Zeitschrift: Revue suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 140 (2019)
Heft: 10

Artikel: "S'étaler du miel sur la bouche"...
Autor: Gallmann, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1068262

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

« S'étaler du miel sur la bouche »...

En allemand, étaler du miel sur la bouche de quelqu'un signifie « flatter ». S'enduire soi-même de miel autour de la bouche s'appelle un massage au miel. Cela demande un effort sur soi-même pour ne frotter que les joues et les lèvres avec un doigt délicieusement enduit de miel sans atteindre la bouche. Mais cela fait du bien et c'est certainement sain.

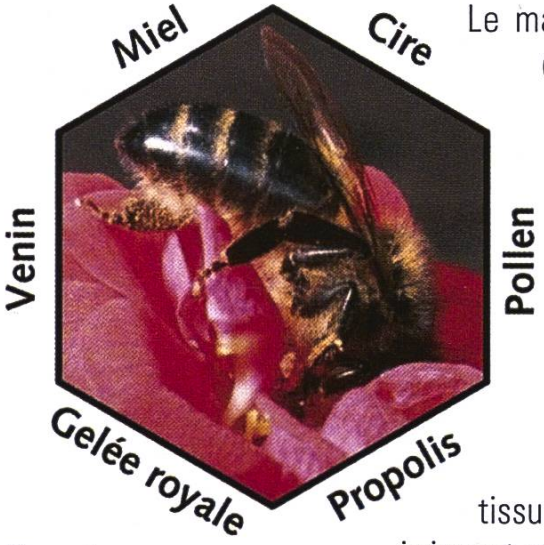


Figure 1

Le massage au miel est un massage efficace du tissu conjonctif. Grâce à des mouvements légers, la peau est soulevée par l'effet adhésif du miel. Cela étire également le tissu conjonctif sous-jacent. Ce mouvement d'étirement réalisé à un certain rythme engendre un effet qui peut être comparé à celui produit par des ventouses. Le tissu conjonctif (sous-cutané) est la couche inférieure de la peau. Il s'agit d'un tissu lâche qui relie les couches supérieures de la peau aux structures, ligaments et autres tissus sous-jacents par l'intermédiaire de fibres. Dans ce tissu conjonctif, de gros vaisseaux sanguins et des nerfs irriguent et innervent les tissus et la surface du corps.

Le massage au miel

La technique utilisée est simple. On peut l'essayer sur soi-même. Dans ce cas bien sûr, il ne peut pas s'agir du massage du dos, celui le plus couramment appliqué. Mais les cuisses, une articulation ou le visage peuvent être relativement simplement enduits de miel à la main. Enduire signifie ici répartir une petite quantité de miel sur la surface. Par exemple, une cuillère à café rase suffit pour l'ensemble du visage. Le miel de forêt liquide est le plus approprié. On peut naturellement aussi utiliser d'autres miels. Si le miel est cristallisé, il faudra cependant le liquéfier en le réchauffant.

Pour réaliser le massage, on pose la main, ou seulement les doigts, sur la couche de miel et on la roule jusqu'à ce qu'elle se détache de la peau ; on la détache pour ne laisser finalement que la pointe des doigts sur la peau, ou on la tourne pour ne laisser que le petit doigt en contact avec la peau. On répète ce mouvement à un rythme agréable d'environ un détachement par seconde ou plus lentement. Au début, le miel est encore liquide et la force de traction est plutôt faible. Mais il devient très vite plus collant et rend ainsi le massage plus intense. Cela tire et la peau peut rougir. On varie les endroits à masser et on utilise les deux mains ou une seule selon l'endroit. La sensation est spéciale et plaisante, mais peut, après un certain temps, devenir douloureuse. On décide soi-même quand s'arrêter. Un linge chaud et humide suffit à essuyer

les restes de la couche miel. Selon la peau, il s'agit d'une crème de cellules cutanées et de lymphe.

