

Petit focus sur l'utilisation des produits de la ruche chez la femme enceinte, allaitante et le nourrisson

C'est la rentrée et avec elle la reprise d'un grand nombre de tâches à gérer, une charge mentale accrue et une extrême fatigue. De plus, les températures sont à la baisse, permettant aux virus de faire leur grand retour. Généralement, c'est le moment de faire une cure de gelée royale, de propolis ou de miel pour booster son système immunitaire et retrouver de l'énergie.

En effet, les produits de la ruche apportent de nombreuses vertus, bien qu'elles ne soient pas reconnues par l'EFSA (European Food Safety Authority). Etant naturels, il est logique de souhaiter favoriser leurs usages pour les personnes qui n'ont pas forcément le droit d'utiliser de médicaments, telles que les femmes enceintes, allaitantes ou les nourrissons. Malheureusement, dans leurs cas, tous les produits de la ruche ne sont pas à consommer sans modération, la plupart sont à prendre avec précaution, voire à éviter. Ils sont principalement à éviter en cas d'allergie connue aux piqûres d'hyménoptères ou d'au moins un produit de la ruche. Les personnes se connaissant déjà des allergies aux pollens anémophiles (type graminées) ou d'autres types d'allergies aux œufs, produits de la mer, etc., sont plus à risque de développer une allergie aux pollens anthropophiles (pollen d'abeille).

Dans tous les cas, il vaut mieux rester prudent et éviter de s'automédiquer ou d'utiliser un complément alimentaire, mais plutôt de demander l'avis d'un professionnel de santé.

NOURRISSONS

Tous les produits de la ruche sont interdits aux nourrissons. Même la consommation de miel est déconseillée aux enfants de



moins d'un an¹, car il existe un risque qu'il renferme les spores d'une bactérie, *Clostridium botulinum*, qui peut être à l'origine du botulisme. Les nourrissons possèdent un système immunitaire en développement qui ne leur confère pas les capacités suffisantes pour lutter contre cette bactérie. Tous les miels, même étiquetés bio, sont concernés, quelle que soit la provenance et qu'ils aient été chauffés/cuisinés ou non. Chez les jeunes enfants de plus d'un an, le miel peut en revanche être utilisé sans contre-indication. Il est notamment conseillé pour soulager la toux (d'ailleurs recommandé par l'OMS) et représente une bonne alternative au sucre dans leur alimentation.

FEMMES ENCEINTES

Les femmes enceintes ou allaitantes peuvent consommer du miel sans précautions particulières car les spores ne se transmettent pas au fœtus (barrière placentaire et défenses immunitaires de la maman), et ne passent pas non plus dans le lait maternel. Le miel est une source d'énergie mais aide également à l'endormissement, et apporte des nutriments essentiels tels que l'acide folique (vitamine B9) indispensable au bon développement du système nerveux du bébé.



Image générée par intelligence artificielle

MIEL

Un miel liquide plutôt foncé et donc riche en minéraux et vitamines (miels de sarrasin, forêt, châtaignier) permettrait par exemple à la maman et à l'enfant de renforcer leur système immunitaire. Attention cependant, le miel est à éviter en cas de diabète gestationnel, car il reste un aliment sucré.



Du fait de ses propriétés reconnues cicatrisantes (et antibactériennes²), le miel pourrait être utilisé sur les cicatrices d'épisiotomie ou pour soigner les crevasses présentes sur les mamelons en période d'allaitement. Attention, le miel ne devant pas être consommé par les nourrissons, il est recommandé d'utiliser du miel médical et de bien se nettoyer les tétons à l'eau tiède avant chaque allaitement.

GELÉE ROYALE ET POLLEN

La gelée royale et le pollen, riches en acides aminés, en vitamines (dont la B9), en minéraux, en oligo-éléments et en antioxydants peuvent être consommés pour leurs bienfaits pendant la grossesse et l'allaitement, mais en petites quantités et sur de courtes périodes.

La gelée royale pourrait permettre de booster le système immunitaire et de redonner l'énergie et la vitalité physique et mentale³ pendant la grossesse, mais aussi après la naissance de l'enfant, période pendant laquelle le stress et la baisse des hormones intensifient d'autant plus l'épuisement de notre organisme



et provoquent parfois des épisodes de dépression, et également pendant l'allaitement.

Le pollen, quant à lui, présente des propriétés variables en fonction de l'espèce florale⁴, mais peut, au cours de la grossesse, être bénéfique pour ses apports en acide folique, en fer, contre les jambes lourdes avec ses probiotiques et ses fibres pour aider le transit intestinal, ou en agissant sur le moral et la vitalité. Pendant l'allaitement, il peut favoriser la lactation.

PROPOLIS

La propolis, malgré des propriétés très intéressantes et diverses qu'on peut lui prêter⁵, est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. En effet, à ce jour, il n'y a pas suffisamment d'études pour déterminer s'il est sûr de consommer de la propolis pendant la grossesse ou s'il existe un risque pour le fœtus. De plus, la composition n'est pas toujours claire ou connue et on peut retrouver des traces d'autres substances récoltées par les abeilles, potentiellement nocives.

C'est pourquoi les provenances et compositions des produits de la ruche nécessitent d'être vérifiées et sont gages de leur qualité.



Garance Di Pasquale
Membre du conseil scientifique
de l'AFA

Références :

- (1) Avis de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) de 2019 : « Avis de l'ANSES relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS - Jeunes enfants (0-3 ans) ».
- (2) Aurongzeb M. and Azim M.-K. - « Antimicrobial properties of natural honey: a review of literature », Pak. J. Biochem. Mol. Biol, 44(3), 118-124, 2011.
- (3) Strant M. et al. - « Use of royal jelly as functional food on human and animal health », Hayvansal Üretim 60(2), 131-144, 2019.
- (4) Denisow B. and Denisow-Pietrzyk M. - « Biological and therapeutic properties of bee pollen: a review », Journal of the Science of Food and Agriculture 96(13), 4303-4309, 2016.
- (5) Zuhendri F. et al. - « Antiviral, Antibacterial, Antifungal and Antiparasitic Properties of Propolis: A Review », Foods 2021, 10, 1360.