

On cite souvent une phrase, attribuée à Einstein, selon laquelle « si l'abeille disparaissait, l'humanité en aurait pour quatre ans à vivre ». Personne ne sait au juste si la phrase vient du fameux savant !

En revanche, plus personne ne doute des services rendus par les abeilles à la planète et à l'humanité.

Leur travail de pollinisation est remarquable C'est elles (avec le vent et d'autres pollinisateurs) qui permettent la reproduction sexuée chez de nombreuses plantes, gage d'une adaptation permanente des espèces, voire d'une biodiversité renouvelée.

70% des espèces végétales terrestres dépendent des pérégrinations de l'abeille.

De fleurs en fleurs, elles butinent. Elles récoltent le nectar, le pollen et des résidus végétaux pour fabriquer la propolis.

Du nectar elles feront du miel pour nourrir la colonie.

Le pollen sera amélioré et servira de « complément alimentaire » : riche en vitamines et minéraux, il apporte tous les éléments dont la ruche a besoin pour vivre en bonne santé.

Avec la propolis, les abeilles vont colmater les trous de la ruche et construire les alvéoles où sera déposé le miel. La propolis est également un puissant aseptisant qui sert à embaumer des intrus tués par les abeilles mais trop gros pour être délogés de la ruche : une souris, par exemple.

Si cette dernière s'aventure dans la ruche, les ouvrières se ruent sur elle. Elles piquent, perdent leur dard, et en meurent.

Cruel sacrifice de l'individu pour la sauvegarde de la collectivité !

Embaumée de propolis, la souris restera là, prisonnière de la ruche comme les pharaons dans leurs pyramides au temps de l'Egypte ancienne...

Par la pollinisation, nos vieilles dames les abeilles (elles existent depuis 80 millions d'années), assurent à la terre entière et à l'humanité un service considérable. Des économistes se sont même amusés à chiffrer ce service à 14 milliards d'euros.

En vérité, ces estimations n'ont pas beaucoup de sens. Comment peut-on évaluer la biodiversité, l'apparition continue de nouvelles espèces, la beauté des paysages que ces végétaux façonnent, les nouveaux équilibres et écosystèmes ainsi créés ? Le service rendu est déjà inestimable.

Et pourtant la générosité – aiguillée par les apiculteurs – des abeilles ne s'arrête pas là.

Les produits de la ruche sont aussi des produits de santé. Leurs vertus sont multiples et connues depuis des siècles dans de nombreuses médecines traditionnelles.

On appelle apithérapie, l'art de soigner avec les merveilles de la ruche. Car, comme nous allons le voir, venin, gelée royale, propolis, pollen ou miel sont des remèdes extraordinaires. Leurs mérites sont diversifiés, puissants et variables. Par ailleurs, il existe aussi des contre-indications importantes notamment pour les allergiques. Avant de se lancer dans des cures de produits de la ruche, autant savoir où l'on va.

Le venin qui soigne !

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, une piqûre d'abeille ne peut vous faire que du bien – à moins que vous ne soyez allergique. Le venin ne devient toxique pour l'homme, qu'à partir de 2,8 mg par kg de poids, ce qui correspond à 1400 piqûres d'abeilles.

Pour autant, se soigner au venin d'abeille n'est pas exactement une thérapie douce !

S'agissant d'un produit toxique, il appartient par essence au champ médical et est interdit à la vente en France.

En revanche, certaines équipes médicales commencent à s'y intéresser sérieusement. C'est le cas par exemple des travaux de la Fondation Michael J. Fox qui finance une étude menée au sein de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière pour mesurer les effets des piqûres d'apivenin sur des patients atteints de la maladie de Parkinson.

Dans ce type de thérapie, le produit utilisé n'est pas du venin frais mais de l'apivenin. Le plus souvent, il s'agit d'un venin séché et lyophilisé qui se conserve mieux.

En Corée cette thérapie est couramment et traditionnellement utilisée.

Notamment :

contre l'arthrose. Sont associées des injections d'apivenin et des séances d'acupuncture. Ce traitement vise à limiter l'inflammation du patient et à soulager sa douleur.

pour réguler l'immunité par ses actions anti-inflammatoire et immuno-régulatrice.

pour accompagner le traitement des maladies neuro-dégénératives (Parkinson et Alzheimer, en freinant les dégâts causés par la maladie sur les neurones.)

D'autres effets du venin d'abeille ont été démontrés chez la souris comme son activité anti-tumorale pour certains cancers (côlon, poumon, col de l'utérus), antibactérienne ou protectrice du foie. Pour autant, à ce jour, ces travaux n'ont pas donné lieu à la création de protocoles médicaux correspondant.

Propolis : la gardienne du temple

Les abeilles récoltent sur les bourgeons, les jeunes rameaux et les blessures de certains arbres, un produit qui les protège et dont elles se servent pour construire leurs alvéoles et colmater les trous de la ruche. C'est la propolis. Antibactérienne, antifongique, antivirale telles sont les propriétés de la plus médicinale des denrées de la ruche.

Produit puissant, la propolis sert à lutter contre les maladies infectieuses tout en renforçant le système immunitaire grâce à ses propriétés anti-oxydantes qui s'ajoutent aux autres.

Selon l'origine de la propolis, ses qualités varient. Elle sert à protéger les abeilles des agents pathogènes que celles-ci sont susceptibles de rencontrer. Sans surprise donc, la propolis est utile pour faire face aux microbes locaux. Néanmoins, d'une propolis à l'autre on retrouve des propriétés semblables. Les deux plus connues sont la propolis de peuplier (celle que l'on trouve en Europe) et la propolis de Baccharis, que l'on trouve au Brésil.

