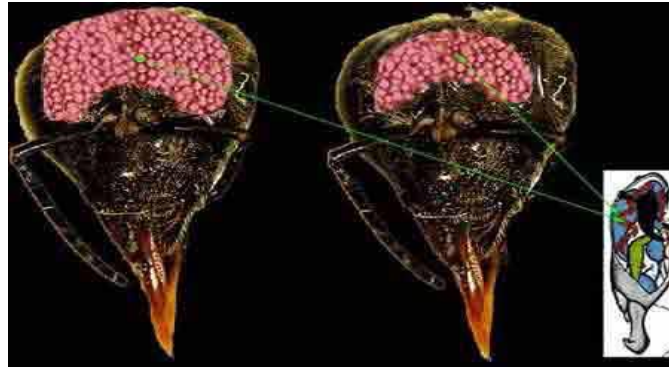


LA GELEE ROYALE

Qu'est-ce-que la gelée royale ?

En gros, c'est du pollen prédigéré et concentré. En effet, la gelée royale se rapproche beaucoup de la composition chimique du pollen. Elle est sécrétée dans la majeure partie par les glandes



pharyngiennes des abeilles ouvrières.

C'est un naturaliste suisse, Huber François, qui donna au dix-huitième siècle le nom de gelée royale à ce revitalisant naturel, très prisé.

Quels sont au juste les bienfaits thérapeutiques de la gelée royale chez l'homme ? On attribue de très nombreuses propriétés médicinales à la prise d'un supplément alimentaire de gelée royale.

Est-ce un mythe ou une réalité ? Comment effectuer une cure ? Quels sont les contre-indications et effets indésirables connus ? Est-il préférable d'acheter de la gelée lyophilisée ou fraîche ?

Abeilles ouvrières, reine et gelée royale

La gelée royale est une substance naturelle sécrétée par les glandes hypopharyngiennes des abeilles ouvrières et des glandes mandibulaires des abeilles nourricières (abeilles ouvrières de 5 à 14 jours d'existence). La gelée royale est l'aliment des larves ouvrières et de faux-bourdon jusqu'à leur troisième jour, des larves choisies pour devenir reines jusqu'au cinquième jour de leur existence, et de la reine tout au long de sa vie d'adulte.

La reine de la colonie et les ouvrières proviennent d'un œuf identique. Les futures reines reçoivent de la gelée royale pure, sans pollen, alors que les larves des ouvrières en reçoivent avec quelques grains de pollen. Dès le troisième jour, les larves des ouvrières sont nourries avec un mélange de miel, de pollen et d'eau, tandis que la reine reçoit la gelée royale tout au long de son existence.

C'est donc grâce aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles de la gelée royale que les larves des reines se forment rapidement en seulement 15 jours, tandis que les larves des ouvrières ont besoin de 7 jours supplémentaires ! De plus, les reines atteignent deux fois la taille des ouvrières et pèsent jusqu'à 40% de plus que ces dernières.

La consommation régulière de la gelée royale concède à la reine une longévité supérieure aux autres abeilles. En effet, l'abeille reine vit environ 5 à 6 ans contre seulement 30 à 90 jours pour les abeilles ouvrières !

La gelée royale permet aussi un développement complet de l'appareil reproducteur de la reine. Cette nourriture extraordinaire lui permet de procréer intensément (2000 à 3000 œufs par jour) durant toute sa vie.

Caractéristiques organoleptiques (odeur, goût et couleur)

La gelée royale est de couleur blanchâtre avec des reflets nacrés. Elle a une consistance visqueuse, gélatineuse et une odeur caractéristique. Son goût est à la fois sucré et acide (pH d'environ 3.6).

La gelée royale contient :

- Un certain pourcentage d'eau qui oscille autour de 66%, soit environ les deux tiers.
- Des glucides (sucres) avec un pourcentage moyen de 14,5%, parmi lesquels on trouve essentiellement du glucose et du fructose pour la plus grande partie, et en proportions nettement moindres du saccharose, du maltose, de l'erylose, du tréhalose et du mélibiose.
- Des lipides (corps gras) pour 4,5% sous forme de divers acides gras.
- Des protides (substances azotées) avec un pourcentage moyen de 13%, dont une grande partie sous forme d'acides aminés à l'état libre ou à l'état combiné. Ces acides aminés sont les suivants : alanine, arginine, acide aspartique, acide glutamique, cystine, glycine (ou glyco-colle), histidine, isoleucine, leucine, méthionine, phénylalanine, proline, sérine, taurine, thréonine, tryptophane, tyrosine et valine.

