



# AFA

## Association Francophone d'Apithérapie

SIRET : 52 405 009 300 011 APE 9499Z Siège : 14 Av Berthelot 69007 LYON  
Secrétariat : 26 rue de Madrid 67610 LA WANTZENAU Tél : 07 86 52 18 59

N° Déclaration d'activité : 82 6912909 69 IBAN : FR76 1470 7000 5331 0196 0927 571 BIC : CCBPFRPMTZ

Site : [www.apitherapie-francophone.org](http://www.apitherapie-francophone.org) E-mail : [afacontact@gmail.com](mailto:afacontact@gmail.com)

**AFANEWS  
JUIN 2016**

### EDITORIAL

Le dernier hors-série du magazine *60 Millions de Consommateurs* épluche les mensonges de l'industrie agroalimentaire. En cette veille de départ en vacances, occasion de rencontres avec les apiculteurs, les points de ventes de produits de la ruche et d'achats en prévision de l'hiver, il convient de faire le point sur la qualité des produits de la ruche. Les produits finis ne sont en effet pas les seuls à faire les frais de la main de l'homme comme le montrent certains miels d'importation de mauvaise qualité ou carrément de faux miels vendus sur le marché français mais aussi et surtout dans pratiquement tous les pays touristiques du monde.

#### **Les miels sont l'objet d'adultérations qui constituent des fraudes:**

- par une fabrication industrielle de sirops de « miel » appelés frauduleusement « miel »
- la contrefaçon qui consiste à ajouter au miel du sirop de glucose, d'autres sucres etc.
- l'ajout d'eau, de pollens étrangers etc.

#### **Les miels sont victimes de fraude par adultération**

Il s'agit de la «modification volontaire des qualités du produit dans le but de diminuer le coût de revient ». En général, c'est par l'addition d'une substance. Cela peut également être la soustraction d'une substance, ici les pollens, par centrifugation ou ultra-filtration du miel pour masquer l'origine. C'est encore la substitution d'un ingrédient à un autre comme présenter un miel ayant du pollen OGM comme étant «sans OGM», sans parler de mélanges de miels d'appellations différentes non indiquées sur l'étiquetage.

#### **Fraude par non-conformité**

Il s'agit du non-respect de l'arrêté du 30 juin 2003 concernant l'appellation «miel» qui détermine les normes, taux d'humidité, d'HMF etc. des miels. Il peut s'y associer la vente fallacieuse de miel ou de Gelée sous un label de qualité reconnu sans respecter le cahier des charges du label.

Une façon encore est de faire référence à une catégorie de miel erronée avec une origine géographique erronée ou à une combinaison des différentes fraudes présentées ...

La non-conformité de l'origine chronologique consistant à mettre sur le marché comme miel de l'année un miel ancien est rare pour le miel. De fait le règlement est assez souple en fixant la DLUO à compter de la date de mise en pots, avec une certaine latitude sur le choix de cette durée par le conditionneur.

## Fraude par contamination

C'est la présence d'une substance xénobiotique, toxique ou non, interdite ou non, en violation d'un texte réglementaire européen ou national sur la sécurité alimentaire.

### Que faire ?

Pour s'en prémunir, il convient d'imposer en Europe de nouvelles mentions sur les étiquettes des miels et particulièrement indiquer clairement la provenance et la composition des miels communautaires et extra-communautaires présents. Cette demande de bon sens a cependant bien du mal à être mise en place du fait de l'obstruction systématique de certains importateurs et conditionneurs qui voient d'un mauvais oeil l'application de ces mesures déstabilisantes pour les fructueux marchés et vases d'origine etc. effectués régulièrement par eux en toute « discrétion »! (voir importations des miels en France chiffres 2011).

La meilleure manière d'être assuré d'acheter un miel de bonne qualité en France ou à l'étranger est de choisir celui qui est produit près de chez soi ou connu sur le lieu de séjour. Les apiculteurs sont très présents sur les marchés, et certaines grandes surfaces s'attachent à proposer des miels de proximité fournis directement par les apiculteurs producteurs locaux.

