

Les mille facettes de l'apithérapie

Du miel à la gelée royale, les produits de la ruche permettent de soigner d'innombrables maux. Et sont extrêmement prisés - venin compris.

Adorés par certains, décriés par d'autres, les produits de la ruche sont de plus en plus recherchés par les amateurs de médecine naturelle. Et pour cause, des études récurrentes ne cessent de souligner les stupéfiants pouvoirs curatifs des six éléments phare: miel, pollen, propolis, gelée royale, cire et venin.

«Les produits apicoles sont incroyablement efficaces, souligne Edith Bruchez naturopathe et vice-présidente de l'Association suisse d'Apithérapie. Je pratique l'apithérapie depuis 10 ans, et j'observe ses effets bénéfiques au quotidien. Néanmoins, je conseille toujours de ne pas utiliser aveuglément les produits, et de demander d'abord l'avis de son médecin, puis celui d'un spécialiste expérimenté.» La spécialiste souligne aussi l'importance d'être attentif à ses besoins et à ses sensations: il vaut mieux commencer avec une dose minime de produit, observer les résultats, puis augmenter graduellement et prudemment les quantités. Car il existe, ainsi que le remarque Edith Bruchez, des possibilités de réactions inattendues - comme pour tout autre produit de soin. Ainsi:

Miel:

Propriétés : il «booste» l'intestin en favorisant le développement de bactéries essentielles. Il possède une action antibactérienne, antiseptique et anti-inflammatoire, qui pousse même certains hôpitaux à l'utiliser en cataplasmes afin de régénérer l'épiderme de grands brûlés et de personnes gravement blessées. Conseillé aux enfants dès 1 an, il favorise la fixation du calcium et du magnésium dans les os.

Réactions possibles: «En général, il ne provoque pas d'allergies. Il peut arriver qu'une personne dise ne «pas le supporter» : c'est que souvent, on le mange sur des tartines avec du beurre. Or, le mélange du miel et du pain peut provoquer une fermentation mal tolérée par l'estomac.»

Pollen:

Extrêmement riche en protéines, il est constitué de pollen, miel, nectar et d'enzymes salivaires. Il se consomme frais, congelé, lyophilisé ou séché.

Propriétés: A la fois stimulant et tonifiant, on le conseille pour dynamiser l'appétit, rééquilibrer la flore intestinale, traiter les diarrhées, réguler l'appétit. Il est également cardio-protecteur et protège l'organisme des radicaux libres. «Il permet également de désensibiliser au rhume des foins», remarque la spécialiste. Je conseille de laisser fondre un grain sous la langue le premier jour, deux grains le deuxième, etc, jusqu'à une stabilisation à 1 cuillère à café par jour. En restant toujours à l'écoute de son corps, afin de moduler les quantités en fonction des réactions. Car attention, le traitement n'est pas anodin, il faut être très strict dans sa manière de procéder.»

Réactions possibles: les allergiques au pollen peuvent bien sûr réagir... sauf s'ils font une désensibilisation.

Propolis:

Constituée de la résine qui couvre certains bourgeons eau printemps et en automne, mêlée aux sécrétions salivaires des abeilles ainsi qu'à de la cire.

Propriétés: Véritable antibiotique naturel, elle possède également des vertus antivirales et antimycosiques. Considérée comme un médicament en Suisse, elle ne peut être vendue que par les médecins et les pharmaciens, sous forme de poudre finement broyée ou de teinture-mère. Cicatrisante, anti-inflammatoire et anti oxydante, elle est notamment utilisée pour soigner tous types de coups de froid (bronchites, rhinites, toux, otites, etc.), les gastrites, les plaies diverses et irritations cutanées (piqûres d'insectes, eczéma, mycoses, brûlures, etc.), les maladies articulaires, les inflammations buccales (aphtes, parodontose, etc.).

Réactions possibles: «Prise par voie interne, elle a tendance à faire chuter la pression. Les personnes qui ont une pression très basse doivent donc faire attention. Par voie externe, certaines personnes peuvent souffrir de grosses allergies cutanées. Il faut être vigilant, et toujours tester avant d'acheter.»

Gelée royale:

Sécrétée par les abeilles nourricières, elle sert à nourrir les larves durant les trois premiers jours et la reine durant toute sa vie. Elle est consommée fraîche ou lyophilisée.

Propriétés: elle permet de notamment de lutter contre l'anémie, fait baisser le taux de cholestérol, est antibiotique, et favorise l'oxygénation des tissus et du cerveau.

Réactions possibles: «Il arrive, très rarement – je n'ai rencontré qu'un cas en dix ans -, qu'une personne soit allergique, sans qu'on sache expliquer sa réaction.»

Cire:

Propriétés: Anti-inflammatoire et cicatrisante, elle est utilisée pour tout type de soin cutané et possède une action antibactérienne. Elle est aussi intégrée à de nombreux cosmétiques et utilisée en massages, car elle lisse et assouplit la peau et a un effet rafraîchissant.

Réactions possibles: aucune connue à ce jour.

Venin:

Propriétés: «puissant outil à utiliser en connaissance de cause», il est antocoagulant et cardiotonique. Il normalise la tension artérielle, stimule la production de cortisol et le système immunitaire, a un effet vaso-dilatateur et bloque le transfert de l'influx nerveux. Il est utilisé entre autres pour le traitement de l'arthrite, sciatique, dermatite, sclérose en plaques, épilepsie, etc.

Réactions possibles: «Les piqûres de venin (apipuncture) peut provoquer trois réactions: une enflure, tout à fait normale, une réaction systémique qui fait enfler de partout et là, il faut être prudent. Ou alors un choc anaphylactique, qui peut être mortel. C'est pourquoi il faut être extrêmement vigilant et faire un test d'allergie avant tout traitement de ce type. Pour ma part, j'ai été opérée de trois hernies discales, et je gère ma douleur uniquement avec l'apipuncture depuis des années.»

Bon à savoir

Bien choisir son miel

Le saviez-vous ? Le miel perd rapidement une grande partie de ses propriétés s'il n'est pas conservé dans de bonnes conditions. Ainsi, il doit être protégé de la lumière, de

l'humidité et de la chaleur (en principe, à une température entre 10°C et 16°C). Il est donc conseillé d'acheter du miel local, dont on peut vérifier le bon conditionnement, et versé dans un pot opaque.

L'émotionnel pris en compte: autre facette des produits de la ruche: l'apithérapie énergétique. Développée par Brigitte Dorsaz D'Alessio, fondatrice de l'Ecole d'apithérapie Melipona, elle permet d'agir au niveau psycho-émotionnel et de prévenir les maux en s'occupant de leur cause. Ainsi, la spécialiste propose des élixirs apicoles qui permettent un rééquilibrage personnel à tous les niveaux, que ce soit physique, psychologique ou émotionnel.

© Migros Magazine - Véronique Kipfer

Photos: Imago - Blickwinkel / Istockphoto