



Lettre d'octobre 2016 : Docteur Bee

Mythologique, cosmologique, théologique, politique, humaniste, l'abeille est aussi **thérapeute**. Toujours en recherche d'un juste équilibre on la retrouve à l'état nature parce que sauvage et charnière entre culture et nature domestiquée à l'état sauvage. Ses produits sont à la fois cultivés et sauvages, consommables tel quel, sans transformation aucune, mais aussi les plus culturels de la nature, utilisés de la Préhistoire à la Haute antiquité, au Moyen Âge jusqu'à nos jours, en Asie, en Afrique en Europe, embaumant les corps, illuminant nos églises, pansant les plaies, adoucissant nos bobos.

Résiste : montre que tu existes

La ruche est attaquée sur tous les fronts par un grand nombre de stress cumulés :

. **Environnement** de moins en moins diversifié (une abeille dans un champ de Beauce, c'est un peu nous dans un hypermarché : beaucoup de pas grand-chose pour cumuler carences et voir à terme les défenses immunitaires décliner).

. **Pesticides** même à doses sub létales provoquant des troubles neurologiques (orientation, mémoire, communication), de la reproduction et des affections respiratoires.

. **Loque américaine** (bactérie)

. **Varroa** (parasite)

. **Nosema cerenae** (champignon)

. **Frelon d'Asie**

Tout un cocktail.



L'Abeille résiliente

Boris Cyrulnick définit la résilience comme la capacité à retrouver ses propriétés après une altération.

Au « flair » les abeilles font le ménage en dépistant, épouillant, nettoyant les abeilles et alvéoles atteintes par le parasite destructeur.

Mikael Henry a montré que face à un pesticide néonicotinoïde les colonies compensent leurs pertes en produisant des butineuses plus jeunes et plus d'ouvrières. Fascinant de constater que ce tout petit insecte équipé d'un cerveau de moins d'un millimètre cube est doté de capacité d'adaptation et de résistance.

Superorganisme : la ruche

Un apiculteur donnera une indication sur son cheptel non pas en nombre d'abeilles mais en nombre de ruches : unité de base composée d'abeilles cellules.

50 000 abeilles nourricières, gardiennes, nettoyeuses.

3000 mâles reproducteurs et communicants entre la ruche et le milieu extérieur

une reine : seule femelle pondreuse (tous les jours l'équivalent de son poids en œuf) se nourrissant de gelée royale.

Comme dans le cochon dans l'abeille tout est bon...

Les produits de la ruche se divisent en produits récoltés : miel, pollen, propolis et produits sécrétés : gelée royale, venin, cires.

Tombé du ciel ! Le miel

Venu des rosées célestes ou des fleurs terrestres ?

Virgile l'Ancien synthétise les deux options : « ce miel sueur du ciel en tombant se salit et en étant sucé par les abeilles va être altéré par le suc des fleurs .Macéré dans les ruches modifié et néanmoins fera éprouver un grand plaisir des effets de son origine céleste. Le monde macrocosme des astres et l'ordre micro cosmique collaborant grâce à l'abeille ».



"Lécher le miel sur la lame d'un sabre".

Comme le dit un proverbe indien : c'est trouver une juste mesure entre plaisirs gourmands et vertus de cet alicament :

« après le lever de chaque constellation... s'il ne survient pas de pluie et que la rosée s'échauffe par les rayons du soleil ce ne sont plus des miels, ce sont des **médicaments don** pour les yeux, les plaies, les viscères intérieurs ... »(**Columelle**)

Plonger alors dans le pot de miel à la louche, le diluer dans une tisane brûlante est commettre un **sacrilège !**

Un produit vivant : un tout

Pollen, minéraux, facteurs antibiotiques, acides organiques, vitamines, venin, huiles essentielles selon les fleurs butinées le miel est le carburant de l'abeille qui s'active 21 jours durant ne dormant que six minutes par jour.

C'est à partir du nectar que le miel est synthétisé par les abeilles.

Prudentes et économes elles rayonnent autour de 3 km tenant compte du fait qu'au-delà elles consomment plus d'énergie pour leur voyage que la quantité de nectar récolté, mais **persévérantes** car si dans la garrigue elles ont besoin d'eau elles n'hésiteront pas à dépasser cette distance.