Les effets du massage au miel

Le miel est avant tout connu pour être un produit naturel pour les soins cutanés et il est utilisé dans des crèmes et des savons dédiés aux soins de la peau. Le massage au miel détend aussi mécaniquement le tissu cutané, en particulier la couche sous-cutanée (tissu conjonctif). Celle-ci se trouve jusqu'à ½ cm sous la surface de la peau. Le massage au miel stimule le métabolisme, favorise la circulation sanguine et améliore l'excrétion par la peau. Il libère l'organisme des fibres de tissus morts, du sébum, des sels et de la sueur. Outre l'amélioration générale du bien-être et de la performance, le massage au miel est judicieux pour tout un ensemble de symptômes :

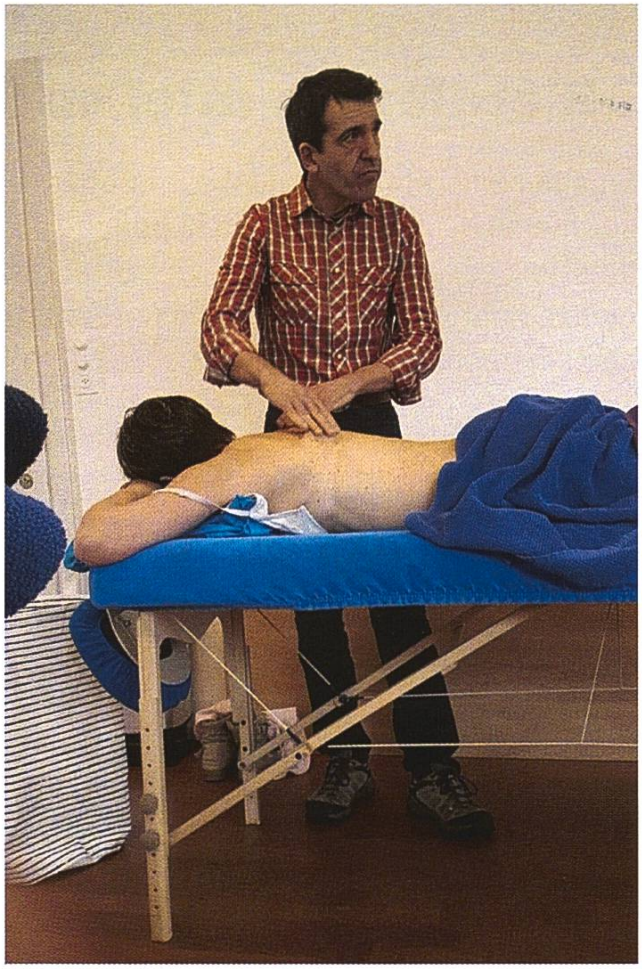


Figure 2 : le thérapeute Antonio Couto de Lisbonne (présenté précédemment en tant que thérapeute spécialiste du venin d'abeille dans la RSA de mai 2019) pendant un massage au miel.

- tensions au niveau du dos et de la nuque
- agitation, troubles de l'endormissement et du sommeil
- fatigue chronique, manque d'énergie
- stress nerveux (stress, burn-out)
- surcharge des organes internes (voir ci-dessous : zones réflexes de Head)
- problèmes menstruels
- cellulite (cuisses, fesses)
- exposition aux toxines de toutes sortes, métaux lourds, tabac, médicaments, drogues (dépôts dans les tissus)
- affections rhumatismales
- dépressions

Outre l'effet local, le massage au miel agit également sur les organes internes via les zones réflexes de Head. De nombreux organes internes sont reliés à certaines zones de la peau, appelées zones de Head, qui ont une signification diagnostique et thérapeutique particulière.

Les différentes zones de Head et certaines zones spécifiques des organes internes sont alimentées par les segments de la moelle épinière auxquels ils sont reliés. Ainsi, les sensations douloureuses émanant des organes internes peuvent être projetées sur les zones cutanées

correspondantes de la moelle épinière (douleur projetée). Cela signifie que le patient ne perçoit pas la douleur dans l'organe lui-même, mais comme mal de dos. D'autre part, la stimulation de ces zones douloureuses (zones réflexes) peut aussi influencer l'organe déclencheur. Ces connexions sont utilisées en médecine alternative pour la thérapie et le diagnostic, par exemple dans le massage du tissu conjonctif et dans l'acupuncture. Naturellement le massage au miel est adapté ici grâce à l'intensité des mouvements du tissu conjonctif qu'il génère.

