

APITHÉRAPIE

Les soins du «Docteur Abeille» essaient

Christiane Grandmoulin
Monique Eberle

Edith Bruchez vend des produits issus de la ruche et propose des massages au miel dans son magasin du Châble (VS).

Grande sportive, Edith Bruchez se livre pendant dix ans à différentes activités: compétition de ski de fond, responsabilité de cabane d'altitude, cours à l'Ecole suisse de ski, travail dans la cuisine d'un EMS. Mais un mal de dos la handicape de plus en plus et aucun des médecins consultés ne diagnostique l'origine de ses douleurs. Jusqu'au jour où Philippe Roux, un champion de ski chez qui elle travaille, l'emmène chez le chirurgien qui l'a soigné après un accident de voiture.

De patiente désespérée à «Docteur Abeille»

Des hernies discales sont diagnostiquées et opérées puis, comble de malheur, Edith fait une grosse chute. S'en suit un tassement de vertèbres et des douleurs sans es-

poir d'apaisement. Elle rencontre alors un médecin qui lui suggère des piqûres de venin d'abeille directement sur la cicatrice. Cela lui fait peur, mais la douleur devient insupportable et elle finit par accepter. Son conjoint ayant des ruches, il lui fait les applications. De cinq piqûres par séance,

Edith passe à dix-huit, puis elle diminue à douze piqûres deux fois par semaine, entre 2004 et 2010. Le soulagement est tel qu'elle peut vivre normalement. Bien que le mal soit toujours là, elle «gère sa douleur».

Dès lors, son intérêt pour l'apithérapie va grandissant et, comme elle doit se recycler professionnellement, elle s'y engage à fond. La disponibilité d'un local en plein centre du village lui donne le déclic final pour l'ouverture du magasin «La Ruche» au Châble en 2004. En 2008, elle passe son certificat d'anatomie et dès 2009 suit les cours de massage classique. Elle est actuellement en dernière année de sa formation de naturopathe.

Apithérapie en débat

En plus de gérer son magasin, elle organise séminaires et

conférences. Des médecins chirurgiens ou thérapeutes sont souvent présents pour apporter des témoignages sur les bienfaits de l'apithérapie. Ses clients viennent de toute la Suisse romande pour parler de leurs problèmes, demander des conseils. Les initiés trouvent à «La Ruche» tous les produits désirés, une centaine environ. Edith fait également partie de l'Association suisse d'apithérapie (ASA) et en a présidé la section romande de 2007 à 2010.

Mais, bien que plusieurs médecins soient acquis aux vertus de l'apithérapie et l'utilisent, le corps médical ne lui reconnaît aujourd'hui officiellement aucune valeur scientifique.

SUR LE WEB

www.docteur-abeille.com



Edith Bruchez a découvert les vertus de l'apithérapie suite à de graves problèmes de dos.



Toutes sortes d'abeilles décorent le magasin du Châble.

A chaque produit ses spécificités

L'apithérapie a pour objectif de maintenir en santé à l'aide des produits fournis par les abeilles. Edith considère «qu'on ne fait pas assez attention à sa santé» et qu'il vaut la peine d'opter pour une approche à la fois préventive et naturelle. L'apithérapie emploie tous les produits apicoles, mais à chacun ses spécificités.

Le miel de thym ou de toutes fleurs aide à la cicatrisation. A titre d'exemple, Edith cite le professeur Bernard Descottes, spécialiste de la chirurgie viscérale au CHU de Limoges, ainsi que des chirurgiens du CHUV de Lausanne qui reconnaissent ses vertus et l'utilisent. Le miel est riche de toutes les vitamines (sauf A), en oligo-éléments et sels minéraux.

Le pollen s'emploie séché ou frais sous forme de granules. L'expérience d'Edith montre qu'avec le pollen on peut soigner un rhume des foins, c'est-à-dire conduire à la désensibilisation. Très bon pour le système digestif et urinaire (prostate), le pollen améliore le transit intestinal. Il rend sa souplesse aux vaisseaux sanguins.

La propolis, déjà connue des Egyptiens, est la résine que les abeilles récoltent sur les bourgeons et les écorces. Cette substance, «extrêmement puissante» selon Edith, est antibactérienne, antivirale, antifongique, antioxydante et cicatrisante, elle intéresse l'industrie pharmaceutique, qui tente de se l'approprier et d'en interdire la vente directe en Suisse. Edith s'étonne que les apiculteurs ne se mobilisent pas plus pour défendre leur produit. On la trouve sous forme de sprays nasal ou buccal, de gouttes et de plaquettes. Elle soigne la toux, le rhume, les infections ORL, les brûlures d'estomac.