Industrieuses lorsqu'elles rentrent avec leur butin elles montreront un échantillon aux gardiennes qui valideront la cargaison. Alors les butineuses pourront rentrer déposer le fruit de leur travail dans la bouche d'une autre ouvrière qui la passera à une autre...

Une dizaine de fois dans un long et ininterrompu voyage : 40 à 45 000 km soit **l'équivalent d'un tour de la terre pour fabriquer 1 kg de miel.**

Le nectar, passé de jabot en jabot s'enrichit en enzymes et se déshydrate pour passer de 75 à 20 % d'eau.

Dès qu'il est parfaitement constitué de miel peut être scellé dans la cellule par une couche de cire : l'opercule.

Ne pas se laisser enfumer !

Il va de soi que plus le miel est pur, plus est savoureux et thérapeutique.

La qualité du miel dépend de l'état sanitaire des insectes, de la ruche et des végétaux.

Dès la récolte la qualité du miel peut être dégradée. Dans « *Res Rustica* » (*Columelle* apiculteur romain du 1er siècle) en superposant les niveaux de langage, les conseils apicoles, les considérations philosophiques, morales, politiques écrit qu'« il s'agit de prélever le miel en se préservant de toute contamination, tout en évitant la fureur des abeilles » : pratiquer l'enfumage.

Les enfumer pratique bien réelle et calembour.

L'apiculture industrielle dans un marketing forcené nous enfume :

stockage à des températures trop élevées

pasteurisation dénaturant les levures, les enzymes et les vitamines

mise en pot en bocal de verre (le miel est photosensible) ou récipients en plastique.

sirop de sucre ajouté

sont autant de tromperies pour utiliser son nom à des fins mercantiles.

Le vrai du faux : savoir choisir son miel

Privilégier les **labels** : bio, label rouge de nos régions avec un taux de HMF faibles (hydroxy-méthyle-furfural) < 3 mg/kg.

Selon une étude de 60 Millions de Consommateurs (octobre 2011) les miels les plus pollués sont ceux d'oranger et de 1000 fleurs, les moins pollués ceux de lavande et d'eucalyptus.

Évitez formellement les miels de Chine et d'Inde. Restez prudents avec les sites de vente de miel 100 % français, rarement contrôlés par la direction des fraudes.

Actuellement quatre miels sont **labélisés AOP et IGP** : sapin des Vosges – Corse – Provence Alsace



Petites astuces

- **Lire l'étiquette** pour en connaître la provenance et vérifier qu'il ne contient pas de "sirop de maïs" ou de "glucose commercial".
- Un miel pur est **finement cristallisé** ; s'il est liquide le placer au réfrigérateur, s'il ne durcit pas c'est qu'il est frelaté.
- Mettre une cuillère à café de miel dans un verre d'eau ; s'il se dissout il n'est pas pur. **Il doit rester solide** comme un bloc.
- Prendre un peu de miel, le mélanger à l'eau, y ajouter quatre à cinq gouttes d'essence de vinaigre : s'il mousse c'est qu'il est frelaté avec de la craie !
- Retourner une cuillère de miel. Trop humide il tombe, de bonne qualité il reste "scotché".
- Tremper un morceau de pain rassis dans du miel ; si au bout de 10 minutes le pain se durcit c'est qu'il est pur, sinon le pain se ramollit.

Le miel à tout faire : une pharmacie à lui tout seul.

Pur ou en synergie (HE plus miel, propolis plus miel ...) En usage externe ou interne il nous fait faire des **économies pour la santé**.

Économie de benzodiazépines, d'antidépresseurs dans les troubles psychiques et de bien d'autres médicaments.

Économie dans le traitement des plaies pour les cicatrises difficiles et les escarres (le professeur Bernard Descotes du CHU de Limoges a promu contre vents et marées les effets cicatrisants du miel).

Économie en gastro-entérologie pour ses effets probiotiques et pour éviter les récives avec Helicobacter Pylori.

Économie en gériatrie pour l'apport de flavonoïdes antioxydants.

Selon leur origine **chaque miel a des effets spécifiques** :

oranger calmant

tilleul sédatif

lavande antiseptique

bruyère diurétique ...la liste est longue.

