

Pouvez-vous citer six produits de l'abeille ? Miel, cire ... Les quatre derniers sont moins connus et pourtant utilisés depuis longtemps par les médecines naturelles : la propolis, la gelée royale, le pollen et le venin d'abeille.

Jürg Lendenmann

# Produits de l'abeille

## La santé vient de la ruche

Photo : Jürg Lendenmann



### Interview avec :

**Bruno Geiger**, droguiste à Gais, a appris le travail avec les abeilles il y a déjà 50 ans de cela avec son oncle Johann Geiger von Halden.

« Le miel laissé à l'état naturel présente la meilleure qualité », affirme le droguiste et apiculteur à ses loisirs Bruno Geiger. Parce que certains miels de nectar durcissent très rapidement et parce que de nombreuses personnes préfèrent le miel liquide, celui-ci est bien souvent « battu » – mélangé jusqu'à ce qu'il reste crémeux. Affaire de goût.

### Nectar et miellat

On récolte principalement à Gais du miel de nectar (pissenlit). Comme pour d'autres sortes de miel également, les abeilles amassent le nectar sucré des fleurs d'un type de plantes principalement, l'enrichissent avec des jus autolo-

gues et stockent le produit dans les rayons. 0,5 pour cent de pollen est naturellement présent dans le miel de nectar. « Le fait de manger régulièrement du miel de nectar de la région peut agir telle une immunisation chez les personnes allergiques au pollen », explique Geiger. Geiger peut récolter du miel de forêt tous les cinq à dix ans. « Il contient beaucoup moins de pollen que le miel de nectar et demeure plus longtemps liquide. » La matière première du miel de forêt tout comme du miel de feuillus se compose des liquides de sécrétion de poux des plantes : le miellat.

« Le miel a le meilleur goût lorsqu'il sort tout juste de la ruche », sourit Geiger.

Le dictionnaire Pschyrembel des médecines naturelles atteste que le produit issu de l'abeille est efficace contre les bactéries et les champignons, qu'il représente un bienfait en cas de toux et qu'il encourage la cicatrisation. On compte parmi les substances anti-germinatives le peroxyde d'hydrogène (formé dans le miel grâce à un enzyme) ainsi que divers inhibines. La teneur de ces substances peut rapidement diminuer en cas de stockage inadéquat. « Le miel doit être conservé au frais et à l'abri de la lumière », conseille Geiger. Le miel est également un bon fortifiant, il faut toutefois supporter la quantité importante de sucre –

Le sulfate de chondroïtine aide en cas d'arthrose. Une étude récemment publiée le confirme : cette substance permet de freiner la progression de la maladie, de calmer les douleurs et d'améliorer la mobilité des articulations.

Jürg Lendenmann

# Arthrose

## Se faire traiter dès que possible

Photo : Jürg Lendenmann



**Dr med. Daniel Uebelhart**, privat-docent et médecin-chef, Clinique rhumatologique et Institut de médecine physique, Hôpital universitaire de Zurich.

« L'arthrose est la forme de rhumatisme la plus fréquente chez les personnes âgées » dit le médecin et privat-docent Daniel Uebelhart de l'Hôpital universitaire de Zurich. « Cette maladie touche avant tout les vertèbres, les doigts, les genoux et les hanches. »

Dans un premier temps, la maladie se manifeste par des modifications du métabolisme des articulations et des micro-lésions. Les personnes concernées ne

ressentent rien. Ce n'est que plus tard que les articulations touchées par l'arthrose commencent à faire mal. Plus l'arthrose progresse, plus les douleurs deviennent fortes et sont longues.

### Chez le médecin pour le diagnostic

« Les patients se rendent chez le médecin en raison des douleurs ou lorsque la fonction de leurs articulations est entravée », explique le spécialiste. Avant tout traitement, le médecin doit constater s'il n'existe pas une autre maladie. Tout d'abord, le Dr Uebelhart recommande à ses patients un mode de vie sain. Une physiothérapie pour renforcer la musculature peut contribuer à réduire les douleurs et à compenser l'instabilité des articulations. Des analgésiques peuvent eux aussi être utilisés durant cette phase.

« L'arthrose est un processus cyclique », poursuit le rhumatologue, « pendant lequel les phases inflammatoires et non-inflammatoires s'alternent ». Lors d'une poussée de la maladie, on utilise aussi des médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens par voie orale, mais seulement pour une courte durée en raison de leurs effets secondaires indésirables.

### Substance protégeant le cartilage

Depuis de nombreuses années, le Dr Uebelhart étudie le sulfate de chondroïtine, substance protégeant le cartilage. Le co-auteur de l'étude STOPP, récemment publiée (portant sur plus de 600

patients souffrant d'une arthrose des genoux), et d'une étude zurichoise précédente (300 patients) résume les résultats de ces deux essais : « Chez les patients qui ont pris 800 mg de sulfate de chondroïtine par jour pendant deux ans, les douleurs se sont calmées plus fortement et la mobilité des articulations s'est améliorée plus sensiblement que chez les patients avec un placebo. En outre, cette substance est à même de stopper le progrès de la maladie. » Compte tenu de cette propriété, le Dr Uebelhart recommande de prendre ce médicament qui est très bien supporté le plus tôt possible. Contrairement aux analgésiques, le sulfate de chondroïtine n'agit pas immédiatement, mais seulement trois à quatre semaines plus tard. Pour cette raison, nous donnons le médicament à titre d'essai pendant trois mois, les patients sur lesquels il n'a pas les effets recherchés étant cependant très rares. »

« La qualité de produits à base de sulfate de chondroïtine est très divergente », selon le spécialiste. Les compléments alimentaires se trouvant en vente libre peuvent être lancés sur le marché sans aucun contrôle et sont par conséquent souvent de mauvaise qualité ou contiennent trop peu de sulfate de chondroïtine pour être efficaces. « Si je souffrais d'une arthrose, je ne prendrais qu'une préparation enregistrée comme médicament » conclut le Dr Uebelhart.