Figure 3 : Giuseppe Notario, membre du comité de la SAV (Schweizerischer Apitherapie Verein), explique le massage au miel dans le cadre d'un cours d'apithérapie à Blatten.

Il y a tellement à dire en faveur du massage au miel, qu'on doit également se demander s'il y a des contre-indications. Il faut assurément prendre en compte une allergie au miel. En règle générale cependant, il s'agit de réactions aux composants du pollen dans le miel.

Conclusion

En plus de la variété des effets spécifiques mentionnés ci-dessus, un massage au miel a en principe toujours un effet de :

- nettoyage de la peau dans le sens de la purification et de la détoxication
- renforcement du système immunitaire
- aide à la circulation sanguine
- renforcement et vitalisassions de l'organisme entier

L'utilisation d'un massage au miel lors des symptômes cités ci-dessus peut tout à fait être tentée. Si cela ne fonctionne pas comme espéré, on peut apprécier les effets secondaires généraux très positifs.

PETER GALLMANN (p.gallmann@bluewin.ch)
Source : Schweizerische Bienen-Zeitung 11/2018
Traduction : Aude Steiner et Francis Saucy

La photo 1 est de S. Bogdanov et les photos 2 et 3 ont été fournies par la SAV.

À VENDRE

Stéphanie Vuadens
076 570 50 02 — stephanie@mielgenevois.ch

La cellule royale BIO

15.- fr Cellules royales élevées sur nos meilleures ruches de production, contenant une reine vierge prête à naître.

Reine F1 BIO

50.- fr Reine F1 fécondées au rucher, élevées sur nos meilleures ruches de production, envoyées par la poste.

Nucléi hiverné BIO

350.- fr Nucléi hiverné sur 6 cadres Dadant. Disponible courant Avril, après les visites de printemps

Nucléi 2019 BIO

250.- fr Nucléi de l'année sur 5 cadres Dadant, après traitement varroa. Disponible de juin à septembre.

FRANCO DOMICILE - TOUT COMPRIS

Bocaux à miel en verre, large ouverture, forme basse, couvercles à fermeture baïonnette imprimés

Livrés à domicile					Livrés à domicile - Bocaux à miel prix pour palettes				
1 Kg avec couvercle	1.31	1.05	-.90	-.79		-.75	-.71	-.66	Sur demande
1/2 Kg avec couvercle	1.11	-.86	-.73	-.65		-.49	-.47	-.43	
1/4 Kg avec couvercle	1.04	-.79	-.71	-.61		-.47	-.44	-.40	
1/8 Kg avec couvercle	-.83	-.78	-.69	-.60		-.42	-.38	-.36	
50 g avec couvercle	-.78	-.74	-.63	-.56		-.39	-.35	-.33	
Couvercle seulement	-.43	-.37	-.34	-.31	par carton	-.23	-.21	-.18	
Dès pièces	**150**	**300**	**500**	**1000**	**Dès Pal.**	**1**	**2-5**	**6-10**	**+11**
Retirés à Chiasso					Retirés à Chiasso - Bocaux à miel prix pour palettes				
1 Kg avec couvercle	-.84	-.77	-.75	-.70		-.67	-.64	-.59	Sur demande
1/2 Kg avec couvercle	-.70	-.63	-.59	-.56		-.45	-.44	-.40	
1/4 Kg avec couvercle	-.65	-.59	-.57	-.53		-.43	-.41	-.37	
1/8 Kg avec couvercle	-.63	-.57	-.54	-.50		-.39	-.35	-.34	
50 g avec couvercle	-.62	-.55	-.50	-.48		-.36	-.32	-.31	
Couvercle seulement	-.36	-.32	-.30	-.26	par carton	-.19	-.17	-.16	

Le prix est entendu pour bocaux de même grandeur.