Les miels régionaux en Europe doivent bénéficier de marques d'origine qui les distinguent des miels importés hors communauté et d'origines incertaines voir non conformes.

Le miel vendu en France fait surtout l'objet de 2 types de fraudes: fraude sur l'origine géographique et fraude sur l'origine florale spécifique.

Concernant vos achats de produits de la ruche surtout en vacances soyez vigilants .

Vérifiez l'origine, la qualité, la fraîcheur du miel, des pollens, celle de la gelée royale tant victime de contrefaçons.

Dans le doute, abstenez vous et faites confiance à vos fournisseurs locaux en réservant auprès d'eux la récolte 2016. Les bénéfices de santé ont un prix !

### RAPPEL

Nous nous retrouverons ensemble, je l'espère très nombreux, à Lyon à notre 4ème Congrès International d'Apithérapie qui se tiendra le samedi 8 octobre à l'Hôtel Mercure Château Perrache.

Le programme de la journée et les titres des conférences vous seront communiqués dans une semaine. Bonnes vacances à toutes et tous et à très bientôt.

Votre président Dr BECKER

Importations Miel 2011				
	Tonnes		Milliers €	
<b>Espagne</b>	6 420	23,8%	19 941	25,8%
<b>Argentine</b>	4 352	16,1%	9 747	12,6%
<b>Chine</b>	2 956	11,0%	4 514	5,8%
<b>Hongrie</b>	2 934	10,9%	10 435	13,5%
<b>Allemagne</b>	2 323	8,6%	9 160	11,8%
<b>Chili</b>	1 432	5,3%	3 834	5,0%
<b>Uruguay</b>	1 006	3,7%	2 250	2,9%
<b>Autres UE (à 27)</b>	2 766	10,3%	9 992	12,9%
<b>Autres pays</b>	2 775	10,3%	7 528	9,7%
<b>Total</b>	26 964	100	77 401	100

Source : Douanes françaises

## INFO

Le 22 juin 2016 les députés français à l'occasion de la 3ème lecture du projet de loi pour la reconquête de la biodiversité ont finalement voté l'interdiction au 1er septembre 2018 des pesticides néonicotinoïdes, désormais qualifiés de « tueurs d'abeille ». Bémol jusqu'à 2020, une possibilité de dérogation peut être décidée sur arrêté ministériel ! Sachez que des alternatives existent, que 2 années sont bien suffisantes pour faire voir disparaître ces produits encore en stock des fermes. Les néonicotinoïdes ont une grande rémanence, ils ne disparaîtront réellement des sols et des eaux au plus tôt que deux ans après leur interdiction totale.

## NOUVELLES DE L'APITHERAPIE Dr BECKER

### **Application de l'action anti-inflammatoire de la melittine composant majeur du venin d'abeille : mécanisme détaillé de son action et des effets contraires Molécules 201621(5), 616; doi:10.**

Gihyun Lee et coll. Department of Physiology, College of Korean Medicine, Kyung Hee University, 1 Hoeki-Dong, Dongdaemoon-gu, Seoul 130-701, Korea

L'article fait le point sur les études concernant la mélittine, constituant essentiel du venin d'abeille. Les auteurs rappellent que l'inflammation est un phénomène omniprésent déclenché par les systèmes immunitaires innés et adaptatifs pour maintenir l'homéostasie. Le phénomène conduit normalement à la réduction de l'infection et à la guérison. Lorsque les systèmes ne sont pas en phase, l'inflammation peut causer des troubles immunitaires. Le venin d'abeille est une toxine que les abeilles utilisent pour leur protection contre les ennemis. Depuis des siècles, le venin est utilisé en Orient comme un médicament anti-inflammatoire pour le traitement de maladies inflammatoires chroniques. Le venin d'abeille et de sa composante majeure, la melittine, sont des moyens potentiels de réduire les réponses immunitaires excessives et de fournir de nouvelles alternatives pour le contrôle des maladies inflammatoires. Des études expérimentales récentes montrent que les fonctions biologiques de la mélittine peuvent être appliquées en usage thérapeutique in vitro et in vivo. Les rapports vérifiant les effets thérapeutiques de la mélittine se sont accumulés dans la littérature, mais le mécanisme cellulaire des effets anti-inflammatoires de la mélittine ne sont pas complètement élucidés. Dans la présente étude, nous passons en revue les connaissances actuelles sur les effets thérapeutiques de la melittine et ses mécanismes d'action sont détaillés contre plusieurs maladies inflammatoires en particulier l'inflammation de la peau, l'athérosclérose, l'arthrite en neurologie, ses effets indésirables, ainsi que les perspectives d'avenir concernant l'utilisation de la melittine. Dr BECKER

