

Les superstars du miel

Si la végétation spécifique à une région confère à chaque miel une saveur bien particulière, tous disposent de qualités curatives reconnues. Et un nouveau nectar dont on n'a pas fini de parler fait actuellement son apparition, venu d'Irlande.

Personne n'ignore que, depuis l'Antiquité, le miel est utilisé pour ses vertus thérapeutiques. Star des miels, celui de manuka (*Leptospermum scoparium*) provient de Nouvelle-Zélande et est connu des Maoris depuis des siècles. Sa réputation de superaliment n'est pas usurpée, selon Isabelle Agassis, nutritionniste consultant à Yverdon-les-Bains et à Estavayer au Centre de santé La Corbière: «Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes très puissantes et reconnues, qu'on ne retrouve dans aucun autre. Si vous souffrez, par exemple, d'un mal de gorge, une cuillerée de ce miel vous soulagera réellement, car il est un antiseptique très actif.»



« Un pot de miel de bonne qualité coûte entre 10 fr. et 15 fr. »

ISABELLE AGASSIS, NUTRITIONNISTE



Ce nectar des dieux est pourtant en passe de se faire détrôner par un nouveau venu provenant des abeilles butinant la bruyère irlandaise. Il aura suffi d'une étude menée par des chercheurs de l'Université de la ville de Dublin et du Trinity College pour découvrir que ce miel est aussi efficace que son homologue néo-zélandais. Vrai ou faux? Apparemment vrai, estime Isabelle Agassis qui reconnaît qu'on sait encore peu de chose sur le produit en question. Il contiendrait autant d'antioxydants notamment utiles dans la protection contre le cancer que son illustre cousin, et dispose d'une qualité supplémentaire non négligeable: son coût. «Le prix d'un pot de miel de manuka peut aller jusqu'à 50 fr., tandis que celui-ci de bruyère irlandaise est vendu entre 10 fr. et 20 fr. Il est plus accessible, d'où son intérêt, étant donné qu'ils ont autant de vertus l'un que l'autre.»

NE VOUS TROMPEZ PAS!

Produit naturel riche en nutriments, le miel, connu pour booster notre système de défense immunitaire fait, à pe-

tites doses, partie des bons sucres pour notre organisme. Il mérite donc de s'inviter à notre table, alors que la saison des rhumes s'annonce. Le tout est de bien le choisir.

Pour tous les miels monofloraux, la règle est simple: on leur prête les vertus de la plante butinée. Par exemple, ceux de lavande et de tilleul ont des effets apaisants, celui de châtaigniers a des propriétés cicatrisantes, celui d'acacia est réputé pour ses qualités digestives et le miel d'oranger est recommandé en cas de migraines et d'insomnies. Pour choisir le vôtre, la nutritionniste conseille de s'attarder sur un détail bien précis: «Il faut que les mentions «centrifugé à froid et 100% miel brut» figurent sur l'étiquette. Si ce n'est pas le cas, vous risquez de vous procurer non pas du miel, mais un article ne contenant que du glucose et du sirop. Un pot de miel de bonne qualité coûte entre 10 fr. et 15 fr., en fonction du produit. Comme les huiles, chacun a son intérêt, sa saveur et ses propriétés. A vous de choisir en fonction de vos goûts.»

MARTINE BERNIER