

GELÉE ROYALE

Ce produit de la ruche se présente sous une **forme liquide, compacte et laiteuse**. Il a une **coloration beige nacré** et un goût bien particulier. Si le goût de la gelée royale peut rappeler celui du miel, il est plus acidulé et moins sucré. Il peut aussi être légèrement piquant. La gelée royale est aujourd'hui proposée **fraîche ou lyophilisée**.

Lorsqu'elle est fraîche, elle se présente sous forme liquide mais a l'inconvénient de ne se conserver que quelques jours. Lorsqu'elle est lyophilisée, elle se présente sous forme de poudre et sa durée de conservation est plus longue.

La gelée royale lyophilisée est notamment utilisée pour l'élaboration de compléments alimentaires sous forme de gélules.

La gelée royale doit son succès à sa **teneur exceptionnelle en 10-HDA** (acide 10-hydroxy-2-décénoïque). C'est cet **acide gras** qui est à l'**origine des principaux bienfaits** de la gelée royale.

En plus de contenir du 10-HDA, la gelée royale contient également de **nombreux micronutriments et principes actifs**. Parmi eux, figurent notamment :

- des minéraux et oligo-éléments comme le manganèse, le calcium, le fer, et le phosphore ;
- des vitamines dont la vitamine PP et des vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B5 ;
- l'acétylcholine ;
- une gammaglobuline ;
- la royalisine, une substance protéique ;
- la néoptérine.

De façon plus globale, la gelée royale se compose de :

- 60% à 70% d'eau ;
- 10% à 13% de protéines ;
- 11% à 14% de sucres ;
- 5% de lipides.

Propriétés et effets recherchés :

Action tonifiante et anti-fatigue

Souvent présentée comme un tonique naturel, la gelée royale est capable d'améliorer le tonus physique et psychique. Elle peut être employée pour lutter contre les épisodes de stress ou de grande fatigue. Elle peut aussi être préconisée pour les personnes convalescentes, surmenées ou en état de dépression.

Plusieurs études montrent que la gelée royale peut améliorer les performances cognitives telles que l'attention et la concentration. Elle peut ainsi présenter un intérêt durant les périodes d'examens ou chez les personnes âgées. Enfin, certains résultats suggèrent que la gelée royale pourrait redonner de la vigueur sexuelle.

Activité immunostimulante

La gelée royale est non seulement un tonique naturel mais aussi un agent immunostimulant. Cela signifie qu'elle est capable de soutenir les défenses immunitaires pour lutter contre diverses agressions de l'organisme. Idéale pour se prémunir à chaque changement de saison, cette activité immunomodulatrice est due à la présence du 10-HDA. Les études montrent que ce composé est capable d'activer ou d'inhiber la réponse immunitaire.

Propriétés antibactériennes

Les chercheurs ont également mis en évidence les propriétés antibactériennes du 10-HDA. Il est particulièrement efficace

pour s'opposer au développement des souches bactériennes *B. subtilis*, *S. aureus*, *E. coli* et *S. mutans*.

Effets anti-âge

Les apiculteurs en sont convaincus : la gelée royale est le secret de longévité des reines des abeilles. Cette action anti-vieillesse pourrait également s'appliquer à l'Homme, comme le suggèrent plusieurs études menées ces dernières années. En 2015, des chercheurs ont notamment mis en évidence le pouvoir antioxydant du 10-HDA. Celui-ci peut s'opposer au stress oxydant, un phénomène connu pour être impliqué dans le vieillissement prématuré de l'organisme.

Certains résultats récents suggèrent que le 10-HDA pourrait agir selon des mécanismes similaires à ceux impliqués dans la voie de signalisation mTOR10. Or, cette voie est connue pour favoriser la survie cellulaire. En plus du 10-HDA, la gelée royale possède un autre atout anti-âge : la vitamine B5. Celle-ci participe à l'oxygénation des cellules et contribue à retarder le vieillissement de la peau, des cheveux et des ongles.

Autres bénéfices de la gelée royale

Le potentiel thérapeutique de la gelée fait encore l'objet de nombreuses études. Ce produit de la ruche semble avoir de multiples autres bienfaits. Des premiers résultats positifs ont notamment été constatés pour lutter contre les hypercholestérolémies (excès de cholestérol), les problèmes digestifs, les troubles de la ménopause, les règles douloureuses et les douleurs rhumatismales.