Non seulement la gelée royale contient donc un très grand nombre d'acides aminés, mais elle contient surtout les huit acides aminés indispensables à la vie que notre organisme ne peut pas synthétiser et qu'il lui faut trouver journalièrement dans notre alimentation, à savoir : l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine. Cette richesse en acides aminés essentiels confère à la gelée royale un atout majeur dont l'intérêt est évident.

- Des vitamines en grand nombre et parmi les plus importantes, dont une particulière abondance en vitamines du groupe B qui y sont toutes représentées en grande quantité : vitamine B1 ou thiamine, vitamine B2 ou riboflavine, vitamine B3 (vitamine PP) ou nicotinamide, vitamine B5 ou acide pantothénique, vitamine B6 ou pyridoxine, vitamine B7 ou méso-inositol, vitamine B8 (vitamine H) ou biotine, vitamine B9 ou acide folique et vitamine B12 ou cyanocobalamine (cette dernière étant présente en plus faible quantité que les précédentes).

On trouve également la présence, mais en beaucoup plus petites quantités, de vitamine A, de vitamine C, de vitamine D et de vitamine E, leur infime quantité respective ne voulant pas dire qu'elles jouent un rôle négligeable dans l'action globale de la gelée royale.

A noter que la gelée royale est le produit naturel connu le plus riche qui soit en vitamine B5 indispensable à la bonne marche de nombreuses fonctions organiques.

- Des substances minérales et des oligo-éléments, parmi lesquels on peut citer notamment le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, le phosphore, le potassium, le silicium, le sodium et le soufre.
- De l'acétylcholine qui se trouve présente en très forte quantité (jusqu'à 1 milligramme par gramme).
- Un facteur antibiotique particulièrement actif sur les *Proteus* et *Escherichia coli* B (plus connu

sous le nom de colibacille).

Notons à ce propos que des travaux ont montré que l'action antibiotique de la gelée royale existait encore après un à deux mois de stockage au réfrigérateur à la température de 0° C, mais qu'elle disparaissait après quatre mois dans les mêmes conditions, d'où l'intérêt de toujours consommer une gelée la plus fraîche possible.

- D'autres constituants, notamment quelques grains de pollen de fleurs dont on ne connaît pas encore parfaitement le mécanisme d'introduction dans les cellules royales, ainsi qu'une possible substance hormonale gonadotrope.
- Enfin, un très faible pourcentage de substances encore indéterminées (comportant peut-être le "trésor" caché de la gelée royale) que de nouveaux travaux de fractionnement permettront sûrement de découvrir dans un proche avenir.

Il est facile de constater que la très grande richesse de composition de la gelée royale en éléments vitaux de toutes sortes, même si elle n'explique qu'imparfaitement ses effets constatés chez l'homme elle permet tout de même d'affirmer qu'elle peut avoir des actions qui ne relèvent pas uniquement de l'autosuggestion comme certaines personnes persistent encore à vouloir le penser et le proclamer, ces sceptiques et ces détracteurs n'ayant d'ailleurs, le plus souvent, jamais essayé d'en faire une seule cure !...

Bienfaits et propriétés de la gelée royale

La plupart des naturopathes confèrent à la gelée royale les propriétés et bienfaits thérapeutiques suivants :

- 1) La gelée royale stimule le système immunologique et aide à combattre les infections (recommandé à titre préventif en période d'épidémies comme la grippe). Renforce le système immunitaire des groupes de personnes à haut risque: enfants, personnes âgées ou affaiblies. Action antivirale
- 2) Complément alimentaire dans les états de faiblesse physique ou d'épuisement mental
- 3) Amélioration des symptômes de l'asthme
- 4) La gelée royale améliore et prévient l'arthrite, la polyarthrite et la goutte
- 5) Cette substance naturelle réduit les symptômes de la ménopause et les troubles menstruels
- 6) Amélioration de la fertilité (augmente la qualité du sperme et des ovules) et stimulation de la libido (asthénie sexuelle)
- 7) abaisse le taux de cholestérol
- 8) La gelée améliore des états d'insomnie, la dépression, l'anxiété et le stress
- 9) Elle augmente le taux d'hémoglobine et stimule la production de globules rouges (en cas d'anémie) et de globules blanc
- 10) La gelée royale améliore les symptômes de certaines maladies de la peau et dermatoses