### **Le Venin : évaluation de l'activité anti acnéique chez l'homme Sang Mi Han et coll JCD 24052016**

L'acné vulgaire est une maladie chronique dermatologique avec quatre facteurs impliqués dans le développement des lésions. Les traitements doivent traiter si possible le plus grand nombre de ces facteurs sous-jacents afin de réduire les lésions. En tant que tel, le venin d'abeille purifié (PBV™) sérique est une option thérapeutique attrayante pour l'acné, mais peu de données existent sur l'efficacité de cette stratégie de traitement.

#### **METHODES:**

Dans cette étude prospective non comparative, 30 sujets ayant une acné légère à modérée ont été inscrits et traités avec du sérum PBV™ deux fois par jour pendant une période de 6 semaines. L'évaluation clinique des lésions par classement visuel et des images par les experts ont été faites aux semaines 0 (référence), 3 et 6.

#### **RÉSULTATS:**

La note de l'acné visuelle moyenne de tous les volontaires est significativement améliorée avec le traitement le sérum PBV™, aux semaines 3 (P <0,05) et 6 (p <0,001) par rapport à la note de référence de la semaine 0.

En outre, il y avait une amélioration moyenne de 8,6% et 52,3% dans le grade de l'acné observée après 3 et 6 semaines d'utilisation de sérum PBV™, avec 20% et 77% des sujets montrant une amélioration, par rapport aux valeurs initiales.

De plus, les sujets ont montré une amélioration du nombre de comédons ouverts, comédons, papules, pustules et nodules fermés après 3 et 6 semaines d'utilisation du sérum PBV™.

#### **CONCLUSION:**

Six semaines de traitement avec du sérum PBV™ sont considérées être efficaces dans le traitement des formes légères à modérées d'acné, sans irritation ou incident, ni effets indésirables graves.

### **Melittin inhibits tumor angiogenesis modulated by endothelial progenitor cells associated with the SDF-1 $\alpha$ /CXCR4 signaling pathway in a UMR-106 osteosarcoma xenograft mouse model**

*Gang Qin et coll Molecular medicine Reports May 6 ,2016*

Les cellules progénitrices endothéliales (EPCs) jouent un rôle important dans l'angiogenèse tumorale. Le facteur stromal -1 $\alpha$ , dérivé de cellules (SDF-1 $\alpha$ ) et son récepteur C-X-C chimiokine 4 (CXCR4) sont la clef de l'origine de cellules souches. La mélittine, un composant du venin d'abeille, exerce une activité anti-tumorale dont les mécanismes sous-jacents restent à élucider.

La présente étude visait à évaluer les effets de la mélittine sur les cellules EPCs et l'angiogenèse dans un modèle murin de l'ostéosarcome. Les cellules UMR 106 et les EPCs ont été traitées avec diverses concentrations de mélittine et la viabilité cellulaire a été déterminée en utilisant le test MTT. Le facteur d'adhésion, CBE, la formation tubulaire la migration ont été évalués. En outre, SDF 1 $\alpha$ , AKT et le signal extracellulaire kinase régulé (ERK) 1/2 niveaux d'expression ont été détectés par la technique western blot. Les souris saines ont été inoculées avec des cellules UMR 106 pour établir un modèle d'ostéosarcome de souris. Les tumeurs ont été injectées avec de la mélittine et ses effets ont été évalués par immunohistochimie et immunofluorescence. La mélittine a diminué la viabilité des cellules UMR 106 et celles d'EPCs.