«Pur il échauffe et dessèche, avec de l'eau il humecte et est laxatif pour les bilieux mais resserrant pour les flegmatiques » (Hippocrate)

Il sait s'adapter à la constitution de chacun.

Propolis : pro -polis

Substance étrange, gomme rougeâtre collante et translucide récoltée sur les écailles de bourgeons, utilisée comme pâte à tout faire pour obturer, coller et enduire elle détient en outre d'autres vertus : antiseptiques et antifongiques qui permettent aux abeilles et aux hommes de se protéger.

Du latin propolire- enduire- du grec pro-polis c'est-à-dire « devant la cité » fait référence au fait que certaines abeilles en déposent un « tapis d'entrée », sorte de sas pour prévenir l'intrusion des prédateurs dans cette cité réputée idéale qu'est la ruche.

N'essayez pas d'être une petite souris pénétrant dans la ruche vous seriez illico tué par le venin puis momifié par la propolis. Les Égyptiens l'avaient bien observé en l'utilisant pour embaumer les corps.

Avec 50 000 abeilles qui font pipi caca dans la ruche la propolis nettoie tout !

Elle est une des bases de la médecine naturelle : cicatrisante, anti-inflammatoires, elle assainit l'intestin grêle, anti néoplasique elle protège des effets de la radiothérapie antioxydante, immunostimulante.

Sous forme de poudre, de gommages, de spray en usage interne ou externe elle est une indication à bien des alternatives à la médecine allopathique.



Bee Milk, Lait d'Abeilles : la Gelée Royale.

C'est l'aliment royal, le caviar de la ruche qui nourrit la reine pour grandir deux fois plus vite qu'une abeille et pour vivre cinq ans.

Sécrété par les abeilles, un peu âcre, acide, riche en protéines elle contient le **mystérieux facteur R**. R comme **rajeunissement** : un acide gras spécifique et unique (10–2 HDA) !

Très concentrée également en vitamines B dont la B5 : acide pantothénique (Pan en grec = tout) vitamine nécessaire à toute vie cellulaire.

C'est l'aliment de la vie, de la croissance, de la fécondité, de la jeunesse.

Elle doit être consommée fraîche de quelques milligrammes jusqu'à 15 g en cure.

On peut la trouver congelée, lyophilisée ou reconstituée.

Véritable concentré de vie de la naissance à la sénescence.



Poudre d'or: le pollen

Sans lui, pas de ponte, pas de vie. Pour élever un couvain la colonie consomme 35 à 40 kg de pollens par an.

C'est la semence mâle des végétaux "**poudre d'or**" indispensable au développement des jeunes larves.

En butinant les abeilles récoltent un élément essentiel de leur alimentation, transportent le pollen vers d'autres fleurs pour les féconder et assurer la reproduction des espèces visitées.

Les butineuses assurent **75 % de la pollinisation de notre alimentation**. Sauver les abeilles concerne donc toute la société (www.abeillesentinelles.net)

On estime que la pollinisation des cultures a pour conséquence directe entre **210 et 516 milliards d'euros**.

Daniel Cohn-Bendit en reprenant le vieil idéal de **Proudhon** associait à l'abeille l'intelligence collective, la démocratie participative. Plus que nous fournir du miel, de la cire et de la joie aux apiculteurs, les abeilles nous préservent de la disparition d'autres fruits, de maraîchage, de petits fruits, de semences et de cultures protéagineuses et oléagineuses .

Par son travail silencieux l'abeille nous permet de **conserver une alimentation abondante et diversifiée**.



100 g de pollen = 500 g de bœuf = sept œufs : un superaliment

Protéines, glucides, minéraux, lipides, vitamines ABC, enzymes, ferments lactiques aux actions probiotiques.

30 g de pollen par jour peuvent couvrir nos besoins alimentaires.

Fragile il doit être consommé rapidement, congelé afin de conserver ses bienfaits.

En cure à chaque changement de saison il garantit de garder la forme toute l'année : alcalinisant, tonifiant il stimule l'appétit et le transit, soutient le mental et la mémoire, renforce l'immunité.

Pendant trois semaines prendre une cuillère à soupe diluée dans un peu de yaourt ou de compote. Le laisser s'ouvrir en bouche, le mastiquer, l'ensaliver. Délicieux !

Éviter le pollen sec, dégradé donc moins bio disponible et moins assimilable par l'organisme.

