Source des l'images : Odile Mermoud

LES NOUVELLES DE L'ECORUCHER

N°12 - JUIN/JUILLET 2023

QUE SE PASSE T'IL DANS LES RUCHES CE PRINTEMPS ?

Les abeilles fuguent à cause de la météo: les apiculteurs leur courent après.
Empêchées de travailler, les abeilles tentent davantage de former de nouvelles ruches.
Voilà dix ans que les spécialistes n'avaient pas vu de telles envies de fugues. Poussées au chômage technique pour cause de mauvais temps, les abeilles en profitent pour essaimer. En clair, elles font naître une deuxième reine et la colonie se scinde en deux. La plus vieille reine et sa cour quittent alors le nid pour se trouver un nouveau chez soi. Ce phénomène donne toujours lieu à des images spectaculaires, puisque lorsque la reine se pose quelque part, elle est recouverte par un essaim constitué de 2000 à 40'000 individus.
Néanmoins, l'essaimage ne facilite pas la tâche des apiculteurs, contraints de partir à la recherche de leurs abeilles. Durant environ deux jours, le nouvel essaim se pose une première fois non loin de la colonie d'origine pour se regrouper. Heureusement pour les apiculteurs, avec la bonne technique, il n'est pas très difficile de récupérer un essaim, n'ayant pas de miel ou de couvain à protéger, elles restent relativement calmes.

C'EST FASCINANT UN ESSAIM

Ne soyez pas effrayé si un essaim vient se poser ces jours chez vous, vous pouvez sortir, gardez vos distances mais ne paniquez pas. Vous n'êtes absolument pas dans leur focus, elles ont un grand projet auquel vous n'appartenez pas.
En restant calme, on peut s'approcher et les observer.

Odile Mermoud

« Tous les médicaments sont dans les fleurs. Toutes les fleurs sont dans le miel ».
Aristote, 384 - 322 av. J.-C.

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Lorsque l'on entend « ruche », tout le monde a l'image des rayons, du miel et des abeilles affairées à butiner. Nous apprécions la douceur du miel que nous étalons goulûment sur nos tartines et que nous intégrons à nos tisanes. Mais combien d'entre nous ignorent que les produits de la ruche ne se limitent pas au miel, que ce dernier ne doit pas être chauffé à plus de 38° degrés et qu'il dispose de vertus thérapeutiques avérées pour soigner les brûlures, que le pollen des abeilles peut soigner le rhume des foins et que la propolis peut recalibrer notre transit intestinal. Redécouvrez ces produits de la ruche que l'on croyait pourtant connaître :
Le miel / Le pollen / La propolis / La gelée royale / Le venin d'abeille.

LE MIEL, DÉTOXIFIANT POLYVALENT

Pour profiter des vertus thérapeutiques du miel, laissez simplement fondre quotidiennement une cuillère à café de miel sous votre langue.
Le miel peut faire également office de crème cicatrisante et désinfectante. Le miel de thym est celui qui convient le mieux à une application directe sur la peau. Mettez-en simplement une fine couche sur votre peau et répétez régulièrement l'opération jusqu'à ce que votre plaie soit cicatrisée.
Pour reconnaître un bon miel, commencez par vérifier que le contenu de votre pot n'est pas un assemblage de divers miels. Si c'est un miel qui a un numéro de série et qui provient d'un endroit proche de chez vous, vous pouvez vous y fier.
Notez que la cristallisation est un processus normal pour un miel non traité qui a gardé toutes ses vertus thérapeutiques.

LE POLLEN, UN GRAND APPORT EN PROTÉINES

Le pollen est la nourriture principale des abeilles.
Il en existe 2 types de pollen, l'un se sert du vent, l'anémophile, du grec anemos qui signifie « vent », il est responsable de nos allergies au printemps. L'autre est entomophile, de entomo, « insecte », qui nécessite l'intervention d'insectes pollinisateurs.
Tout comme le miel, différents types de pollen existent en fonction des fleurs dont ils proviennent.
Le pollen est très riche en protéines et procure un sentiment de satiété tout en fournissant énormément d'énergie ! Il est aussi particulièrement riche en antioxydants, en acides aminés et en minéraux, c'est un complément alimentaire très complet et facile à utiliser !
Le pollen est un dynamisant qui permet de booster tout notre système. Il renforce aussi les ongles et les cheveux. On peut en consommer en cas de troubles de la digestion pour rétablir très rapidement un bon transit intestinal. D'ailleurs, il était utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour drainer le foie.
La majeure partie du temps, le pollen est séché. Avant de le consommer, il faut le faire tremper une dizaine de minutes dans de l'eau, du jus, du yaourt ou de la compote de fruit.
Contrairement au pollen séché, le pollen frais, plus difficile à trouver est prêt à l'emploi et conserve toutes les propriétés thérapeutiques.

LA PROPOLIS, UN REMPART POUR LE CORPS

La propolis est une substance résineuse collectée par les abeilles sur les bourgeons des arbres. Elles l'utilisent pour protéger la ruche contre les infections et les bactéries. La propolis possède des propriétés antibiotiques, antivirales, antifongiques et anti-inflammatoires.
La propolis peut être utilisée de différentes manières. En interne, elle renforce le système immunitaire, aide à lutter contre les infections et soulage les maux de gorge. On peut la trouver sous forme de teinture, de capsules ou de pastilles à sucer.
En externe, la propolis est utilisée pour traiter les affections de la peau, les plaies, les brûlures et les infections cutanées. Elle favorise la cicatrisation et a des propriétés apaisantes et antiseptiques. On peut trouver des crèmes, des pommades ou des sprays à base de propolis pour une application locale.

LA GELÉE ROYALE, UN TRÉSOR NUTRITIONNEL

La gelée royale est une substance sécrétée par les jeunes abeilles nourricières. Elle sert de nourriture exclusive à la reine des abeilles.
La gelée royale est riche en vitamines, minéraux, acides aminés et enzymes.
Elle possède des propriétés énergisantes, stimulantes et revitalisantes.
La gelée royale est souvent utilisée comme complément alimentaire pour renforcer l'organisme, améliorer la vitalité et lutter contre la fatigue. Elle peut être consommée sous forme de capsules, de comprimés ou d' ampoules.
Il est important de noter que la gelée royale est un produit très fragile et doit être conservée au réfrigérateur. Sa consommation est déconseillée aux personnes allergiques aux produits de la ruche.

LE VENIN D'ABEILLE, UNE THÉRAPIE ALTERNATIVE

Le venin d'abeille est utilisé dans une pratique appelée apithérapie. Les piqûres d'abeilles contrôlées sont appliquées sur certaines parties du corps pour traiter des problèmes de santé spécifiques. Cette thérapie alternative est utilisée pour soulager les douleurs articulaires, les douleurs musculaires, les problèmes de peau comme le psoriasis, et même certaines affections auto-immunes.
Le venin d'abeille contient des substances bioactives telles que la mélittine, qui a des effets anti-inflammatoires et analgésiques. Cependant, il est important de souligner que l'apithérapie doit être pratiquée par des professionnels formés, car une réaction allergique peut survenir chez certaines personnes.

EN CONCLUSION

les produits de la ruche sont bien plus que du mieL. Le pollen, la propolis, la gelée royale et le venin d'abeille offrent une gamme étendue de bienfaits pour la santé. Cependant, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser ces produits à des fins thérapeutiques.