

# POLLINIS

## COMMENT CHOISIR SON MIEL? ET FAVORISER UNE APICULTURE RESPECTUEUSE DES ABEILLES...

### DU NECTAR DES FLEURS AU MIEL

Les abeilles mellifères (ou sociales) sont les meilleures amies de l'homme. Non seulement elles pollinisent les fleurs qui, grâce à elles, deviendront fruits ou légumes, mais en plus elles produisent le miel. Pour se faire, elles butinent le nectar et le stockent dans leur jabot, un estomac spécial dans lequel il n'est pas digéré mais mêlé à de la salive et à des sucs digestifs. De retour à la ruche, elles le régurgitent à des abeilles receveuses qui, après avoir reproduit plusieurs fois le même processus, stockent le nectar ainsi traité dans des alvéoles.

Le miel est alors longuement déshydraté par des ouvrières ventileuses qui battent des ailes jusqu'à ce que l'eau ne représente plus que 18% de son poids. Ensuite, d'autres abeilles spécialisées operculent les alvéoles avec de la cire afin qu'il garde ses propriétés. Le miel sera alors utilisé, notamment pendant l'hiver, pour nourrir la colonie.

### UN PRODUIT SAIN ET NUTRITIF

Quelques semaines après l'operculation, **les propriétés nutritives, antiseptiques et cicatrisantes du miel sont optimales**. Ces multiples propriétés sanitaires, reconnues depuis des millénaires, sont intimement liées à sa fonction : le miel constitue la principale source d'alimentation des fragiles larves d'abeilles, dont il doit aussi renforcer les défenses immunitaires (la gelée royale sécrétée par les abeilles nourricières est réservée à la reine et aux futures reines).

#### COMPOSITION DU MIEL

- 80% de sucres (glucose, fructose, saccharose et de nombreux sucres spécifiques)
- 18% d'eau
- 2% de produits divers : pollen, acides aminés, vitamines, oligoéléments...



Le miel constitue la principale source d'alimentation des fragiles larves d'abeilles, dont il doit aussi renforcer les défenses immunitaires.

### ATTENTION À LA FRAUDE !

Les Français consomment chaque année **40 000 tonnes de miel**. Mais les apiculteurs, frappés par la mortalité massive des abeilles, peinent à en produire 15 000 tonnes. Le marché est donc constitué aujourd'hui aux deux tiers d'importations de Chine, des pays de l'Est ou d'Amérique latine (où prospèrent les cultures OGM). **Ces diverses origines se retrouvent bien souvent dans le même pot, sous l'appellation « mélange de miels originaires et non originaires de l'UE ».**

Avec ces mélanges importés, le risque est plus grand de tomber sur du mauvais miel. **Car au moins 10% du miel contrôlé et commercialisé en France est frauduleux.** Le miel est un produit facilement falsifiable : **il est facile et bon marché de le couper avec du sucre.** Avant que la loi n'impose un taux maximum (5g/100g de miel), les fraudeurs y ajoutaient du saccharose. **Aujourd'hui ils optent pour des sirops industriels provenant d'amidon hydrolysé, qui échappe toujours à la réglementation.**

Les conditionneurs de miel peuvent également mélanger des miels qui ne sont pas

de l'année. Or, contrairement aux vins, les miels ne se bonifient pas avec l'âge... Pour deux miels de même nature, le meilleur sera le plus fraîchement récolté.

### UN SECTEUR FRAGILE

CONSOMMATION ANNUELLE DE MIEL DES FRANÇAIS

▶ **40 000 tonnes**

PRODUCTION NATIONALE EN 1995

▶ **32 000 tonnes**

PRODUCTION NATIONALE EN 2014

▶ **13 000 tonnes**

(record historique le plus bas)

IMPORTATION EN 2014

▶ **34 000 tonnes**

MIEL FRAUDULEUX COMMERCIALISÉ

▶▶ **10%**

Sources : UNAF

## PRIVILÉGIER LES MIELS « TOUTES FLEURS »

On trouve sur le marché des miels monofloraux (acacia, colza, lavande, thym etc.) et des miels polyfloraux (toutes fleurs). Les premiers posent plusieurs problèmes :

- Leur production se fait dans un milieu présentant une grande homogénéité de fleurs et donc un régime alimentaire moins riche pour les abeilles.
- Pour aller chercher des essences particulières de fleurs, les apiculteurs ont souvent recours au déplacement des ruches (transhumance), qui contrarie le cycle biologique naturel des abeilles et contribue à affaiblir la colonie.
- Pour mieux garder le parfum de la fleur, certains apiculteurs ont tendance à récolter le miel avant l'operculation, une pratique répandue en apiculture intensive qui entraîne un taux d'humidité dans le miel anormalement élevé et des conséquences sur sa conservation : il fermente rapidement et devient impropre à la consommation.



