

MIEL ET ANXIETE

LE MIEL AIDE A SOULAGER L'ANXIETE

Les modifications des activités liées à des épisodes isolés neurocomportementaux par la consommation de différentes doses de miel ont été examinées chez des rats. Ont été évalué dans cette étude l'intensité des mouvements de locomotion, d'élevage et de toilettage.

Les animaux de tous les sous-groupes avaient libre accès à une solution saline normale, tandis que les rats des trois sous-groupes expérimentaux ont eu respectivement des doses de 0,5, 1,0 et 2,0 g par kg de masse corporelle (sous forme de solutions à 10, 20, et 40% de miel). Parmi les doses testées, seules les doses élevées induisent des changements considérables dans les indices comportementaux. La dose la plus élevée (2,0 g/kg) a fourni une augmentation plus que double du nombre de trous examinés par les rats dans le test HB; dans le test OF, sont également augmenté le nombre de mouvements, d'activités d'élevage, et les épisodes de toilettage de 30, 37 et 164%, respectivement.

Ainsi, ces expériences ont démontré une capacité assez importante du miel testé pour soulager l'anxiété et d'intensifier l'activité motrice, les comportements de recherche, de toilettage, ainsi que sur des actes simples de consommation. Les mécanismes neurophysiologiques possibles qui sous-tendent les modifications comportementales observées sont mal expliqués.

NB: Le miel a une efficacité anxiolytique chez les humains bien connue des thérapeutes en particulier certains miel mono-floraux (tilleul etc). Ils ont de plus un effet synergique avec des infusions ou tisanes de plantes <<calmantes>> (mélisse etc)

**SOURCE: OA OYEKUNLE et COLL
NEUROPHYSIOLOGY**

DR ALBERT BECKER