

Dr Denis Richard

# *La santé*

## PAR LES ABEILLES

Bienfaits et limites de l'apithérapie



Miels,  
gelée royale,  
pollens, venin,  
propolis

ulmer

# Produits de la ruche : une longue histoire toujours actuelle

« *Que ton aliment soit ta première médecine !* »  
Hippocrate (460-377 av. J.-C.)

Miel, gelée royale, pollen, pain d'abeille, propolis, cire : les produits de la ruche évoqués dans ces pages sont issus du travail d'un insecte que les scientifiques nomment dans leur jargon *Apis mellifera* et que nous appelons simplement « abeille », preuve s'il en était besoin qu'il est reconnaissable entre tous. Plus particulièrement, cette abeille appartient à un groupe qui fédère les guêpes, les frelons, les bourdons, les xylocopes et de nombreux cousins volant et bourdonnant, mais aussi les fourmis : l'ordre des Hyménoptères. Un certain nombre d'entre eux (dont l'abeille), forment des sociétés plus ou moins hiérarchisées et des colonies parfois très peuplées. L'homme a commencé à récolter le miel, le plus abondant des produits de la ruche, il y a plus de 9 000 ans. Dans les cultures traditionnelles, des « chasseurs de miel » récupèrent encore de façon périlleuse du miel dit « sauvage » au plus profond de nids construits par les abeilles dans un arbre, une cavité, sous un aplomb rocheux, etc. Au fil de l'observation de

la nature et de l'acquisition de savoirs nouveaux, nos lointains ancêtres apprirent à maîtriser l'élevage des colonies d'abeilles dans des ruches, des dispositifs d'architecture variable permettant d'exploiter l'inlassable activité de ces insectes et d'en recueillir la production. Connue dès l'Antiquité, notamment chez les Égyptiens 2 600 ans environ avant notre ère, l'apiculture est désormais pratiquée dans toutes les régions du globe où le climat est favorable aux abeilles.

Le fruit du travail des abeilles constitue longtemps une part essentielle des pharmacopées, au même titre que les plantes médicinales : ainsi, le papyrus égyptien Ebers, daté de 3 600 ans, l'un des plus anciens textes médicaux connus, multiplie les recettes à base de miel sous forme d'onguents,

À DROITE : Cette abeille (*Apis mellifera jemenitica*) butine des fleurs dont elle exploite, au profit de sa colonie, le nectar et le pollen qu'elle récolte et ramène dans son nid ou sa ruche.



d'emplâtres, de décoctés et de collyres. Ayant connu un relatif déclin dans les sociétés occidentales lors de l'émergence des médicaments de synthèse issus de la recherche pharmaceutique, ces produits connaissent depuis quelques décennies un regain d'attention partout sur la planète : ils suscitent des travaux nombreux portant sur leur usage pour traiter ou prévenir diverses affections, mais aussi, cela est plus novateur, décryptant le potentiel pharmacologique de certaines des molécules qui en sont extraites.



À GAUCHE : Découvertes au début du  $xx^e$  siècle à Bricor, près de Valence (Espagne), les grottes de l'Araignée sont connues pour leurs peintures rupestres datées d'il y a 8 000 à 9 000 ans. Particulièrement expressive, l'une, ici schématisée, représente un homme récoltant du miel, juché au sommet d'une échelle formée par trois cordes et entouré d'abeilles dont on se plait à imaginer les bourdonnements...

À DROITE : Rucher représenté dans le célèbre traité d'agronomie du moine espagnol Miquel Agusti (1560-1630) : *Libro de los secretos de agricultura, casa de campo y pastoril* (1617).

Ces études confirment qu'au-delà de son intérêt nutritionnel, la production des abeilles comme leur venin (un produit de la ruche au sens large, puisqu'il est obtenu à partir des colonies d'abeilles), influent positivement sur la santé.