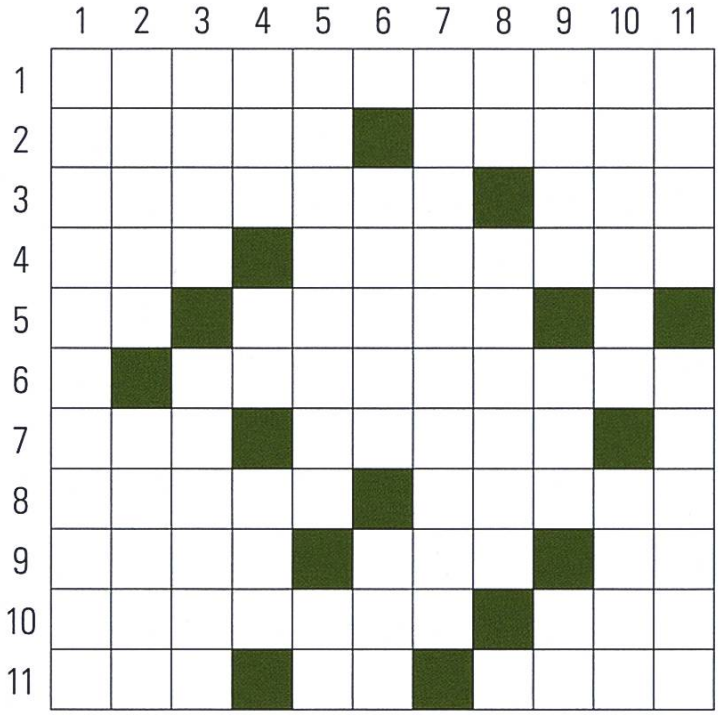
Livraison + 3 jours (cargo domicile).
Pour retirer la marchandise s'annoncer au ☎ S.V.P.
Livrés à domicile = coût de transport +TVA compris.
Échantillons gratuits sur demande. – Facture 20 jours net.
D'autres pots en verre (forme/capacité) selon votre exigence.

1 palette (1 Kg)= 98 emballages de 12 pièces= 1'176 p.
1 palette (1/2 Kg)= 96 emballages de 25 pièces= 2'400 p
1 palette (1/4 Kg)= 99 emballages de 24 pièces= 2'376 p
1 palette (1/8 Kg)= 80 emballages de 24 pièces= 2'800 p
1 palette (50 g)= 54 emballages de 54 pièces= 2'916 p.

Crivelli Emballages - 6830 Chiasso

☎ 091 647 30 84 crivelliimballaggi@hotmail.com

Mots croisés N° 76



Mots croisés N° 75

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	F	A	C	U	L	T	A	T	I	F	■
2	E	M	E	R	I	■	R	A	G	O	T
3	L	I	T	T	E	R	A	T	U	R	E
4	I	N	■	I	■	I	S	O	E	T	E
5	C	E	R	C	L	E	■	U	S	E	■
6	I	■	G	A	U	L	E	E	■	S	A
7	T	A	■	N	E	■	T	■	C	■	L
8	A	V	E	T	T	E	■	L	A	C	E
9	■	A	L	■	T	U	L	I	P	E	S
10	A	L	L	E	E	■	E	R	O	D	E
11	S	E	E	S	■	E	T	E	T	E	S

Horizontal

1. De l'eau qui s'échappe
2. Dans le pied, c'est embêtant – fis ton veau
3. Spécialité de Belmondo – armée secrète
4. En forme d'œuf – elle n'est pas rapide
5. Arrivé sur Terre – résonne
6. Elles se promènent
7. Plante à fleurs jaunes – couleur de visage
8. Fabrique un tissu – donne une huile
9. Gros paresseux – à lui – l'éternel inconnu
10. Remplis les ventres – vieux poème glorieux
11. Longue époque – sujet – sans rien

Vertical

1. Immense déception
2. Ruine aquatique – ajouter du vin
3. Celle de février est piquante – à faire avant la course
4. Personne ancien – la tienne – transpira
5. Il a les yeux en face des trous… – mesure chinoise
6. Compacte – relève le plat
7. Etalages
8. 1er personnel – sport à Roger
9. Colonie grecque – sans ajout à la note – pour un choix
10. On la salit depuis trop longtemps – vient de la mer
11. Chef de l'Est – tu le fais avant d'entrer

Philippe Locatelli