Ainsi la propolis peut être utile :

contre certaines bactéries : staphylocoques, bacilles, proteus, pseudomonas, listeria, salmonelles et autres microbes qui, lors des crises sanitaires font la une des journaux !

contre les virus : rotavirus, poliovirus, coronavirus ou plus simplement celui de la grippe. Peut-être qu'au lieu de faire vacciner chaque année toutes les personnes âgées contre la grippe sans résultat probant (cf l'affaire de la maison de retraite près de Lyon : 13 personnes âgées meurent de la grippe alors que la moitié sont vaccinés. Il y a eu presque autant de décès chez les sujets vaccinés que chez ceux qui ne l'étaient pas [1]), il serait préférable de leur proposer une cure de propolis de qualité : c'est moins cher, plus naturel et plus efficace !

Gelée royale, une solution pour la fertilité !

C'est un des mystères de la ruche et... de l'évolution !

Si vous n'êtes pas convaincu que l'alimentation joue un rôle dans l'évolution génétique des êtres vivants, regardez la différence de développement au sein de la ruche entre une reine et une ouvrière.

Au départ la larve royale est une larve comme les autres.

Deux choses la distinguent :

son habitat : elle est logée dans une alvéole royale située dans un endroit stratégique et protégé de la ruche,

son alimentation : elle est gorgée de gelée royale matin, midi et soir.

Et c'est ce régime et lui seul qui lui permet de devenir une reine.

Résultat : elle devient plus grande que ses congénères et son dard est rétractable ce qui lui permet de piquer autant de fois qu'elle veut sans perdre son dard et donc sans mourir.

La gelée royale est un « superaliment » gorgé de minéraux, d'oligoéléments, de vitamines, d'enzymes et d'acétylcholine dont les bienfaits pour la santé sont multiples.

Le premier bienfait intéresse directement les hommes : la gelée royale pourrait avoir un effet sur le nombre, la viabilité et la motilité des spermatozoïdes. C'est en tout ce que disent les études sur les souris mâles !

Une chose est sûre : la gelée royale joue sur l'équilibre hormonal et favorise ainsi la fertilité chez les hommes et les femmes. Attention toutefois au revers de la médaille : la stimulation de l'activité hormonale sera calamiteuse en cas de cancer hormono-dépendant !

Parmi les autres qualités de la gelée royale, on retrouve des propriétés classiques pour les produits de la ruche : elle est antioxydante, antibactérienne et permet de renforcer l'immunité.

Ses atouts cependant ne s'arrêtent pas là ! On la dit bonne pour le sommeil, excellente pour les femmes à tous les âges de la vie et utile en cas de diabète.

Le pollen : un apport d'énergie au quotidien

Le pollen de la ruche est encore un fabuleux « cadeau » des abeilles. C'est un produit à l'action multiple qui permet notamment de pallier les carences nutritionnelles courantes.

Le pollen apporte de l'énergie, renforce le système immunitaire, permet de lutter contre les bactéries, lutte contre les radicaux libres et l'inflammation. Il limite la prolifération de cellules cancéreuses.

C'est également un atout contre le vieillissement qui assure une meilleure santé des os et fournit l'enzyme Q10 nécessaire au fonctionnement du métabolisme, qui faiblit avec l'âge.

Le miel : le sucre des anciens

Le miel est issu, soit du nectar des fleurs, soit du miellat ou sève végétale des arbres. Le premier est le plus courant. Les butineuses récoltent le nectar dans leur jabot où il se transforme grâce aux sécrétions de leurs glandes salivaires. Revenues à la ruche, elles échangent leur butin avec d'autres abeilles puis le dépose dans les alvéoles. La dernière étape est le séchage (ou la déshydratation) qui se fait dans la ruche grâce aux ventileuses. Puis, les alvéoles sont fermées : la marchandise est stockée !

Même si les vertus du miel varient selon le type de fleurs butinées, on lui reconnaît généralement un pouvoir :

énergisant et anti anémique ,antioxydant, d'aide à l'assimilation des nutriments, émollient laxatif ,protecteur du foie et du cœur ,sédatif et hypotensif ,antibactérien ,fébrifuge (qui fait tomber la fièvre) ,antitussif ,cicatrisant

Cette dernière propriété a fait couler beaucoup d'encre en France ces dernières années depuis que le Pr Bernard Descottes du CHU de Limoges a fait rentrer le miel dans ses protocoles de cicatrisation.

Tous les miels cependant ne se valent pas. Si vous cherchez un miel riche en minéraux et oligo-éléments mieux vaut opter pour un miel liquide et foncé (d'acacia par exemple) que vous aurez pris soin d'aller chercher directement chez votre apiculteur préféré.

Des produits vivants !

Enfin, il faut noter que tous ces produits de la ruche sont vivants. Cela veut dire qu'ils ne sont pas standardisés.

Les effets sur la santé sont donc variables.

Ce sont aussi des produits instables qui peuvent se détériorer très vite s'ils ne sont pas conservés dans de bonnes conditions.

Leur qualité est également très variable. Produits vivants, ils sont très marqués par les influences de leur environnement. Produits en ville, ils risquent d'être bourrés d'hydrocarbures. Dans les régions de vin, de pesticides...

Enfin, ce sont des produits souvent puissants (le venin, la gelée royale et la propolis notamment). Il est bon de se renseigner avant de les utiliser, d'en discuter avec un spécialiste et/ou avec votre médecin.

Votre bourdon dévoué,

Augustin de Livois (article de l'institut pour la protection de la santé IPSN)

Nicolas Cardinault a écrit un livre de référence sur le sujet, Soignez-vous avec les produits de la ruche (publié chez Thierry Souccar Editions en 2016).