Le venin est un puissant analgésique. Son utilisation est en principe réservée aux médecins. Le patient ne peut se laisser piquer sans avoir au préalable passé tous les examens chez un allergologue. Edith rappelle qu'une seule piqûre peut entraîner la mort. Lorsque toutes les conditions sont réunies, on pose l'abeille directement sur le point douloureux en la tenant par ses ailes. Avec le venin, on obtient



Une centaine de produits apicoles sont en vente à «La Ruche».

de bons résultats dans la lutte contre la sclérose en plaques. L'abeille ne perd pas systématiquement son dard lorsqu'elle pique si on emploie une grille. Tant que son abdomen est intact, l'insecte continue de vivre.

La gelée royale, bien connue pour sa vitamine B5, aide à la remise en forme. Elle lutte contre l'anorexie, la dépression légère, le stress, les anxiétés et les retards de croissance. On la consomme fraîche en gelée ou en gélules lyophilisées, voire en associa-

tion avec le miel. La gelée royale, nourriture destinée uniquement à la reine des abeilles est un produit très délicat à récolter. En Suisse, peu de producteurs la commercialisent. La gelée royale importée principalement de France et d'Asie passe par un contrôle qualité. Celle que vend Edith est certifiée bio.

La cire entre dans la composition des cosmétiques, des bougies auriculaires et, avec beaucoup d'huile de coude, fait briller les meubles!

CG-ME

Portrait ●●●

NATHALIE BLANC

Paysanne
Corcelles-sur-Chavornay (VD)



Madame pâte levée

Il est des personnes avec lesquelles il fait bon échanger des propos, Nathalie Blanc fait partie de celles-ci. Elle est originaire d'un petit village en dessus de Chavornay, où elle est née et a passé son enfance.

De la décoration...

Elle fait un apprentissage de décoratrice-étalagiste à Renens, puis va travailler à Vevey comme assistante à l'Ecole d'arts appliqués au Centre Doret. Ce n'est pas bien payé, mais intéressant. Elle est ensuite engagée dans une grande surface où elle apprend à tenir le pinceau et participe à des décorations de grands magasins.

Elle devient «femme au foyer» lorsqu'elle épouse Jean-Yves, qui va l'emmener en Suisse allemande où il



Parmi les réalisations de Nathalie Blanc, les cornets à la crème sont un régal pour les yeux et le palais.

est engagé comme employé agricole. Ils iront dans les cantons de Thurgovie, puis d'Argovie et enfin de Neuchâtel, avant de revenir à Corcelles-sur-Chavornay.

Là, ils reprennent le domaine familial de Jean-Yves et celui des parents de Nathalie afin de vivre sur leurs terres. Ils coulent du lait et font des grandes cultures. Le couple aura trois fils, Maxime en 1995, Valentin en 1998 et Alexis en 1999. La mère de famille commence à pâtisser, d'abord pour les gâteaux d'anniversaire; elle qui aime la décoration en fait de très beaux, pour le plus grand plaisir de ses proches.

...à la pâte levée

Ce qu'elle aime le plus travailler, c'est la pâte levée: mélanger les farines, y ajouter un peu de levain, la pétrir, voir la pâte gonfler puis la cuire, la surveiller afin qu'elle se dore juste ce qu'il faut et ensuite faire déguster le produit fini... Que du bonheur!

Pains les plus divers, gâteaux du Vully salés ou sucrés, pains surprise, tresses salées, tourtes: rien ne l'effraie et d'ailleurs elle aime innover, inventer ou découvrir de nouvelles recettes. Elle travaille avec des produits du terroir, bien sûr, car elle est convaincue que la région donne aux habitants les matières nécessaires à leur santé!

Pour Pro Terroir S.à.r.l., Nathalie Blanc participe à l'élaboration de buffets confectionnés sur place avec des produits naturels et de proximité. Ce service traiteur propose des menus pour trente à mille personnes. Un choix impressionnant de plats est à disposition des clients, mais il ne faut pas chercher de produits exotiques. La raisinée ou les fruits suisses font de superbes desserts et la courge ou le poireau de très bons potages. Quant à la viande, les producteurs vaudois proposent un vaste choix de qualité.

Ces buffets ont amené la cuisinière à préparer à manger dans des situations difficiles, mais rien (ou presque) ne l'effraie. S'il faut faire du feu dans un potager humide pour concocter une soupe de légumes, une paysanne saura s'organiser pour que le buffet soit réussi... et Nathalie Blanc et ses collègues régaler les convives.

MARIANNE KURTH

SUR LE WEB

www.terroir-vaudois.ch

Dates clés ●●●

1968 Naissance de Nathalie à Corcelles-sur-Chavornay.

1995 Mariée à Jean-Yves, elle donne naissance à Maxime, puis à Valentin en 1998 et à Alexis en 1999.

1999 Départ de la famille pour la Suisse allemande, dans les cantons de Thurgovie, puis d'Argovie.

2005 Nathalie passe son brevet de paysanne.

2008 Elle achète un four de boulanger pour ses 40 ans et l'installe à la maison. Depuis ce jour, il ne dés-emplit plus et celui de la cuisine respire un peu, mais seulement un peu!