



Le miel : tout un monde de délice

Produit rare, vivant et naturel, le miel est un atout santé pour l'homme qui n'intervient pas dans sa fabrication.

Ambre, doré ou translucide, le miel n'a jamais la même teinte, il change de couleur et d'aspect d'un pot à l'autre. Il ne faut donc pas se laisser influencer par cette apparence. Sa coloration dépend du nectar des fleurs butinées par les abeilles, des terrains sur lesquels ont poussé les végétaux et également de la météo. Au moment où les abeilles transforment le nectar en miel, il est liquide et ne subit aucun mélange ; après sa sortie de la ruche et une extraction à froid, il est directement mis en pot par l'apiculteur. Extrait, le miel se transforme et subit une cristallisation plus ou moins rapide. C'est le cas du **miel de printemps** qui contient beaucoup de glucose. La seule exception est le **miel d'acacia**, riche en lévulose il peut rester liquide indéfiniment. Contrairement aux opinions, la consistance d'un miel n'a donc rien à voir avec sa qualité. Toutefois, si l'on est un incondicional du **miel liquide**, on peut le tiédir au feu et à mesure qu'il est utilisé (de préférence dans un récipient et au bain-marie -pas plus de 30°C). Le miel est présent sur la terre bien avant l'homme car les abeilles qui le fabriquent y sont apparues il y a des dizaines de millions d'années. Présent dans le delta du Nil et à Sumer le miel a très longtemps joué le rôle du sucre dans toutes les contrées. Dans l'antiquité, le miel de la Narbonnaise était considéré comme l'un des meilleurs. En plus de sa consommation comme aliment ou condiment, il était utilisé pour soigner, embellir la peau et embaumer les morts, notamment chez les Égyptiens. Durant la première et la deuxième guerre mondiale, on l'utilisait également pour accélérer la cicatrisation des plaies. Il a également été utilisé

pour confire les fruits et les légumes en l'associant au vinaigre et à la moutarde, ainsi que pour des mets. À partir du Moyen Âge en Chine, puis en Europe, il sert à la fabrication du pain d'épices.

Comment fabrique-t-on du miel ?

Le miel est une substance sucrée produite par les abeilles à partir du nectar des fleurs ou du miellat de pucerons qu'elles récoltent et entreposent dans les alvéoles de la ruche. Il est issu d'abeilles domestiquées élevées en ruches, ou d'abeilles sauvages (on parle alors de miel sauvage). Le scientifique Heinrich a mesuré le volume de travail effectué par les abeilles butineuses. Ainsi, pour produire un pot de 500 grammes de miel, les abeilles doivent effectuer plus de 17 000 voyages, visiter 8 700 000 fleurs, le tout représentant plus de 7 000 heures de travail. La chaleur de la ruche, ainsi que les courants d'air créés par les abeilles ventileuses, font évaporer le trop-plein d'eau du nectar. De plus, grâce au travail des ouvrières qui l'aspirent puis le recrachent, le nectar, ainsi mêlé à de la salive et à des sucres digestifs, est prêt à être ensuite rangé dans des alvéoles spéciales. Il va se transformer en miel. L'hiver venu, les abeilles puiseront dans ces réserves pour s'alimenter. Le premier travail de l'apiculteur est de fournir une ruche aux abeilles. Les abeilles butineuses ont en charge l'approvisionnement de la ruche. Chaque matin, l'abeille va butiner dans les champs de fleurs où elle a déjà travaillé les jours passés ou bien part à la découverte de nouvelles plantes ailleurs. Une fois posée sur une fleur, elle en écarte les pétales, plonge sa tête à l'intérieur, allonge sa trompe et aspire le nectar qu'elle met dans son jabot. Après avoir visité plusieurs fleurs et rempli

son jabot, elle rentre à la ruche, puis dépose son chargement dans la bouche d'autres abeilles ouvrières. À la place du nectar de fleur, les abeilles peuvent récolter du miellat, excrément sucré des pucerons qui sera utilisé de la même façon que le nectar de fleur. C'est ce produit de base qui est notamment utilisé pour le **miel de sapin**. Autrefois, les hommes récoltaient le miel dans des troncs d'arbres ou dans de petites cavités habitées naturellement par les abeilles. Ils ont ensuite aménagé ces troncs ainsi que d'autres constructions rudimentaires. Au siècle passé, en France, les abeilles étaient encore élevées dans des ruches en paille. À cette époque, le miel était consommé avec la cire ou extrait par pressage. C'est l'apiculteur **François Huber de Genève** (chercheur aveugle) qui a mis au point le premier modèle de ruche à cadres mobiles. La feuille gaufrée fut découverte en 1858 par Mehring et l'extracteur centrifuge inventé en 1865 par Hruschka. Ces découvertes facilitèrent le travail de l'apiculture.

Les différents crus de miels

L'apiculture propose différents types de miels d'origine, de saveur et d'aspect très variés. Le miel est dit **mono-floral** lorsque son origine provient en grande partie d'une seule variété de fleurs. L'apiculteur a placé ses hausses juste au moment de la miellée de la fleur recherchée et les a retirées aussitôt après pour la récolte. Les autres miels sont dits **toutes fleurs** et peuvent être désignés par leurs origines géographiques.