En outre, elle diminue l'adhérence de l'EPC, la migration et la formation de tubes par comparaisons avec les cellules témoins. La mélittine a diminué l'expression de phosphorylation des (p) AKT, p ERK1 / 2, SDF 1 $\alpha$  et CXCR4 dans les cellules EPCs et UMR 106 par rapport aux témoins. Les proportions de groupe de différenciation (CD) 34 / CD133 cellules doubles positives étaient de 16,4  $\pm$  10,4% dans le contrôle, et 7,0  $\pm$  4,4, 2,9  $\pm$  1,2 et 1,3  $\pm$  0,3% dans les tumeurs traitées avec 160, 320 et 640 pg / kg de mélittine par jour, avec respectivement (P <0,05). A 11 jours, la mélittine a réduit la taille de la tumeur par rapport à celui du témoin (témoin: 4,8  $\pm$  1,3 cm<sup>3</sup>; et pour la mélittine, 3,2  $\pm$  0,6, 2,6  $\pm$  0,5 et 2,0  $\pm$  0,2 cm<sup>3</sup> pour 160, 320 et 640 pg / kg, respectivement au p <0,05).

En conclusion la mélittine a diminué la densité des microvaisseaux, et réduit SDF l'expression de la protéine CXCR4 aux niveaux des tumeurs. La mélittine peut diminuer l'angiogenèse, éventuellement via l'inhibition de la voie SDF-1 $\alpha$  / et la voie de signalisation CXCR4 et diminue l'évolution de l'ostéosarcome murin.

### **La propolis est efficace dans les maladies gastriques**

#### **Effect of propolis in gastric disorders: inhibition studies on the growth of Helicobacter pylori and production of its urease JEnzyme Inhib med Chem 2016 may 27 :1-5**

La propolis est un mélange pharmaceutique contenant de nombreuses substances naturelles bioactives.

Les approches alternatives pour inhiber Helicobacter pylori (H. pylori) et traiter de nombreuses maladies de l'estomac sont indispensables. Le but de cette étude était d'utiliser des échantillons de propolis pour traiter H. pylori. L'activité anti-H.P activités pylori et anti-uréase de 15 différents extraits de propolis éthanoliques (EPE) ont été testés. Le contenu phénoliques totaux et des teneurs totales en flavonoïdes du PEE ont également été mesurés. L'essai de diffusion sur puits de gélose a été réalisé sur la souche H. pylori et J99. Les zones d'inhibition ont été mesurées et comparées aux normes.

Tous les extraits de propolis ont montré une inhibition élevée de H. pylori J99, avec des diamètres d'inhibition allant de 31,0 à 47,0 mm. L'uréase sécrétée par Helicobacter pylori, l'activité inhibitrice de la propolis a été mesurée en utilisant le dosage par l'hypochlorite de phénol. Tous les tests ont montré une inhibition significative de EPE contre l'enzyme, avec des concentrations d'inhibition (IC50; mg / ml) allant de 0,260 à 1,525 mg / ml. Le degré d'inhibition est lié à la teneur en composés phénoliques de l'EPE.

En conclusion, l'extrait de propolis a été trouvé être un bon inhibiteur qui peut être utilisé dans le traitement éradicateur de H. pylori en santé humaine.

## **Le miel améliore la toux de l'enfant et restaure son sommeil**

La toux représente l'une des raisons les plus courantes pour les consultations de pédiatre. Il existe de nombreux traitements pour le soulagement des symptômes, y compris le miel. Malgré sa grande disponibilité, il y a peu de connaissances sur ses avantages.

La recherche dans la base de données Epistemonikos, par criblage de 30 bases de données, a identifié trois examens systématiques, avec trois essais randomisés. Nous avons combiné les éléments de preuve en utilisant des méta-analyses et généré un résumé du tableau des résultats selon l'approche GRADE.

Nous avons conclu que l'utilisation du miel diminue probablement la gravité et la fréquence de la toux, améliore la qualité du sommeil de l'enfant et donc des parents sans avoir d'effets secondaires.

