

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 27

**Artikel:** La gelée royale entre mythe et réalité  
**Autor:** Fattebert, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831970>

### **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:** 23.02.2026

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



# La gelée royale entre mythe et réalité

**Effets miraculeux ou simple placebo? Sans être la panacée, les vertus de ce nectar peuvent néanmoins contribuer à préserver une bonne santé.**

**L**es uns lui attribuent des vertus magiques, comme celles de stimulant sexuel, de fortifiant et de frein au processus de vieillissement. Elle favoriserait la perte de poids, préviendrait des infections, des allergies et guérirait même la sclérose en plaques... Pour les autres, elle n'est qu'un attrape-nigaud à l'effet placebo, vendu à prix d'or. Quelles propriétés contient réellement la gelée royale, cette substance blanchâtre et gélatineuse que sécrètent certaines glandes de jeunes abeilles nourricières?

## Comparaison n'est pas raison

Destinée à l'alimentation des larves au premier stade de leur développement, elle constitue aussi l'unique nourriture des reines. C'est d'ailleurs parce que ces dernières vivent cinq à six ans contre une espérance de vie d'environ quarante-cinq jours pour les abeilles ouvrières, que certains fabricants en profitent pour vanter de manière excessive les effets prétendument miraculeux de leurs produits. Or, la longévité des insectes ne repose pas sur le même mode de fonctionnement que celui de l'homme. De plus, très peu d'études scientifiques attestent les vertus thérapeutiques de la gelée royale.

## Contre la fatigue

Faut-il pour autant en déduire que le lait des abeilles ne procure aucun bienfait? «Non, la gelée royale réduit la fatigue, grâce à sa concentration en vitamines. Appliquée en usage externe, elle peut contribuer à raccourcir le temps de cicatrisation d'un herpès labial, comme le miel d'ailleurs. Ce n'est déjà pas si mal! estime le phytothérapeute Jean-Jacques Descamps. Et être "défatigué" a toutes sortes d'influences sur l'état de santé général. Mais prétendre qu'elle guérit le cancer et la sclérose en plaques ou qu'elle a des effets miraculeux relève de l'escroquerie!» affirme-t-il.

## Pas de mélange, ni d'adjuvant

A ce propos, le consommateur doit se méfier des présentations associant de la gelée royale à d'autres substances, telles que le miel. «On ne sait plus alors quelle est la quantité réelle de gelée royale, avertit Jean-Jacques Descamps. Celle-ci doit toujours être consommée pure.»

Le conditionnement de la gelée royale est aussi primordial pour préserver ses vertus. Il est conseillé de choisir des préparations sous vide à un spray ou un pot, dont chaque ouverture accélère le processus d'oxydation de la gelée.

Enfin, dernière recommandation du phytothérapeute: il faut compter quelque 50 francs pour une cure bio d'un mois. On est donc bien loin des prix pratiqués par certains, dépassant les 1200 francs!

Une cure est conseillée lors des grands changements de saison, à raison d'un demi-gramme deux fois par jour durant un mois, de préférence le matin et à midi. Et inutile de dépasser la dose dans le but d'augmenter l'efficacité de la gelée royale: «Cela ne marche pas!» prévient Jean-Jacques Descamps.

**Sandrine Fattebert**



La gelée royale constitue la seule nourriture de la reine, visible ici au bout du doigt de l'apiculteur.

## Riche en vitamines

Composée de 50 % à 65 % d'eau, la gelée royale contient de nombreuses autres substances, dont :

- des sucres (15 %), essentiellement du fructose et du glucose;
- des protéines (de 18 % à 13 %);
- des gras (de 3 % à 6 %);
- des minéraux (1,5 %);
- des vitamines, surtout celles du groupe B, notamment la B1 et la B5;
- des oligo-éléments (minéraux sous forme de traces).