

## Les bienfaits du miel

**Auteur : Molodoi Olesea**

**Cons ling : M. Isac**

*Cet article porte sur les différents types de miel et sur les bienfaits du miel sur l'organisme humain qui sont énormes.*

Le miel est la substance sucrée produite par les abeilles à partir du nectar des fleurs ou de miellat de pucerons qu'elles récoltent et entreposent dans les alvéoles de la ruche [1].

Hippocrate disait que l'usage du miel conduisait à la plus extrême vieillesse, et le prescrivait pour combattre la fièvre, les blessures, les ulcères et les plaies purulentes. L'efficacité sur certains types de brûlures est attestée en accélérant la cicatrisation. Il est également utilisé sur d'autres types de plaie, sans supériorité nette démontrée par rapport à des pansements classiques [2].

Le miel comporte 78-80% glucides, dont glucose 31%, fructose 38%, polysaccharides 9-11%, eau 17%, sels minéraux 0,1% pour les miels de nectar et 0,5-1% pour les miels de miellat. Protéides 1,7g/kg du miel. Le miel contient plus de 50 substances aromatiques et il est très pauvre en vitamines, on trouve seulement des vitamines de groupe **B**.

**Le miel de romarin** aussi appelé „Miel de Narbonne” était considéré par les Romains comme le meilleur miel du monde. De couleur blanche et très rare en France. **Le miel de sapin des Vosges** est très réputé. De couleur très sombre, il est issu du miellat se déposant sur les branches de sapins. **Le miel de robinier faux-acacia** à saveur douce, est liquide, clair et ne cristallise pas. **Le miel de châtaignier** au goût corsé, amer est visqueux ou moins sombre. **Le miel de lavande**, très parfumé, de couleur crème présente une granulation très fine. **Le miel de colza** avec une légère saveur de chou est de couleur claire, il cristallise rapidement. **Le miel de sarrasin ou blé noir**, corsé, de couleur

brune. **Les miels de garigue ou de montagne**, leurs saveur et leur aspect dependent de leurs terroirs.

Le miel renferme moins de calories que le sucre (64 calories contre 84 pour 20g). Il a le meme index glycémique mais apporte plus d'antioxydants [3].

Autrefois, les hommes récoltaient le miel dans des troncs d'arbres ou dans de petites cavités habitées naturellement par les abeilles. Et c'est l'apiculteur François Huber de Genève (un chercheur aveugle) qui mit à point le premier modèle de ruche à cadres mobiles.

Le scientifique Heinrich a mesuré le volume de travaille effectué par les abeilles butineuses. Ainsi, pour produire un pot de 500 gr.de miel, les abeilles doivent effectuer plus de 1700 voyage, visiter 8700000 fleurs, le tout représentant plus de 7000 heures de travaille.

Le miel est utilisé dans le traitement d'ulcère gastrique, comme calmant et reconstituant, régulateur intestinal, comme antiseptique pour les voies respiratoires, dans l'industrie alimentaire [4].

En conclusion on peut dire que les bienfaits du miel sur l'organisme humain sont énormes. Le miel a été, est et sera un aliment indispensable pour notre santé grâce à sa composition chimique.

### **Bibliographie:**

1. Olivier Laurent, *Soignez-vous avec le miel*, De Vecchi, 2006, p.101.
2. Henri Clément, *Guide des miels*, Rustica, 2002, p.64.
3. Sylvie Girard-Lagorce, *Le miel: Un livre gourmand*, Minevra, 2005, p.160.
4. Laura Fronty, *Le miel et ses Bienfaits*, Flammarion, 2008, p.83.
5. [www.google.fr](http://www.google.fr)