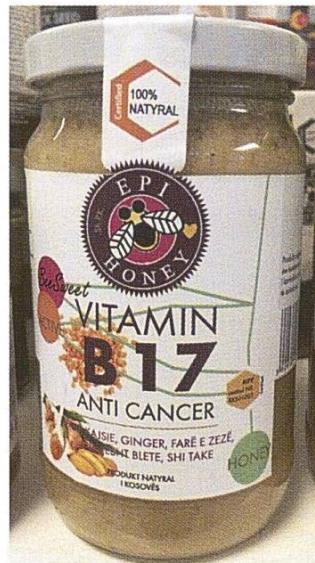


Fig. 5: miel anticancer.



Fig. 6: cumin noir (*Nigella sativa*).



Fig. 7: miel de cumin noir.



Fig. 8: miel anti-hémorroïdes.



Fig. 9: miel minceur.

Miel anti-hémorroïdes: il est censé être efficace contre la douleur, les démangeaisons et les saignements. Ce miel est enrichi de propolis, de graines de lin et de légumes (Figure 8).

Miel minceur: ce miel enrichi en pollen est destiné à faire mincir. L'ajout de pollen est bien sûr un bon complément à la valeur nutritionnelle. Il devrait permettre une réduction des apports en nourriture, ce qui reste à faire soi-même (figures 9 et 10).

Miel contre l'ostéoporose: le miel seul est déjà censé être efficace contre l'ostéoporose. Il est en outre mélangé à du faux mimosa (*Leucaena leucocephala*), des graines de courge (*Cucurbita*), de tournesol (*Helianthus annuus*) et de sésame (*Sesamum indicum*) (Figure 11).

Miel vert: enfin le « ACTIVE GREEN HONEY ». Il est difficile de dire ce qu'il fait... peut-être un « miel anti-Monsanto » pour protéger nos abeilles (figure 12).

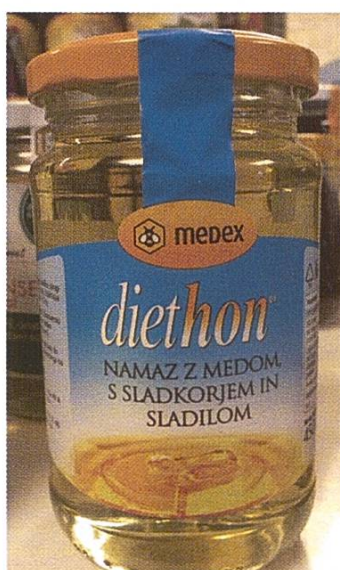


Fig. 10: miel diététique.



Fig. 11: miel contre l'ostéoporose.



Fig. 12: miel vert.

Conclusions

Le miel est un aliment merveilleux qui, dégusté avec mesure et attention, déploie divers effets positifs dans notre système digestif. Ce que l'on ne mentionne cependant presque pas dans certains pays ou cultures, car il est plutôt déconseillé voire interdit de louer les vertus médicinales d'un produit de consommation courante. Ailleurs, les miels sont exagérément considérés comme des remèdes à tout et contre tout, comme le montrent certains des exemples ci-dessus. La vérité se situe probablement quelque part entre deux et il nous suffit d'apprécier ce merveilleux produit, qui est en premier lieu un fournisseur d'énergie pour l'abeille, et de nous réjouir de ses effets.

Les propriétés décrites ici ne couvrent que les aspects internes, c'est-à-dire les effets lors de la consommation de miel. L'ensemble des applications externes sera décrit dans un prochain article.

PETER GALLMANN (p.gallmann@bluewin.ch)

Source : Schweizerische Bienen-Zeitung 10/2018

Traduction : Aude Steiner et Francis Saucy

Littérature

¹ Habluetzel, A. et al. (2018) Impact of honey on dental erosion and adhesion of early bacterial colonizers. Scientific Reports 8 : 10936.

Les photos 1 et 2 sont de Karin Saxer, les autres de Peter Gallmann.

Publicité

Offrez-vous des outils de qualité :

- tout en acier inoxydable, efficace et solide
- résistant aux traitements aux acides
- également pour ruches DB

Bandes porte-cadres*, dès Fr. 2.40

**Liteaux pour planchettes
de couverture, dès Fr. -.50**

**Clous ou vis inox pour porte-cadres
et liteaux**

Nourrisseurs LEUENBERGER

Entrées de ruches WYNA-DELUXE

Grilles Anti-Varroa* 29,7 x 50 x 0,9 cm

*dimensions sur demande

JOHO & PARTNER

5722 Gränichen

Tél./Fax 062 842 11 77

Réponse en français 079 260 16 67

www.varroa.ch

NOUS ACHETONS

Du Miel Suisse contrôlé

**Miel de fleurs et
Miel de forêt
ainsi que du
Miel BIO**

En cas d'intérêt, nous vous ferons parvenir nos conditions d'achat, veuillez prendre contact avec :

Narimpex SA, Bienne

Tél. 078 745 65 52 ou

032 366 62 62

Mme Studer et M. Fantoni

ou via e-mail :

gstuder@narimpex.ch