Il arrive parfois que le miel se cristallise dans son pot. La propension d'un miel à cristalliser dépend de son origine, mais n'a pas de lien direct avec sa



- 1 - Abeille butinant
- 2 - Enfumage de ruches
- 3 et 4 - Ouverture et filtrage du miel
- 5 - Cuillère spéciale pour le miel
- 6 - Miels de Provence

qualité. Si un miel est chauffé à plus de 40 degrés lors de la centrifugation ou de la mise en pots, il cristallise lentement, en cristaux grossiers. Il suffit de chauffer un miel cristallisé au bain-marie (40°C max.) pour le liquéfier. À l'extraction, le miel est clair et épais. Avec l'entreposage, il peut se figer, car il contient du glucose qui se candit. Plus il contient de glucose, plus il se fige vite (miel de trèfle par exemple). Si le fructose est plus abondant (miel d'acacia entre autre), le miel reste liquide un à deux ans. On observe chez les miels contenant très peu d'eau la formation d'une « fleur » à la surface. C'est un phénomène naturel qui ne nuit pas à la qualité.

Les miels réputés

Le **miel biologique** est une denrée rare car les règles de certification sont particulièrement strictes en Europe. En France, on dénombre à peine trois cents apiculteurs qui peuvent prétendre au label. Il ne faut donc pas s'étonner si le miel issu de l'agriculture biologique est relativement onéreux, mais à ce niveau de qualité, difficile de le lui reprocher. La particularité d'un miel bio est son goût prononcé et bien spécifique. L'**acacia** est doux et floral, le **châtaignier** est fort et persistant, souvent très relevé et parfois légèrement amer. Le **miel de lavande** est lui plus fin, parfumé et délicat alors que le **miel de sapin** est plus aromatisé, avec une légère odeur de résine et une saveur assez douce, sans aucune amertume.

Le **miel de sapin** est issu de miellats déposés sur les branches des sapins. Il est donc très différent du **miel floral**. Le « **Miel de sapin des Vosges** » est de couleur très sombre, il bénéficie d'une A.O.C. et d'une A.O.P. Il est en de même pour le miel de Corse. Expression de la diversité du terroir, le « **Miel de Corse** » se décline en six gammes variétales, selon la saison, la situation géographique et l'altitude où le miel a été récolté

(miel de printemps, miel de maquis de printemps, miellat du maquis, miel de maquis d'été, miel de la châtaigneraie, miel de maquis d'automne). Les miels bénéficiant d'une I.G.P. sont le « **Miel de Provence** » et le « **Miel d'Alsace** ». En ce qui concerne les caractéristiques du miel de Provence, c'est un produit monofloral ou polyfloral, y compris miel de miellat issu de la flore spontanée. Quant au miel d'Alsace c'est un produit élaboré par les abeilles à partir de sucres produits par les végétaux, soit sous forme d'exsudats de fleurs (nectar), soit sous forme de sève récoltée par les pucerons (miellat). Les différents miels d'Alsace sont les suivants : miel de sapin, miel de châtaigner, miel d'acacia, miel de tilleul, miel de forêt et miel de fleurs.

À chaque miel son indication thérapeutique

Issu du nectar des fleurs, le miel est riche et vivant, composé de : fructose, glucose, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, hormones, diastases et substances aromatiques produits par les abeilles. Les $\frac{3}{4}$ de son poids sont des glucides, ainsi le miel procure de l'énergie et se digère bien, beaucoup mieux que le sucre. Pauvre en saccharose, son assimilation ne produit aucune toxine dans l'organisme. Le miel est une source de longévité, il active la cicatrisation des brûlures et des blessures en application externe, et atténue les irritations de la gorge.

Or si tous les miels ont des vertus similaires, certains sont plus indiqués pour des affections spécifiques. Le miel d'acacia, par exemple, favorise la digestion chez l'enfant et l'adulte, puisqu'il est légèrement antispasmodique.

Il soulage aussi les inflammations de la bouche et de la gorge. De saveur douce, il est liquide, clair et ne cristallise pas. Le miel de châtaignier au goût corsé, amer, est visqueux et plus ou

moins sombre selon qu'il provient de nectar ou de miellat. Il est recommandé contre les maladies circulatoires et pour lutter contre la fatigue. Le **miel de lavande**, très parfumé, de couleur crème présente une granulation très fine. Il s'utilise comme antispasmodique et antiseptique et est recommandé contre les migraines et les insomnies. Le miel de sapin agit contre les affections des voies respiratoires comme la bronchite, le rhume, la toux ou encore l'asthme. Le **miel de tilleul** est sédatif, digestif et antispasmodique. Indiqué pour lutter contre l'obésité et l'insomnie, il est efficace contre les règles douloureuses. Le **miel de thym** est antiseptique et un anti-infectieux. Il soigne les bronchites, les rhumes, la toux et soulage l'asthme. Le **miel de romarin** appelé « **Miel de Narbonne** », il était considéré par les Romains comme le meilleur miel du monde. De couleur blanche et très rare en France, il est principalement produit dans les Corbières. Il soigne l'eczéma, stimule le foie, traite les ulcères. Le **miel de tournesol** permet de faire baisser la fièvre. Le **miel de colza**, avec une légère saveur de chou, est de couleur claire, il cristallise rapidement en raison d'une forte teneur en glucose. Les **miels de garrigue et de montagne** sont issus de toutes fleurs, leur saveur et leur aspect dépendent de leurs terroirs.

Bon à savoir

Un essaim d'abeilles se compose en moyenne d'une reine, entre 0 et 500 faux-bourdons selon l'époque et de 7 000 à 25 000 ouvrières.

1 colonie d'abeilles de 50 000 ouvrières récolte environ 3 à 5 Kg de pollen par jour et produit 25 à 65 Kg de miel/an, en consommant 8 Kg de miel en hiver.