Dosage et posologie

A ce jour, il n'existe pas encore de recommandations spécifiques concernant la gelée royale. De plus, les teneurs en principes actifs entre deux gélées royales peuvent être

différentes. Les experts estiment qu'une gelée royale fraîche de qualité a une teneur minimale de 1,4 g de 10-HDA pour 100 g.

Concernant les compléments alimentaires à base de gelée royale, leur qualité et leur dosage peuvent également être différents. Il convient de se référer aux mentions indiquées sur l'emballage. A titre d'information, la posologie usuelle pour la gelée royale varie **entre 200 mg et 1 g par jour**. Cette posologie dépend non seulement de la teneur en principes actifs de la gelée royale mais aussi des besoins de chacun.

En cas de doute, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé. Dans le cadre d'une cure en gelée royale, il est souvent conseillé de la consommer le matin avant le petit-déjeuner. Une cure dure généralement 1 mois.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications de la gelée royale : La gelée royale est une substance très bien tolérée par l'organisme. Elle est utilisée depuis de nombreuses années sans danger pour la santé. Toutefois, elle est contre-indiquée chez les enfants et les personnes allergiques au miel, aux pollens et aux piqûres d'abeilles. Par mesure de précaution et en l'absence d'études sur le sujet, un avis médical est également recommandé aux femmes enceintes et allaitantes.

Effets secondaires de la gelée royale : A ce jour, aucun effet secondaire majeur n'a été répertorié lors de l'usage de gelée royale. Les seuls effets constatés sont ceux dus à une allergie aux produits de la ruche : des rougeurs, des démangeaisons, un eczéma, un urticaire, une crise d'asthme, le nez qui coule, les yeux qui piquent... En cas de signe d'allergie, il convient d'arrêter immédiatement la cure en gelée royale et de se rapprocher d'un professionnel de santé.

LE RÔLE DU FER

Il est largement reconnu que le fer est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, et en particulier à l'oxygénation des tissus. Cet élément chimique est en effet nécessaire à la synthèse de deux molécules clés pour le transport et l'utilisation de l'oxygène par l'organisme :

- l'hémoglobine qui est une protéine située à l'intérieur des érythrocytes (globules rouges) et qui contribue au transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus ;
- la myoglobine qui est quant à elle une protéine présente au niveau des muscles et qui participe au stockage de l'oxygène.

Le fer intervient également à d'autres niveaux. Il participe notamment :

- à la croissance, au développement et au fonctionnement normal des cellules ;
- à la synthèse de certaines hormones et tissus conjonctifs ;
- au métabolisme énergétique normal ;
- au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- au maintien des fonctions cognitives normales.

La supplémentation en fer est destinée aux personnes présentant une carence ou un risque de carence. Le risque est particulièrement accru chez les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes, les végétariens, les végétaliens, les personnes présentant des troubles gastro-intestinaux, ainsi que chez les sportifs.

Fatigue physique et mentale

Certains états de fatigue et d'épuisement peuvent être liés à un manque en fer. Une supplémentation peut alors présenter une action anti-fatigue et venir soutenir les performances physiques et intellectuelles.

Immunité

De la même façon, un manque en fer peut avoir un impact négatif sur les défenses de l'organisme. Une supplémentation peut alors présenter des bénéfices sur la prévention des agressions par des agents pathogènes.

Anémie ferriprive par carence en fer

L'anémie ferriprive est la conséquence d'une carence en fer. Elle est caractérisée par une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Pour rappel, cette protéine contribue au transport de l'oxygène au sein de l'organisme. Une anémie ferriprive peut ainsi avoir un impact sur de nombreuses fonctions. Elle peut se manifester par de la fatigue, une pâleur, des palpitations, une diminution des fonctions immunitaires ou bien encore une baisse des performances intellectuelles et physiques.

Dosage et posologie

Etant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et nécessitant une source externe, le fer fait l'objet de recommandations par les autorités de santé publique. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour le fer :

- 9 mg/j pour l'homme et la femme ménopausée ;
- 16 mg/j pour la femme non ménopausée ;

- entre 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications : Les suppléments en fer sont destinés aux personnes présentant une carence avérée ou un risque accru. En cas de doute, un avis médical est recommandé. L'usage de suppléments en fer est déconseillé aux personnes présentant un alcoolisme chronique ainsi qu'à celles souffrant de certaines pathologies digestives (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, ulcère gastroduodéal).

Effets secondaires : L'usage de suppléments en fer doit se faire avec précaution car il peut exposer à des effets indésirables. Aux doses recommandées, les effets secondaires sont mineurs. Il a notamment été reporté des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée.

