

Comment bien choisir son miel ?

Substance sucrée naturelle fabriquée à partir du nectar des fleurs, le miel est composé à 80% de glucides, principalement du fructose et du glucose, deux sucres simples que le corps assimile aisément. Fruit du travail des abeilles depuis plus de 80 millions d'années, le miel est utilisé comme aliment, mais également comme remède naturel. Certains de ses bienfaits sont communs à tous les types de miel : antiseptique, apéritive, digestive, diurétique, sédative, béchique (=apaiser la toux), etc. Toutefois, en fonction du nectar de la fleur à partir de laquelle il est produit, le miel présentera des propriétés bien distinctes.

Zoom sur le miel d'acacia

D'une couleur jaune-or clair, le miel d'acacia est recueilli sur l'arbre qui porte son nom. Ce miel a une odeur légère et une saveur très douce. En cuisine, il est principalement utilisé pour sucrer les boissons chaudes ou froides puisqu'il a une forte teneur en fructose.

Reconnu pour favoriser la régularité intestinale et stabiliser les sécrétions gastriques, ce type de miel est également fortement apaisant. Il représente également un bon choix pour les personnes atteintes de diabète. Étant plus concentré en fructose qu'en glucose, il n'augmente pas de façon considérable le taux de sucre dans le sang puisque son index glycémique (= influence sur la glycémie) est faible (20).

Zoom sur le miel de thym

Présenté comme l'une des variétés de miel ayant le plus de vertus médicinales, le miel de thym a une couleur ambrée et une saveur très prononcée. L'une des propriétés pour lequel il est reconnu est son pouvoir antiseptique. Le miel de thym est fortement utilisé pour la prévention des maladies infectieuses, respiratoires et digestives. Il aurait également un effet tonifiant et revigorant, ce qui le rend idéal en cas de grippe. On lui reconnaît aussi de grandes capacités cicatrisantes qui seraient attribuables à deux composés antiseptiques et antibactériens présents dans le miel de thym, le thymol et le carvacrol. Comme son pH est plus élevé que dans les miels floraux, la prolifération des bactéries s'y fait moins rapidement.

Zoom sur le miel de tilleul

Aux vertus apaisantes, ce miel d'un jaune clair ou foncé a un goût fortement mentholé, frais, sans acidité, mais légèrement amer. Issu des fleurs du même nom, le miel de tilleul a un usage reconnu pour traiter les troubles d'insomnie. Les flavonoïdes, source importante d'antioxydants, de même que le farnésol, un principe actif, sont à l'origine de l'effet apaisant de ce type de miel. Ces composés agissent sur les récepteurs du cerveau responsable du sommeil. Il contient également des oligo-éléments, notamment du potassium, du calcium et du manganèse. Il serait également efficace pour traiter les premiers symptômes de la grippe et du rhume, puisqu'il augmente la résistance non spécifique de l'organisme.

Miel de Manuka

Originaire de Nouvelle-Zélande et d'Australie, le Manuka est un arbrisseau dont la période de floraison est d'environ 6 semaines. Des recherches menées par l'Université de Waikato en Nouvelle-Zélande ont permis de découvrir les propriétés médicinales supérieures du Miel de Manuka. Il contient des enzymes qui lui confèrent des effets antibactériens et antiseptiques uniques auxquels

l'acronyme UMF (Unique Manuka Factor) a été apposé. Les résultats de certaines études lui attribuent également des capacités anti-inflammatoires, notamment grâce à sa forte teneur en méthylglyoxal. En plus de favoriser la cicatrisation des brûlures, des ulcères ou des blessures cutanées, le miel de Manuka serait également efficace contre les bactéries multirésistantes.

Zoom sur le miel de lavande

Sa texture onctueuse, sa teinte claire et son goût délicat caractérisent le miel de lavande qui possède des vertus antiseptiques et anti-inflammatoires. Ses propriétés antiseptiques sont issues des acides formiques et des inhibines, un antibactérien naturel. Son usage est reconnu dans le traitement des infections des voies respiratoires et des poumons. Il est également efficace pour soigner les piqûres d'insectes de même que pour favoriser la guérison et la cicatrisation des brûlures et des plaies infectées.