1 L'abeille est souvent présentée comme un insecte « domestique » (avec le ver à soie). Le rôle particulier du miel dans les sociétés anciennes, le caractère souvent sacré de cette nourriture imputrescible censée conférer une immortalité rapprochant des divinités et le mode de vie social de cet insecte évoquant les cités humaines, expliquent qu'il bénéficie d'un statut aussi singulier qu'ambigu et ait ainsi été rapproché de l'Homme. De nombreux modèles de ruches souvent originaux dont beaucoup, précisément, imitent des habitations humaines, sont présentés dans le musée du village de Szymbark, en Poméranie (Pologne).

2 En Amérique centrale et tropicale, l'élevage des mélipones, des abeilles sans dard (Méliponinés), remonte à plus de deux millénaires. À l'état sauvage, la plupart des espèces nichent dans des cavités d'arbres secs ou sous terre et assurent un rôle important dans la pollinisation des végétaux. Beaucoup d'entre elles sont élevées selon des techniques diversifiées (méliponiculture). L'élevage de *Melipona beecheii*, une abeille vénérée par les Mayas, est répandu en Amérique centrale (Mexique) et sur l'île de Cuba où cette espèce fut introduite à l'époque précolombienne à partir de souches originaires de la péninsule du Yucatán. Il livre des miels aux saveurs particulières et de la cire ; les spécificités de ces produits ne sont pas évoquées dans ces pages.





*Cette amulette égyptienne datée du début de la XVIII<sup>e</sup> dynastie (vers 1 500 av. J.-C.) est constituée d'un pendentif en forme de scarabée sacré. Il porte un cartouche gravé mentionnant le nom du pharaon Thutmose 1<sup>er</sup>, un petit cercle symbolisant le soleil, et, surtout, une abeille bien reconnaissable, analogue à de nombreuses autres gravées sur des bas-reliefs.*

Miel, propolis, gelée royale, pollen ont en commun leur richesse en molécules d'origine végétales bénéfiques pour l'organisme et agissant parfois en synergie – l'activité de l'une est accrue si elle s'associe à celle d'une autre. Ceci est logique vu leur origine (nectar, pollen, gommes et résines végétales selon le cas), et, de ce fait, ces produits contiennent beaucoup d'antioxydants fondant une large part de leur activité. Y sont présentes d'autres substances sécrétées par les abeilles ou par les micro-organismes à l'œuvre dans ces produits : il en va ainsi d'acides gras souvent rares dans la nature, d'enzymes ou d'autres protéines. Cette composition justifie l'intérêt des produits de la ruche pour le soin. Leur efficacité, qu'ils soient

utilisés isolément ou comme adjuvants au traitement ou à la prévention de certaines maladies, est reconnue et le miel constitue par ailleurs la base de dispositifs médicaux favorisant la cicatrisation des plaies.

L'apithérapie ou thérapie apiaire a été définie en 2007 par le docteur Albert Becker, Président de l'Association francophone d'Apithérapie (AFA), comme « *le traitement préventif ou curatif des maladies humaines ou vétérinaires par les produits biologiques issus ou extraits du corps de l'abeille, sécrétés par elle ou récoltés et transformés par elle* ». Elle compte parmi les « médecines alternatives et complémentaires » (MAC) dont l'OMS recense plus de 400 disciplines dont beaucoup fondées sur les produits naturels (phytothérapie, aromathérapie, etc.). Souvent qualifiées de « douces », de « parallèles », de « non conventionnelles », ces médecines sont du fait même des techniques mises en œuvre difficilement réductibles aux exigences de la « médecine fondée sur les faits » (*Evidence Based Medicine*) qui constitue un rationnel à la commercialisation des médicaments issus de la recherche pharmaceutique. Beaucoup de ces pratiques soignantes bénéficient d'une aura qu'entretiennent le mythe du retour à la nature et la défiance d'un certain public à l'égard de l'industrie et de la médecine conventionnelle. Certaines

font toutefois l'objet de suspicion car peu d'entre elles sont légalement encadrées<sup>1</sup> et quelques-unes se prêtent de ce fait à des dérives parfois dangereuses pour les patients.