*Medwave. 2016 May 30;16 (Suppl2):e6454*

## **QUESTION posée sur afacontact**

*« Bonjour, j'aurais voulu vous poser une question concernant l'éclaircissement de l'iris de l'oeil grâce au miel, sur internet on peut trouver de tout à ce sujet des pour et des contres certains disent que c'est bien pour l'oeil car le miel est nutritif et d'autres disent que le miel dans les yeux est très dangereux c'est pour cela que j'ai souhaité vous posez là question car je ne sais pas quoi faire. Merci de votre réponse cordialement fanny »*

## **REPONSE**

Vous avez bien fait de vous renseigner. Il s'agit d'un faux bruit archi-connu des personnes en particulier venant d'Afrique, dangereux, qui ne repose sur rien de sérieux, au contraire! On appelle cela un FOBS où tombent les jeunes filles!

Le miel sous forme de collyre ( médicament préparé pour les soins ophtalmologiques ) soigne effectivement bien des infections des yeux mais cela est prescrit après un examen et un diagnostic précis. Vous devez savoir que l'iris est anatomiquement (voir une coupe) en arrière de la chambre antérieure de l'oeil et ne peut en aucun cas être décolorée ou colorée!!! Le miel est une solution concentrée de sucres ayant un effet osmotique important et comme acide organique ayant un pH compris entre 3,2 et 4,5 ; il a des effets de lyse cellulaire c'est à dire qu'il détruit les cellules. Il ne faut donc en aucun cas mettre du miel pur dans l'oeil sous peine, selon la quantité mise, de lésions à type de brûlure chimique. Bien cordialement Dr BECKER Président AFA

## **Source :**

### **Abeilles & fleurs n°782, Mai 2016**

**Le vieillissement** est une situation physiologique inéluctable.

Alors si souvent, le vieillissement peut être synonyme de retraite « bien méritée », d'avoir le temps de profiter de la vie pour faire tout ce que l'on n'a pas pu faire jusqu'alors. Tout cela n'est possible que si le **vieillissement est harmonieux**, c'est-à-dire « sans pathologie, ni handicap, avec un niveau correct d'activité physique et de fonction cognitive, associé à un engagement dans la vie sociale. »

Or le constat démographique français est sans équivoque. Le nombre de personne de plus de 75 ans et de plus de 85 ans sera multiplié respectivement par 1.9 et 3.3 entre 2005 et 2050.

Au delà de la part héréditaire du vieillissement, une partie de celui-ci peut être attribué à un déclin progressif du fonctionnement cellulaire qui va finir à terme par affecter nos capacités fonctionnelles (physiques et mentales) et notre qualité de vie à travers l'apparition d'un certain nombre de troubles pathologiques tels que : un stress oxydatif exacerbé, un état inflammatoire permanent et croissant, une insulino-résistance, une hypertension, une obésité, une sarcopénie ou une déminéralisation osseuse.

Face à tout cela, les leviers d'actions ne sont malheureusement pas nombreux, mais ils sont d'importance : une bonne hygiène de vie, une **activité physique** modérée et journalière et une alimentation variée et équilibrée. Et dans notre contexte socio-économique et nutritionnel actuel, avoir une alimentation variée et équilibrée n'est pas si facile que ça. Aliments transformés et raffinés dépourvus de fibres et de vitamines (de faible densité nutritionnelle mais à forte densité énergétique), ajout de sel, de colorants, de conservateurs, etc. constituent souvent notre quotidien.

Dans ce tableau général, les **produits de la ruche** trouvent parfaitement leur place, pour ne pas dire incontournables.

En effet, c'est aussi peut être parce que l'abeille ne possède finalement qu'une faible diversité alimentaire qu'elle est obligée de trouver des aliments d'une très **grande densité nutritionnelle comme le pollen** ou la gelée royale (à la fois riche en micronutriments et en énergie) pour pouvoir assurer toutes les étapes de son développement physiologique.

Les **produits de la ruche** sont donc d'une très grande valeur ajoutée pour l'alimentation humaine ou animale mais aussi d'un point de vue de notre santé. Le seul petit point noir semble être son manque de vitamine D, alors n'hésitez pas à vous mettre quelques heures au soleil ou alors à avoir recours à cette bonne vieille huile de foie de morue que nous donnait jadis nos grands mères.

