

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 5: r

**Rubrik:** Cuisine de saison : dérochez la lune (de miel)!

#### 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:** 13.01.2026

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

# DÉCROCHEZ LA LUNE (DE MIEL)!

Cuisine  
de saison

*Le miel symbolise la ruche depuis des millénaires. C'est son trésor des Mille et une nuits des fleurs. C'était d'ailleurs la seule matière sucrée de l'Antiquité. Selon son pollen, chaque miel a sa spécialité pharmaceutique.*

**D**u miel d'acacia au miel de tilleul, les ruches sont de petits hôpitaux personnalisés car si l'on tire couramment du miel de légumes ou de plantes sauvages – chou, lavande, marjolaine, romarin, sainfoin, sarrasin, sarriette, serpolet ou thym – on en extrait aussi des arbres.

Le miel d'acacia est un des plus doux. Il convient aux jeunes enfants et n'est pas négligeable contre le diabète. Le miel d'aubépine est calmant. C'est un tonique du cœur. Le miel de bruyère est antirhumatismal et désinfecte les voies urinaires. Le miel de châtaigner est bienfaissant pour la circulation sanguine. Le miel d'eucalyptus s'intéresse aussi bien à la gorge qu'aux voies urinaires. Le miel de pin – et de sapin – est estimé pour les vertus bronchiques. Le miel de tilleul se spécialise dans l'estomac et les intestins. Il favorise le sommeil.

## Le choix des butineuses

Le rendement de miel dépend évidemment des plantes. Il varie considérablement: de 3 kilos à l'hectare pour le pêcher à 1000 kilos pour l'acacia. Un rendement, il est vrai théorique: il est influencé par les conditions particulières de sol et de climat – température et vent.

On pourrait dresser un planning de production de miel selon les arbres: le pêcher donne 3 à 38 kg de miel à l'hectare, le pommier cultivé de 8 à 16 kg, le cerisier de 20 à 40 kg, l'abricotier 25 kg, le tamaris 25 kg, le châtaignier et le marronier 30 kg, l'olivier de Bohème 100 kg, l'érythrina faux platane 200 kg, le

tilleul 800 kg, l'érythrina champêtre comme l'acacia: jusqu'à 1000 kg.

En Suisse, dès avril, les abeilles trouvent en montagne le pollen des châtons de saules et de noisetiers – autant que celui du crocus, de la primevère ou de l'anémone pulsatille. A la fin juin, quand les prés sont fauchés dans la vallée, les butineuses passent à la luxuriance des herbes hautes et des forêts. Elles préfèrent s'approvisionner dans les chardons bleus que dans les rhododendrons.

## Santé et immortalité

Que le miel vienne des fleurs d'acacia, de sapin ou de tilleul, c'est un véritable gastronome médical.

En alcoolisme, il active l'élimination de l'alcool du sang (jusqu'à 35%). Il épargne le cœur fatigué en facilitant ses contractions et augmente le débit des vaisseaux coronaires. Dans les cas graves de troubles cardiaques, on fait des injections de miel déprotéiné.

Côté croissance, le miel est précieux pour les nouveaux-nés qui ne supportent pas le sucre. Le miel d'acacia est accepté par les diabétiques. Dans les cas d'empoisonnement par les champignons qui appauvrit le sang en glucose, on propose une injection d'eau miellée ou des lavements au miel – en traitement d'appoint pour attendre le médecin.

Pour l'estomac, le miel est rapidement assimilable, étant donné qu'il se passe de digestion préalable: en cure de 30 g le matin au petit déjeuner. Employé dans la guérison des ulcères.

Il augmente la quantité de glycogène disponible du foie et exerce une action hépatoprotectrice. Il est précieux contre les maux de gorge – débuts de laryngite et pharyngite. Sédatif de l'insomnie, ami de l'intestin et de sa flore, c'est encore un recalcifiant des os, un antiseptique des plaies qui accélèrent la régénération des cellules. Le miel, enfin, rend service au sang, en accroissant le taux d'hémoglobine.

## Bon pour la marche

Le miel est un dopant naturel en sport. Les entraîneurs, le préconisent pour la

boxe et le football (30 à 60 g une demi heure avant le match), pour les courses (15 à 30 g), vingt minutes avant l'exercice, demi dose chaque kilomètre, pour le cyclisme (miel aux repas et sur la route) pour la marche (à intervalles réguliers).

Pour empêcher les fourmis d'attaquer un pot de miel (même ouvert), il faut tracer un trait de craie circulaire, large de 1 à 2 cm autour du récipient. Essayez: c'est un obstacle qui - pour les fourmis - est infranchissable. Le miel, divin, est magique.

## Breuvage divin

Il est d'autant plus divin qu'il donne non seulement la santé, mais l'éternité, avec l'hydromel qui avait la réputation, en mythologie antique, de rendre immortel.

L'hydromel est une boisson obtenue simplement par la fermentation d'une solution de miel dans l'eau potable. En trois opérations: concentration des moûts (vin doux qui n'a pas encore fermenté et suc de fruits, préparation des fruits – écrasés et cuvés –, fermentation en fût ou en bonbonne.

Il est vrai que la fermentation est délicate et compliquée. Le breuvage des Dieux exige un travail du diable pour un simple mortel – sauf si l'on se contente de décanter ou de soutirer, voire filtrer à travers un papier filtre. Mieux vaut se contenter, même au 3<sup>e</sup> âge, de se lancer dans une nouvelle lune de miel.

Paul Vincent