Il est important de ne pas consommer le fer en excès car une intoxication peut survenir et avoir de graves répercussions. Une intoxication en fer peut induire des douleurs articulaires, des troubles cardiaques ou encore une cirrhose du foie. Une prise massive peut également conduire à un empoisonnement se manifestant par des problèmes au niveau du foie et des reins, un état de choc, voire un coma. Pour éviter un surdosage, il est généralement conseillé de réaliser une cure de fer sous contrôle médical.

Interaction(s)

Les études ont montré que l'usage de suppléments de fer pouvait interagir avec certains médicaments et en réduire l'efficacité. Cela a notamment été constaté avec des antibiotiques appartenant à la familles des cyclines et des quinolones, des hormones thyroïdiennes ainsi que des

traitements médicamenteux contre l'ostéoporose. Pour éviter toute interaction, un avis médical est recommandé aux personnes suivant un traitement médical

ALOE VERA

L'Aloe Vera est un arbrisseau vivace dépourvu de tronc appartenant à la famille des liliacées ou des Aloécées appartenant au genre Aloés regroupant environ 400 espèces réparties à travers le monde, mais très peu (environ une dizaine) sont reconnus pour leurs vertus médicinales.

C'est une plante dite « succulente », elle mesure entre 60 cm et 1m de haut. Les feuilles sont vertes, charnues, triangulaires, avec des bords dentelés.

Chaque feuille est composée de 3 couches :

- La couche externe, une cuticule épaisse qui a une fonction protectrice et confère la rigidité à la plante.
- La couche moyenne de latex, le parenchyme chlorophyllien duquel coule spontanément après la coupure une sève amère et jaune : le suc
- Une couche interne constitué d'un liquide épais et mucilagineux : le gel

Le suc et le gel d'Aloe Vera représentent les deux parties utilisées de la plante

Le suc ou sève

Appelé aussi "latex d'Aloe", le suc est riche en hétérosides hydroxyanthracéniques, principalement l'aloïne A et B : il s'agit de la drogue de la plante.

Le gel ou pulpe

C'est un mucilage composé à 99% d'eau, le reste des produits qui composent ce gel lui confère ses propriétés exceptionnelles. On trouve en effet les vitamines A, C, E, B1, B2, B3, B4, B6, B9 (acide folique), B12, de nombreux minéraux, des enzymes (bradykinase, lipase, peroxydase, tyrosinase...), 7 des 8 acides aminés essentiels, des acides gras (acide linoléique), des saponines, de l'acide salicylique, des stéroïls, ...

Le gel contient également des monosaccharides (mannose en majorité, glucose, galactose) et des polysaccharides qui sont essentiellement des glucomannanes dont le plus intéressant d'entre eux est appelé acemannan.

Le suc d'Aloe Vera étant amer il est généralement consommé sous forme de gélules ou de capsules.

Quant au latex d'Aloe Vera on le trouve sous forme de crème et de gel (à visée alimentaire ou cosmétique), également en jus ou en ampoules.

Laxatif

Les aloïnes, présents dans le suc d'Aloe Vera, une fois ingérés, vont être métabolisés en aloe-émodyne : la teneur en eau du bol fécal augmente, le péristaltisme du côlon est ainsi stimulé, les selles seront plus fréquentes et plus molles. Un temps de latence de quelques heures est observé après la prise d'aloë vera avant de ressentir l'effet laxatif, il faut en effet attendre que l'aloïne se métabolise en produit actif.

L'aloë-émodyne possède en outre des propriétés antioxydantes remarquables.

Hydratation

Le pouvoir hydratant du gel d'Aloe Vera n'est plus à démontrer, il est en effet composé essentiellement d'eau et la présence des polysaccharides garantie une hydratation prolongée en ralentissant l'évaporation de l'eau.

Anti âge

Le gel d'Aloe Vera stimule les fibroblastes de la peau entraînant une augmentation de synthèse de collagène, des fibres élastiques et d'acide hyaluronique, ce qui permettra une nette amélioration de l'élasticité de la peau et de l'aspect des rides. La peau semble repulpée et les rides et ridules atténuées.

De plus avec l'âge les mélanocytes produisent de la tyrosine en excès entraînant l'apparition de ce que l'on appelle communément « les tâches brunes » : la tyrosinase (enzyme qui dégrade la tyrosine) du gel d'Aloe Vera permet de ralentir ce phénomène d'hyperpigmentation.