Si le **pollen** (et encore plus **s'il est frais**) va vous apporter des **protéines** (comme la viande), des **ferments lactiques** (comme les produits laitiers) et des **vitamines** et **minéraux** (comme les fruits et légumes), il contribue aussi à l'intégrité fonctionnelle de votre système intestinal, en renforçant l'impact de la flore microbienne et de notre système immunitaire tout en réduisant les phénomènes inflammatoires.

La **propolis**, la **gelée royale** ou le **pollen** sont des concentrés de molécules antioxydantes qui vont aider à lutter contre le stress oxydatif délétère pour nos cellules. Le **miel** remplacera à merveille le sucre blanc raffiné dans tous vos repas. La **gelée royale** et la **propolis de peuplier** ont été montrées comme particulièrement intéressantes pour protéger nos neurones et ainsi prévenir l'apparition des maladies neurodégénératives.

D'autres résultats prometteurs sont apparus récemment sur l'**intérêt de la propolis** ou de la **gelée royale** sur limitation de la cholestérolémie ou de l'hypertension artérielle, qui associées à l'obésité sont des facteurs de risques cardiovasculaires.

Enfin, d'autres travaux mettent en avant l'impact positif que pourrait avoir la consommation d'extrait de **propolis de Dalbergia ecastophyllum** et de **gelée royale fraiche** sur les phénomènes de déminéralisation osseuse très fréquents chez les personnes âgées, qui sont souvent le point de départ d'une fracture spontanée qui va entraîner l'hospitalisation de la personne.

## DES EPICES POUR VOTRE SANTE

**Le curcuma, ce rhizome** proche du gingembre, a été apporté de Chine par **Marco Polo**. Sa belle couleur jaune doré, rappelant celle du safran, a séduit, d'autant plus qu'il s'est avéré moins onéreux. Riche en polyphénols, notamment la **curcumine**, aux puissantes propriétés antioxydantes et anticancéreuses qui ont été mises en évidence par diverses études, il est aussi riche en fer et en fluor. Il est **stimulant, dépuratif, cicatrisant, antibactérien, antiparasitaire, anti-inflammatoire**.

Il est très réputé pour ses propriétés digestives : stimulation de la sécrétion biliaire, de la flore intestinale, purification des tissus. Antiallergique, drainant, il fluidifie aussi la circulation sanguine, diminue l'anxiété, améliore la souplesse articulaire et musculaire et a un effet amincissant. **C'est notre allié bien être indispensable !**

### Épice miracle ?

Le **curcuma** est l'**anti-inflammatoire** naturel le plus puissant identifié à ce jour. Il se révèle efficace contre les **inflammations** digestives et pour prévenir les **inflammations** articulaires. Mais il joue aussi un rôle dans la prévention du cancer : à âge égal, les Indiens ont 8 fois moins de **cancers** du poumon que les Occidentaux, 9 fois moins de cancer du colon, 5 fois moins de cancers du sein et jusqu'à 10 fois moins de **cancers** du rein. La différence serait attribuable à leur consommation élevée de **curcuma**, laquelle est en moyenne de 1,5 à 2 g de curcuma par jour (l'équivalent d'un quart à une demi-cuillère à café).

Ces effets sur la santé sont dus à la **curcumine**. A noter qu'en laboratoire, cette molécule inhibe la croissance d'un très grand nombre de **cancers** : côlon, foie, estomac, ovaires, sein, leucémie

### Miel au curcuma

Une **cuillère à café** de poudre de curcuma intimement mêlée à une cuillère à soupe de miel, en prise d'une demi cuillerée à café trois fois par jour pendant trois mois est le traitement recommandé aux allergiques chroniques.

## REGIME A L'APPROCHE DES BEAUX JOURS :

### 4 boissons naturelles pour vous aider :

Boire de l'eau ne fait pas maigrir, mais ça peut donner un vrai coup de pouce! Surtout si vous la mélangez avec d'autres ingrédients qui permettent de booster votre métabolisme, d'éliminer les toxines ou de brûler les graisses. Voici quatre recettes toutes simples à faire qui peuvent vous aider à mincir :

- **Thé vert.**

Selon une étude, le thé vert permettrait de brûler entre 35 et 43% de calories en plus par jour. Il renferme de la théine, qui **favorise le brûlage des graisses**. Il ralentit également l'assimilation des lipides et des glucides par l'organisme et les catéchines qu'il contient permettent de réduire la graisse au niveau de l'abdomen.