## NON AU GAVAGE DES ABEILLES !

L'apiculteur ne peut pas prélever tout le miel d'une colonie sans la faire mourir. Il doit au contraire estimer pour chaque ruche la quantité nécessaire à ses abeilles pour subsister, notamment l'hiver. À cette période de l'année, les fleurs se font rares et les apiculteurs nourrissent parfois leurs abeilles affaiblies avec des solutions sur-créées qu'elles transformeront en miel.

Mais **les apiculteurs productivistes ont tendance à sur-nourrir leurs abeilles, même quand les conditions sont clémentes, dans le seul but d'augmenter leur production.** Or le miel issues de ces sirops ne présentent pas les mêmes qualités nutritives que celui issu du nectar des fleurs. Le meilleur miel est donc celui qui est produit durant le printemps et pendant l'été, lorsque les fleurs sont les plus abondantes et qu'il pleut moins.



L'apiculteur doit estimer pour chaque ruche la quantité nécessaire à ses abeilles pour subsister, notamment l'hiver.

## PAS DE MIEL CHAUFFÉ

**Le miel frais est toujours liquide :** il cristallise après un temps de stockage qui varie en fonction de la température et de son taux de glucose. Les petits apiculteurs se contentent de ramollir leur miel à 35°C pour le mettre en pot. Mais les apiculteurs professionnels qui vendent leur miel en gros ont besoin de miel liquide pour le déplacer en tonneau. **Le miel qui a cristallisé doit donc être chauffé, une étape qui fait disparaître une partie de ses qualités nutritives.** Le miel pasteurisé, chauffé à 72°C pour éviter la fermentation et la cristallisation, ne contient plus de vitamine.

### AU MOMENT DU CHOIX

#### ÉVITEZ LE MIEL

- « Origine UE-Non UE »
- monofloral (souvent issu de la transhumance)
- chauffé (une mention obligatoire)

#### PRIVILÉGIEZ LE MIEL

- bio
- toutes fleurs
- produit sans nourrissage
- récolté au printemps et durant l'été (pour éviter les récoltes précoces et tardives dont la colonie a besoin pour passer l'hiver)

→ L'étiquetage du miel étant fort peu contraignant, mieux vaut lier des liens avec les apiculteurs de sa région et s'intéresser à leur philosophie de production...

## LES AUTRES PRODUITS DE LA RUCHE

**LA GELÉE ROYALE** est la seule source d'alimentation de la reine. Fabriquée par les abeilles nourricières, elle nourrit aussi les jeunes larves qui multiplient ainsi leur poids par 1000 durant les trois premiers jours de leur vie. Celles qui seront alimentées avec la gelée deux jours de plus deviendront des reines, à même de prendre la relève de la reine vieillissante. La gelée royale contient des acides aminés, des oligo-éléments, des vitamines et des parabènes, des vitamines et des parabènes antibactériens et antifongiques.

**LA PROPOLIS** est une substance résineuse issue des bourgeons et de l'écorce de certains arbres. La propolis contient des acides, des flavonoïdes, des oligo-éléments, et de nombreuses vitamines. Elle contient également du parabène, dont les propriétés antibactérienne et antifongique aident à lutter contre les pathogènes dans la ruche. La propolis leur permet par exemple de momifier un petit animal mort qui serait parvenu à pénétrer dans la ruche et qu'elles ne peuvent pas déplacer. Tout comme la cire, les abeilles l'utilisent aussi pour colmater les fissures et les interstices qui apparaissent dans la ruche et les exposeraient au froid et à l'humidité.

**LE POLLEN** est la principale source de protéines des abeilles. Il contient donc des acides aminés, mais aussi des minéraux, des vitamines, des ferments lactiques et des levures. C'est un aliment immunostimulant de grande qualité qui contribue à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Les grains de pollen sont les gamètes mâles qui recouvrent les étamines des fleurs. En venant butiner le nectar, l'abeille les récolte sur ses pattes et les dépose ensuite sur les autres fleurs qu'elle visite, permettant ainsi la fécondation de leurs pistils, les organes femelles des végétaux. Tout comme le miel, le pollen rapporté à la ruche est ensuite stocké par les abeilles dans des cellules fermées hermétiquement par de la cire.

**LA CIRE** est fabriquée par des ouvrières grâce à des glandes spécialisées. Elle sert principalement à construire les alvéoles. Elle peut aussi servir à les operculer quand elles abritent les jeunes larves ou à fermer les réserves de miel et de pollen. Matière malléable par définition, la cire est chauffée par des abeilles spécialisées qui élèvent, par leur importante activité de construction, leur température corporelle à près de 50° C.

POUR EN SAVOIR PLUS

[www.pollinis.org](http://www.pollinis.org)



POUR NOUS SUIVRE

