

Le miel

Qu'est-ce que c'est ?

• Le miel (dénomination INCI : Honey/Mel/Miel) est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à partir du nectar – liquide sucré et parfumé prélevé sur les nectaires des fleurs – ou du miellat – liquide sucré et visqueux sécrété par les plantes, naturellement ou via les insectes suceurs.

• Suite à de nombreuses reprises et régurgitations successives par les abeilles au cours de leur acheminement dans la ruche, le nectar et le miellat se concentrent (15 à 20 % d'eau dans le miel) et se transforment par l'action des enzymes salivaires pour devenir du miel.

• Composé de glucides à environ 80 %, le miel contient principalement deux sucres simples : le fructose et le glucose. S'y ajoutent entre 3 à 5 % de substances diverses : acides aminés, flavonoïdes, vitamines C, B₂, B₆, acide pantothénique, enzymes (catalases, oxydases, invertases, amylases...), sels minéraux et oligoéléments. Sa composition, et par conséquent sa couleur et sa saveur, varie selon les espèces de fleur ou de plante, et leur origine géographique.

Quelles sont ses propriétés ?

• Le miel est réputé depuis l'antiquité pour ses propriétés adoucissantes, hydratantes, nourrissantes et régénératrices.



Le miel est produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs ou du miellat issu des plantes.

• Antioxydants, les flavonoïdes présents dans le miel participent à la neutralisation des radicaux libres.

• Certaines caractéristiques du miel tel son faible pH (3,2 à 5,5), sa haute osmolarité, sa grande viscosité lui confèrent un effet antibactérien important. S'y ajoutent une activité peroxydasique liée à la présence de la gluco-oxydase et des agents antiseptiques non identifiés (qualifiés d'« inhibines ») et variables selon le miel, qui permettent à ce dernier d'être actif contre *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus* et *Escherichia coli*.

• Sur une plaie, le miel

maintient par ailleurs un milieu humide et acide favorable à la cicatrisation tout en protégeant la plaie. Il favorise également l'action de la lymphe et apporte des nutriments : glucides assimilables, acides aminés, oligoéléments, vitamine C essentielle à la synthèse de collagène. Le miel aurait également des propriétés stimulatrices de la production de TNF-alpha.

• Par ailleurs, le miel limite les processus inflammatoires, réduisant la douleur.

Quelles sont ses utilisations ?

• Le miel est utilisé pour ses propriétés émolliente, hydratante, humectante,

anti-irritante, régénérante des cellules épidermiques. Il est intéressant pour les soins des peaux déshydratées, agressées (froid, UV, pollution,...), sensibles et matures.

• Certains services hospitaliers l'utilisent dans le traitement des ulcères, des plaies chirurgicales et des brûlures y compris radiothérapeutiques.

Quels sont ses inconvénients ?

• Le miel est un produit non standardisé, non stable (dégradation, fermentation), potentiellement contaminé (polluants, pesticides...) et surtout non stérile (présence possible de spores de *C. botulinum*, de bacilles tel *B. subtilis*).
• Une allergie aux protéines contenues dans le miel (issues du pollen, de l'abeille) est également possible.

! Sylviane Le Craz

À RETENIR

- Substance hydratante, nourrissante, antioxydante, régénératrice.
- Antibactérienne si utilisée pure.
- Potentiellement allergisante et non standardisée.

Sources : Caroline Lavoie, « Miel », Passeportsanté.net (www.passeportsante.net) ; « L'ingrédient du mois : Miel, Mel, Honey », L'Observatoire des cosmétiques (www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM), 5 juin 2009 ; Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007 ; J. Millet-Clerc, « Intérêt médical et cosmétique des produits de la ruche : cire, gelée royale, miel et pollen », La Phytothérapie européenne n° 49, mars-avril 2009 ; G. Magalon, R. Vanwijck, Guide des plaies : du pansement à la chirurgie, éd. John Libbey Eurotext, 2003 ; T. Cherbuliez, R. Domerego, L'Apithérapie – Médecine des abeilles, éd. Amyris, 2012.