*Buvez, de préférence en mangeant, trois ou quatre tasses par jour.*

- **Citronnade maison.**

Le citron permet d'augmenter le métabolisme, le métabolisme utilise les aliments que nous ingérons pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, il aide à brûler plus de calories et à **débarrasser le corps de ses toxines**. Précieux antioxydant, il permet également de lutter contre les radicaux libres qui peuvent endommager les cellules.

*Mélangez 1 cuillère à soupe de miel et 2 cuillères à soupe de jus de citron dans un verre d'eau. Vous pouvez aussi prévoir de plus grandes quantités et préparer une carafe que vous conserverez au frais.*

- **Infusion à la cannelle.**

La cannelle permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang, **effets satiété et anti-fringale assurés**. De plus, tout comme le citron, elle accélère le métabolisme et permet également de réduire l'anxiété.

*Mélangez 250 ml d'eau bouillante avec 1 cuillère à café de cannelle et 1 cuillère à soupe de miel. (il est conseillé de ne rajouter le miel que lorsque le liquide est bien refroidi la chaleur excessive détruisant les enzymes et les nutriments dans le miel) Buvez 3 à 4 tasses par jour.*

- **Infusion miel romarin.**

Édulcorant naturel rempli de nutriments essentiels, le miel contient aussi des enzymes qui facilitent l'**assimilation des aliments** et le **transit intestinal**. Il permet également de renforcer le système immunitaire.

Le romarin quant à lui régule les lipides au niveau du foie, ce qui **favorise la digestion**. Il permet également de combattre les effets du stress et de la fatigue.

*Faites infuser 1 à 2g de romarin séché dans 150 ml d'eau bouillante. Ajoutez 1 cuillère à soupe de miel, boire deux 2 à 3 tasses par jour.*

Vous pouvez consommer toutes ces boissons **chaudes ou froides**, selon votre préférence et le temps qu'il fait. En version cocktail, ajoutez quelques glaçons, des rondelles de citron, des feuilles de menthe ou une tranche d'ananas.

## Recette du porridge banane et raisins au miel

Facile et rapide à préparer, ce petit déjeuner énergétique est source de nombreux bienfaits : riche en fibres, pauvre en sucre, riche en vitamines et minéraux, il vous apportera tout ce dont vous avez besoin pour démarrer la journée.

### Pour 1 personne :

*80 g de flocons d'avoine*

*250 ml d'eau*

*1 banane*

*30 g de raisins secs*

*1 cuillerée à soupe de miel*

*Option : Cannelle moulue*

1. Versez 250 ml d'eau dans un bol sur vos flocons d'avoine
2. Placez 1 min20 au micro-ondes à 850W
3. Pendant ce temps, épluchez et écrasez une banane entière. Assurez-vous d'obtenir une purée homogène
4. Ajoutez la banane aux flocons d'avoine. Ceux-ci devraient avoir bu l'eau et avoir pris une consistance pâteuse
5. Incorporez une grosse cuillerée à soupe de miel et mélangez bien
6. Parsemez de 30 g de raisins secs et dégustez

Option : vous pouvez également saupoudrer votre porridge d'un peu de cannelle moulue selon vos goûts

## RECETTE BEAUTE MIEL : soin anti-rides au miel

Le miel est un excellent anti-oxydant permettant de lutter contre les radicaux libres qui favorisent l'apparition des rides

Ingrédients : miel liquide – Eau de rose – Lait

- Préparation : nettoyez soigneusement la peau de votre visage
- mélanger 2 cuillères à soupe de miel avec 2 cuillères à café de lait
- ajoutez une cuillère à café d'eau de rose
- appliquez sur la peau du visage et laissez poser 15 minutes
- rincez à l'eau tiède avec un coton doux

## BONNES VACANCES !