- 11) Régulation des troubles digestifs et hépatiques (hépatite). Renforcement du péristaltisme stomacal et intestinal.
- 12) La gelée royale améliore l'oxygénation du cerveau et la vitalité en général. Stimulation de la croissance des cellules gliales du cerveau.
- 13) Elle augmente l'appétit et la résistance au froid et la fatigue
- 14) Elle exerce un effet stimulant et rééquilibrant sur le système nerveux
- 15) Le gelée royale améliore la croissance chez l'enfant et l'adolescent
- 16) Elle stimule le métabolisme cellulaire et la régénération des tissus. Améliore l'hydratation et l'élasticité de la peau. Effet anti-âge. Elle soigne certains types d'acné.
- 17) Elle fournit l'énergie supplémentaire nécessaire pour les enfants et les adolescents à l'école, en particulier au moment des examens et des compétitions sportives. Améliore la mémoire tant des jeunes que des personnes âgées.
- 18) La gelée royale exerce une action vasodilatatrice et hypotensive. Sa forte teneur en acétylcholine abaisse la pression artérielle et la fréquence des contractions cardiaques.
- 19) Elle exerce une action anti-tumorale (anti-cancérogène)

Posologie, contre-indications et effets indésirables

Posologie : Traditionnellement, il est recommandé de prendre 100 à 250 mg par jour de gelée royale lyophilisée ou de 300 à 1500 mg de gelée royale fraîche, avant le repas du matin, pendant 4 à 6 semaines. L'administration prolongée de la gelée royale en quantité excessive n'est pas recommandée.

La gelée doit être assimilée par une muqueuse, donc la plus simple est de la laisser fondre sous la langue. Très fragile il ne faut pas la mélanger à d'autres substances ou l'avaler directement.

Contre-indications : La gelée royale est contre-indiquée chez les personnes allergiques aux produits de la ruche et dans la maladie d'Addison (insuffisance chronique des glandes surrénales). Il a rapporté plusieurs réactions allergiques et anaphylactiques à la gelée royale chez des sujets souffrant d'asthme ou d'eczéma atopique.

Effets indésirables : Consommée en grande quantité, la gelée royale peut produire des maux de tête, des nausées et une augmentation du rythme cardiaque.

Présentation et conservation

Il est très important de conserver la gelée royale dans le réfrigérateur et de la protéger contre l'exposition à la lumière pour éviter de modifier ses propriétés biologiques.

Achat de la gelée royale: recommandations

Est-il préférable d'acheter de la gelée lyophilisée ou fraîche ?

La lyophilisation consiste à ôter l'eau de la gelée royale à l'aide de la surgélation puis d'une évaporation sous vide de la glace sans la faire fondre. C'est un procédé qui lui fait perdre cependant quelques-unes de ses propriétés biologiques.

Si vous êtes sur le point d'initier une cure de gelée royale, je vous conseille d'acheter la gelée fraîche plutôt que lyophilisée.

Production de gelée royale

Le principe

Toute colonie privée de sa reine pour une raison ou une autre, démarre un élevage royal. A partir de ce comportement, on a effectivement la possibilité d'orpheliner une ruche et, 3 ou 4 jours après, de récolter la gelée au moment où elle est la plus abondante et de bonne qualité.

L'objectif est de faire déposer par les nourrices la gelée royale dans des amorces de cellules royales. Dans la mesure où ces abeilles se sentent bien orphelines, et qu'elles ont à leur disposition du pollen, les jeunes ouvrières âgées de 5 à 15 jours environ sécrètent de la gelée royale, et alimentent les larves de reines qui se trouvent dans les cupules.

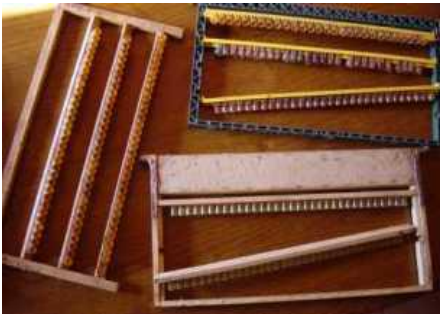
La récolte

Coupez à l'aide d'un cutter l'amorce de cire que les abeilles ont construites autour des cupules acceptées, cette opération est appelée le "décalottage",

Enlevez les larves à l'aide d'une sonde à pointe fine ou d'une pince à épiler, afin d'éviter de retirer trop de gelée.

Récolter à l'aide de l'embout du tuyau aspirateur relié à la pompe,

Entreposez votre gelée rapidement au frais, et à l'abri de la lumière



Cadres porte cupules

Aspiration de la gelée

Nourrissement des cellules royales

Larves dans la gelée royale

Sources : internet