



Le miel est un aliment malin.

Il est utilisé depuis des siècles. Les Egyptiens par exemple s'en servaient pour panser des plaies

Contrairement au sucre de table, le miel est un produit pur qui ne subit pas de transformation. Pour produire le miel, les abeilles butinent le nectar des fleurs puis se le transmettent d'abeille en abeille à l'intérieur de la ruche. Le nectar est alors peu à peu "digéré" et enrichi par les enzymes que chacune d'entre elles sécrète. Grâce à ce processus, **le miel est riche en minéraux** (magnésium, calcium, potassium, fer) et en vitamines (B et C), même si les quantités restent faibles. À l'inverse, le sucre de table subit un processus de raffinage qui détruit tous ses nutriments.



**Le miel est un puissant antiseptique** qui va ralentir la prolifération des bactéries. Une cuillère de miel quotidienne en période de maladie peut aider à se débarrasser d'un vilain rhume. Il va aussi apaiser les irritations et toux en déposant une paroi protectrice dans la gorge. Mention spéciale pour le miel de « manuka », dont les vertus uniques permettent de l'élever au rang de "super aliment", qu'on utilise même en médecine pour ses vertus cicatrisantes.

Le miel est également moins calorique que le sucre de table et **il possède un pouvoir sucrant 30% à 40% supérieur au sucre de table** : on peut ainsi se permettre d'en mettre moins. Enfin, le miel est aussi connu pour sa teneur en antioxydant, des molécules qui aident à prévenir le cancer et les maladies dégénératives. **Plus le miel est foncé** (comme le miel de sarrasin ou le miel de châtaignier), **plus il est riche en antioxydants** ! Cependant, le pouvoir antioxydant de la plupart des miels reste relativement faible par rapport à celui des fruits et légumes.

Si l'on confère toutes ces vertus au miel, il ne faut pas oublier que dans 100 grammes de miel, il y a au moins 80 grammes de sucre ! Tous les miels ne se valent pas, car leur composition dépend de l'origine du miel et des fleurs butinées par les abeilles. Mais, en moyenne, une cuillère à café de miel (8g de sucre) représente 30% de la consommation journalière maximale recommandée par l'OMS.

Selon son origine, le miel est composé d'environ 55% de fructose, un sucre naturel qui est aussi celui que l'on trouve dans les fruits. Si le fructose peut sembler un bon argument en faveur du miel, il faut en réalité savoir que seul notre foie est capable de métaboliser le fructose, à l'inverse d'autres sucres comme le glucose qui peuvent être utilisés par le foie mais aussi par les muscles et le cerveau. **Or, notre alimentation quotidienne contient déjà trop de fructose par rapport à la capacité de notre foie à le traiter.** En effet, le fructose est ajouté dans de nombreux produits industriels (céréales, pizzas, gâteaux, sauces...). Lorsque le fructose est en excès dans notre organisme, il va alors être directement stocké dans le foie sous

forme de graisses. Ce syndrome du “foie gras” augmente ainsi les risques de diabète et favorise la résistance à l’insuline.



### **Le miel ne résout pas non plus le problème de l’addiction au sucre.**

Tout comme le sucre de table, il active dans notre cerveau le circuit de récompense, qui va nous pousser à consommer à nouveau des produits sucrés.

Finalement, le miel vaut toujours mieux que le sucre, nutritionnellement comme gustativement ... mais tout est dans la juste mesure ! On peut tout à fait intégrer le miel dans le cadre d’une alimentation équilibrée, mais on le fait avec modération et en surveillant ses apports globaux en sucres (et notamment en sucres cachés, que l’on trouve dans les produits transformés).

### **Le miel à éviter pour:**

- les personnes diabétiques
- les bébés de moins de 1 an, car dans certains miel il y a une bactérie (*Clostridium botulinum*) qui peut causer le botulisme. La flore intestinale des bébés n'est pas assez mature pour filtrer cette bactérie.
- pour les femmes enceintes ou les personnes ayant du cholestérol (dans la mesure du raisonnable).

En résumé:

Le miel est conseillé dans une alimentation variée et équilibrée, pour sa richesse en vitamines antioxydants et pour ses vertus antiseptiques naturelles.

Fiche pratique réalisée par Maëliiss et Clément Pacot association Beeppy

Photos : Beeppy

### **Notes personnelles :**