Aussi intéressants qu'ils soient dans la prise en charge de certaines affections, aussi passionnante que soit leur expérimentation, les produits de la ruche n'en connaissent pas moins bien sûr des limites liées notamment à leur origine. Comme pour beaucoup de substances naturelles animales ou végétales, leur analyse chimique demeure complexe et leur étude pharmacologique constitue parfois un défi : variable selon leur nature, leur composition qualitative et quantitative (et donc leur activité) dépendent en effet de paramètres environnementaux intriqués puis des conditions de leur récolte par les abeilles, de leur obtention par l'apiculteur puis de leur conservation. Un usage thérapeutique raisonné doit suivre des études cliniques<sup>2</sup> respectant des règles méthodologiques qui, seules, permettent d'affirmer qu'un produit testé est actif, et de montrer qu'il est *a minima* aussi intéressant, voire plus

intéressant, qu'un produit référent. Tout ceci est difficile à mettre en œuvre pour les substances composées de nombreuses molécules agissant qui plus est en synergie. De plus, la standardisation de ces produits naturels complexes, préalable aux essais rigoureux, comparables entre eux et satisfaisants aux critères de qualité usuels de ce type de recherche, reste délicate au regard de leur diversité et du nombre de molécules différentes qu'ils contiennent ; surtout, il est évident qu'elle limiterait l'intérêt de beaucoup de produits du fait des interactions synergiques dont l'organisme serait alors privé. De ce fait, il ne faut pas extrapoler trop rapidement, ni d'observations anciennes, ni d'expérimentations sur des cultures de cellules ou des modèles animaux, ni même de constatations cliniques isolées, que les produits de la ruche ou le venin d'abeille auraient une action quasi miraculeuse sur certaines maladies sévères. Pour autant, l'exploitation thérapeutique de la ruche reste populaire (elle l'a toujours été). Elle est justifiée dans de nombreux pays en voie de développement où l'accès aux médicaments conventionnels est aléatoire ou coûteux. Elle l'est également dans les pays développés où elle constitue une alternative efficace et digne d'attention à la prise en charge conventionnelle de divers types d'affections – voire, l'avenir le confirmera, une matière

---

1 En France, l'Ordre des médecins reconnaît quatre types de MAC : acupuncture, homéopathie, mésothérapie, ostéopathie.

2 Une étude clinique (= essai clinique) est une étude scientifique réalisée en thérapeutique médicale humaine afin d'évaluer l'efficacité et la tolérance d'un traitement préventif ou curatif.

première à des traitements innovants. Dans ce contexte, on le comprend, la connaissance des produits de la ruche ne saurait se limiter à la dégustation de miels de cru, une richesse des terroirs. Elle embrasse en outre la découverte de la gelée royale, du pollen en pelote, du pain d'abeille et celle de la propolis, si longtemps négligée malgré son intérêt pour le soin. Enfin, ce parcours resterait bien sûr incomplet s'il ne s'attachait également à décrire l'usage du venin d'abeille, riche en toxines intéressant le pharmacologue, et s'il négligeait ce que la souche « *Apis mellifica* » apporte à l'homéopathie.

Ce livre n'a toutefois pas pour propos l'emphase. Il ne révèle pas quelque médecine naturelle prodigieuse, à la fois efficace et exempte d'effets indésirables. Il ne fait pas chorus aux allégations parfois charlatanesques qui fleurissent sur la toile. Il ne compile pas de témoignages de patients ou de soignants présentés comme vérité scientifique. Simplement, il donne à découvrir au plan historique, biologique, chimique et pharmacologique, l'apithérapie, présentant avec rationalité ses bienfaits et sachant en poser les limites.

