

# LA SCIENCE DE L'ABEILLE POUR L'ENERGIE ET LE BIEN-ÊTRE

(Suite)

1° **LE MIEL** (voir l'écho du Rucher n°15)

2° **LE POLLEN** (voir l'écho du Rucher n°16)

## 3° **LA GELEE ROYALE**

La gelée royale représente le produit de sécrétion du système glandulaire céphalique des abeilles ouvrières entre le 5<sup>ème</sup> et le 14<sup>ème</sup> jour de leur existence. C'est un produit blanchâtre aux reflets nacrés, à consistance gélatineuse, de saveur chaude, acide et légèrement sucré qui constitue la nourriture exclusive :

- de toutes les larves de la colonie, depuis leur éclosion jusqu'au 3<sup>ème</sup> jour de leur existence,
- des larves choisies pour devenir reines jusqu'au 5<sup>ème</sup> jour de leur existence,
- de la reine pendant toute la durée de son existence, à partir du jour où elle quitte la cellule royale.



**Pourquoi** la reine, issue d'un œuf identique à celui d'une ouvrière, est-elle plus grande et plus lourde que cette dernière ?

**Pourquoi** la reine peut-elle vivre jusqu'à 5 années alors que l'ouvrière ne vie en moyenne pas plus de 45 jours ?

**Comment** enfin est-elle capable de pondre jusqu'à 2.000 œufs par jour pendant des années ?

**Parce qu'elle a été nourrie durant toute sa vie avec de la gelée royale !!!**

**Composition :** La gelée royale se compose d'eau, de sept sucres différents, de lipides dont une dizaine d'acides gras, de protéines (substances azotées) dont une grande partie sous forme d'acides aminés (une vingtaine), d'un grand nombre de vitamines, de substances minérales et d'oligo-éléments, de facteurs antibactériens et antibiotiques, d'acétylcholine, de substances hormonales. Enfin quelques autres substances encore inconnues actuellement mais qui peuvent avoir une grande importance.

La gelée royale est d'une extrême richesse. La fraction connue de sa composition ne suffit pas à expliquer la totalité de ses effets bénéfiques pour l'homme.

**Indications :** La gelée royale est reconnue comme stimulante, tonifiante et euphorisante, rééquilibrant et revitalisante. Sa consommation ne présente aucune contre-indication ou incompatibilité connue et on relève l'absence de troubles secondaires.

**Conseils d'utilisation :** Traditionnellement on recommande de prendre la gelée royale avant le repas du matin, pendant 4 à 6 semaines ;  
Prendre de 300 mg à 750 mg de gelée royale fraîche. Il est préférable de commencer par un dosage réduit et de l'augmenter progressivement.