Se référer au livre de **Patrice Percie du Sert** : « Ces pollens qui nous soignent. » Édition Guy Tredaniel. Ou à son site (<http://www.pollenergie.fr>)

La cire, un symbole

L'abeille, pure, vierge divine, entre dans les ordres par le recyclage divin d'un symbole païen, elle devient **médiatrice entre le ciel et la terre**, l'obscurité et la lumière.

Offrande de grande pureté le cierge va venir illuminer la pénombre de l'église.

« Il n'a pas été fait à l'aide d'une graisse animale impure ni souillé par une onction profane, ni allumé par un feu sacrilège mais, constitué de cire, d'huile et de papyrus »

La cérémonie du cierge pascal se démarque des sacrifices païens, hommage simple et épuré de la foi.

Sa flamme est claire, la mèche brûle et la cire se dissout d'eux-mêmes « les leçons de sagesse occupent l'âme et triomphent de la résistance de la chair ».

C'est seulement en 1793 que **François Huber** découvre des plaques de cire sous les anneaux inférieurs du ventre des abeilles et d'en conclure que la cire est une sécrétion animale alors qu'auparavant elle apparaissait appartenir au monde végétal.

Repris en aéronautique les lames de cire structurent la ruche en nid d'abeille,

C'est la structure la plus solide avec le moins de matière. Pure et solide c'est aussi pourquoi elle est utilisée en neurochirurgie et en chirurgie orthopédique pour colmater les hémorragies de la moelle osseuse.



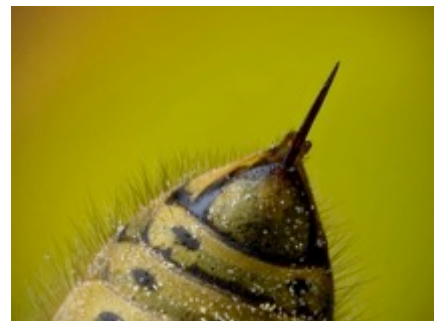
Le venin : je t'ai dans la peau

L'ambivalente Mellifera est à la fois porteuse de miel et d'une arme redoutable. Prête à sacrifier sa vie pour défendre la ruche et sa reine. Deux harpons reliés à un canal acheminant le liquide empoisonné et solidaire de l'anus ; lorsque l'abeille pique ne pouvant retirer son dard de la "victime" elle "y laisse sa peau".

Le venin, 100 fois plus puissant que celui du cobra, est la cause d'une redoutable douleur, mais si la piqûre ne provoque le plus souvent qu'une enflure passagère, elle peut déclencher une réaction allergique mortelle. (2 à 5 % de la population seraient allergiques)

En cas de piqûre : exposer la piqûre à la chaleur (sèche cheveux-cigarette) le venin se détruit puis placer des glaçons pour empêcher le gonflement et réduire la douleur et désinfecter.

Une piqûre au niveau de la gorge : sucer un glaçon et filer au plus vite aux **urgences**.



Les médecins de Charlemagne et Ivan le Terrible sans le savoir traitaient par apipuncture pour les soulager de leur goutte.

Actuellement ***l'apipuncture*** se pratique auprès d'un médecin allergologue par ***micropiqûre***.
Tous ces traitements se font sous contrôle médical car une réaction anaphylactique (choc) est toujours possible.

Avec tous ces bienfaits pour l'environnement et la santé, nutrition, prévention, guérison, les abeilles qui nous ont largement précédé doivent survivre—aimons et sachons les faire aimer...

... Pour pe(a)nser et pour vivre et « même pour penser sa vie et vivre sa pensée » André Comte Sponville.

Pour en savoir plus :

"Les abeilles et le chirurgien" Professeur Henri joyeux/Nicolas Bourguet éd. du rocher
"Miels et miellats , regard critique sur les étalages ' Roch Domerego éd. Amyris

Pour aller plus loin :

www.laruchequiditoui.fr
www.mangeonslocal.fr

Pour suivre le projet biodynapis

www.bio-dynamie.org

Produits de la ruche :

-La Royale: www.la-royale.com
-Pollenergie : www.pollenenergie.fr
-Api-Ar : www.api-ar.com

Tout en suivant le chemin de l'abeille, prenez soin de vous et portez vous bien.

Isabelle Lucas