Un dernier point. Il serait profondément injuste de conclure cette introduction sans souligner que miel, gelée

royale, propolis, pollen en pelotes ou cire doivent tout aux abeilles dont le travail suscite pour qui aime à les observer un émerveillement quotidien. Exploitant l'immense diversité chimique des plantes, leur industrie constitue un exemple emblématique de coévolution entre les végétaux et les insectes, et (ceci en fait partie intégrante) elle participe de façon essentielle à la pollinisation des fleurs. Leur affairément butinant constitue un indice précieux de la santé des écosystèmes et de celle de notre environnement dans sa globalité. Plus que jamais, il est indispensable de les respecter en nous affranchissant de pratiques agricoles délétères et d'une anthropisation irresponsable des milieux naturels qui, toutes deux sous des prétextes économiques, mettent à mal la biodiversité et les équilibres biologiques. La disparition des abeilles en témoigne dans le silence.

*À DROITE : Si leur extraordinaire diversité fait des miels des gourmandises de choix, aux qualités nutritives reconnues, il s'agit aussi de compléments alimentaires, particulièrement intéressants pour le soin préventif ou curatif.*





# Miel : cicatrisant et antiseptique

*Issu du nectar des fleurs ou parfois du miellat d'insectes, le miel constitue depuis des millénaires un aliment et un édulcorant prisé, déclinant une incroyable palette de saveurs. Au-delà de l'aspect gustatif, ses propriétés physiques et sa constitution chimique expliquent son efficacité dans la prise en charge des plaies et autres lésions cutanées ainsi que dans la prévention ou le traitement d'affections diverses.*

Les plus anciennes des civilisations ont éprouvé la valeur de cette substance singulière qu'est le miel dont les usages alimentaires comme thérapeutiques étaient codifiés par des textes médicaux en Égypte il y a plus de 4 500 ans. La médecine ayurvédique en fait grand cas depuis toujours, l'utilisant pour traiter les troubles du sommeil, les maladies respiratoires et digestives, l'hypertension, l'eczéma, l'arthrose, etc. Le bouddhisme le tient comme l'une des cinq ressources essentielles. Les textes fondateurs

des religions monothéistes font tous référence à cette matière précieuse présentée comme un don divin. Les usages anciens du miel ne sont pas, loin s'en faut, tous validés par la médecine occidentale. Toutefois, depuis les années 1980, il suscite un intérêt croissant de la part des médecins, des naturopathes et, surtout, des patients appréciant que des affections parfois invalidantes (plaies, escarres, page 47) soient traitées par ce produit naturel, efficace et bien toléré.



À GAUCHE : Le Papyrus Smith est l'un des plus anciens textes médicaux connus : il fut rédigé, ou, probablement, recopié à partir d'un texte encore plus ancien, il y a environ 3 500 ans.

Ce document traitant de la chirurgie de guerre évoque l'usage de pansements à base de miel.

À DROITE : Le miel constitue un aliment et un édulcorant qui accompagne l'histoire de l'homme. Il a aussi des propriétés thérapeutiques exploitées de longue date, dont le rationnel est mis en évidence par les travaux scientifiques actuels.



## Un livre qui démêle le vrai du faux et aide à faire des choix avisés pour utiliser les produits de la ruche

Si l'intérêt diététique des produits de la ruche a de quoi séduire, ils bénéficient aussi de propriétés médicinales due à leur composition complexe, diversifiée et riche en nutriments spécifiques. Leur concentration en substances anti-oxydantes et antimicrobiennes justifie l'intérêt qui leur est porté dans la prévention ou dans le traitement de nombreuses affections bénignes. Des composés qui en sont isolés pourraient également ouvrir des pistes nouvelles dans la prise en charge de certaines maladies sévères.

L'apithérapie (ou le soin par les produits de la ruche et le venin d'abeille) constitue le sujet de publications scientifiques nombreuses. Elle donne cependant également lieu à une communication moins encadrée, suggérant parfois une action que n'étaient pas des études rigoureuses.

Ce guide propose une découverte raisonnée et raisonnable de cette médecine alternative.

ISBN : 978-2-37922-102-6



PRIX TTC FRANCE : **14,95 €**