Cicatrisation

Le gel d'Aloe Vera grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et immunostimulantes favorise la réparation tissulaire. Il semblerait que dans ce mécanisme de cicatrisation, différents composés du gel interviendraient en synergie : l'acémannan, le mannose, les vitamines et minéraux,
...

Le gel d'Aloe Vera a montré dans plusieurs études de réels bénéfices dans le traitement des plaies : brûlures, ulcères gastroduodénaux et dermatologiques, dermatites, psoriasis, eczéma, ...

Anti-inflammatoire et antiallergique

L'activité anti-inflammatoire du gel d'Aloe Vera est relativement importante, elle serait due à différents composés : L'alprogène, les stéroïdes ou les 5-méthylchromones qui agissent via divers mécanismes : bloquant les voies de métabolisme de l'acide arachidonique (impliquées dans les processus inflammatoires et allergiques), en inhibant l'activité de la bradykinine et en limitant la migration des polynucléaires neutrophiles.

Pour avoir un effet laxatif, la posologie recommandée est de **200 à 300mg de suc d'Aloe Vera**, par jour au moment du repas.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue aux plantes de la famille des Liliaceae (oignons, ail, échalotes, tulipe, asperge...)

Généralement bien toléré, le suc d'Aloe Vera peut parfois causer des crampes abdominales, des diarrhées, une dépendance ou aggravation de la constipation.

L'effet laxatif peut provoquer une diminution des taux sanguins de potassium.

Le suc d'Aloe Vera n'est pas recommandé pendant la grossesse en raison de la stimulation théorique des contractions utérines, il est déconseillé durant l'allaitement.

L'application du gel d'Aloe Vera sur la peau peut augmenter l'absorption des crèmes en effet le gel contient de la lignine qui lorsqu'elle entre dans la composition de produits topiques augmente la pénétration des autres constituants à travers la peau. (Attention aux crèmes corticoïdes, antiinflammatoires...)

Ne pas associer le suc d'Aloe Vera à la digoxine.

Ne pas associer le suc d'Aloe Vera aux diurétiques thiazidiques ou de l'anse (furosémide, hydrochlorothiazide) : potentialisation du risque d'hypokaliémie.

LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE

Les vertus antioxydantes des myrtilles sont reconnues pour leur bienfait sur la santé.

Que vous en consommiez des frais ou des congelés, sous forme de poudre, en gellules, en jus ou de confiture, les myrtilles vous apportent de nombreux bénéfices.

Riches en vitamine C et en antioxydants sous forme de flavonoïdes, ces fruits sont des **champions de la lutte contre le vieillissement**. Ses vertus thérapeutiques agiraient sur différents troubles comme l'asthme, les troubles de la micro-circulation, les infections urinaires ainsi que les problèmes de peau comme l'eczéma.

Certaines études estiment que les bienfaits des myrtilles auraient également un impact sur le diabète, l'apprentissage, la mémoire et la maladie d'Alzheimer, mais des travaux supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces soupçons.

En attendant, voici cinq bonnes raisons d'en consommer régulièrement :

Pour ses propriétés anti-cancer

L'extrait de myrtille possède une quantité élevée d'antioxydants capables d'inhiber la croissance de certaines

cellules cancéreuses. En plus, les flavonoïdes auraient un effet protecteur contre le cancer. D'autres études doivent être menées pour en savoir plus sur cet effet anti-cancer, mais les propriétés antioxydantes de la myrtille ne font aucun doute.

Pour réduire les risques de surpoids

Les flavonoïdes limiteraient également la résistance à l'insuline, permettant ainsi de mieux contrôler le glucose sanguin et de modifier le stockage des graisses abdominales. Les myrtilles diminuent la vasoconstriction et réduisent ainsi la tension. Résultat : moins de risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires.

Pour soigner les troubles digestifs

Ce fruit est également connu pour soigner les troubles digestifs. Il serait particulièrement efficace à la fois contre la diarrhée et contre la constipation en agissant comme laxatif doux.

Pour renforcer le système immunitaire

Parmi les éléments antioxydants présents dans les myrtilles se trouve le ptérostilbène, un stimulant naturel du système immunitaire très utile pour lutter contre les infections.

Pour améliorer la vision nocturne

Aucune étude scientifique n'a confirmé cette vertu, mais il paraît que pendant la 2ème guerre mondiale, les pilotes anglais ont échappé aux contrôles des allemands en consommant

des grandes quantités de myrtilles. Leur vision nocturne aurait été nettement meilleure grâce à cette technique.