

# Le miel permet-il vraiment de contrer les allergies saisonnières ?

*Même si les recherches indiquent que les remèdes maison contre les allergies ne fonctionnent pratiquement jamais, certains scientifiques veulent savoir si le miel pourrait avoir sa place dans la médecine moderne.*

De [Tatyana Woodall](#) - Publication 24 mai 2024, 15:54 CEST



*Un apiculteur vérifie sa ruche dans la région de Luoping, au Yunnan, en Chine. Selon les experts, le miel local a un potentiel antimicrobien, mais il est peu probable que le pollen contenu dans le miel aide à lutter contre les allergies saisonnières.*

*Photo de Stanislas Fautre, Figarophoto, Redux*

De plus en plus de personnes cherchent des remèdes naturels aux allergies saisonnières, comme le miel, pour tenter d'atténuer les épisodes de toux, d'éternuements et autres désagréments. Mais pourquoi les personnes souffrant d'allergies se tournent-elles vers cet édulcorant naturel ?

Substance riche en nutriments destinée à nourrir les colonies d'abeilles, le miel est récolté par les humains depuis des millénaires. De nombreuses cultures anciennes attribuent les propriétés curatives du miel aux mythes et à la magie, et aujourd'hui encore, il est considéré comme très efficace contre le mal de gorge.

Il existe beaucoup d'autres raisons pour lesquelles on désigne le miel comme un remède alternatif aux problèmes physiques. Par exemple, beaucoup pensent qu'étant donné qu'il provient de la flore locale, il peut renforcer le système immunitaire contre les allergies.

Pourtant, le rôle du miel dans le renforcement des défenses de l'organisme contre les allergies et autres maladies immunitaires est encore relativement flou.

« Peu de preuves suggèrent que le miel local peut contrer les allergies saisonnières », explique Priya Katari, une allergologue et immunologue pédiatrique à Weill Cornell Medicine. « Les preuves qui existent aujourd'hui n'étaient pas ces affirmations populaires ». Néanmoins, le miel a d'autres bénéfices pour la santé, si vous prenez le bon genre de miel. Voici ce qu'il faut savoir.

## LE MIEL ET LES ALLERGIES

L'idée que le miel peut être utilisé pour lutter contre les maladies saisonnières vient probablement du concept d'immunothérapie, qui consiste à introduire de très petites quantités d'un allergène sur une période prolongée afin d'aider notre système immunitaire à mieux le tolérer.

En théorie, consommer du miel pour soulager des allergies semblent être une bonne idée. Malheureusement, le pollen, qui cause généralement les allergies saisonnières, est porté par le vent, ce qui signifie qu'il vient des arbres, de l'herbe et des cultures. À l'inverse, le miel des abeilles est fabriqué à partir de pollen collecté sur des fleurs très colorées, ce qui ne contribue pas aux allergènes de l'air. À cause de cette distinction, il est peu probable que les pollens trouvés dans le miel local entraînent une tolérance, déclare Katari.

La plupart des scientifiques s'accordent à dire qu'il n'y a pas encore eu assez de recherches pour affirmer avec certitude que le miel peut combattre les réactions allergiques. Il n'existe pas non plus de quantité recommandée scientifiquement à consommer chaque jour, car la quantité de pollen contenue dans une portion de miel varie fortement. En d'autres termes, même si le miel était efficace, les pots produits en masse pourraient ne pas refléter les types d'allergènes présents dans votre environnement local. Il y a a priori plus de chances de lutter contre des allergies en recourant à des médicaments en vente libre ou sur ordonnance.

« Les gens veulent un remède naturel, mais j'aimerais que plus de personnes sachent que les médicaments que nous prescrivons pour les allergies sont généralement bien tolérés et très sûrs, même pour les enfants », explique-t-elle. « Parfois, les remèdes naturels peuvent être bien plus dangereux et moins efficaces que les traitements que nous prescrivons. »

Les bébés ayant moins d'un an, par exemple, ne devraient pas manger de miel, car il pourrait contenir une bactérie appelée Clostridium, associée au botulisme infantile. Cette maladie peut entraîner une faiblesse musculaire et des problèmes respiratoires. D'autres suppléments naturels comme le ginkgo et le curcuma peuvent augmenter le risque d'hémorragie, selon Katari.

# LES BIENFAITS MÉCONNUS DU MIEL

Même si vous ne devez pas vous reposer seulement sur le miel pour soulager vos allergies, ses applications dans la médecine moderne suscitent de plus en plus d'intérêt.

Ferhat Ozturk, professeur agrégé d'enseignement à l'université du Texas à San Antonio, dont les recherches portent sur les vertus médicinales du miel, affirme qu'il ne s'agit pas uniquement d'un aliment, mais d'un agent pharmaceutique nutritif.

« Le miel a été utilisé comme médicament pendant des milliers d'années », explique-t-il. « Mais avec l'avancée des antibiotiques et de la médecine moderne, le miel est mis de côté depuis quelques décennies. »

Utilisé par voie topique, le miel peut traiter les brûlures en accélérant les contractions de la plaie et aurait été utilisé comme aide complémentaire contre les aphtes pour les patients cancéreux en cours de chimiothérapie.

Cette substance a des propriétés importantes pour atténuer les symptômes gastro intestinaux tels que la diarrhée, la constipation et la colique. En raison de ces utilisations thérapeutiques, les chercheurs prévoient également de tester les utilisations potentielles d'autres sous-produits de l'abeille, comme la gelée royale, les propolis, la cire d'abeille, etc., dans le cadre de divers essais cliniques.

La plupart de ces effets curatifs découlent directement du potentiel antimicrobien et antioxydant du miel, explique Ozturk. Lorsque les abeilles butinent le nectar des plantes, elles absorbent aussi les substances chimiques produites par les plantes pour se protéger des agents pathogènes, des composés naturels tels que les composés phénoliques, les flavonoïdes et les tanins qui peuvent avoir des effets antivieillessement, anticancéreux et anti-inflammatoires sur le corps humain.

« Le miel aide notre corps à lutter naturellement avec sa propre force », affirme Ozturk. Ceci dit, tous les miels disponibles sur le marché ne se valent pas. « Il existe au moins cinq fois plus de potentiel antimicrobien dans le miel d'un apiculteur local que dans un miel vendu en grande surface », explique-t-il.

D'après Scott McArt, chargé de cours d'entomologie à l'université de Cornell, un miel en particulier, le miel Manuka de Nouvelle Zélande, est considéré comme l'un des meilleurs agents antimicrobiens. C'est dû en partie à la teneur particulièrement élevée du produit en alcaloïdes, et spécifiquement en méthylglyoxal (MGO), un composé antibactérien majeur qui en fait une substance de qualité médicale supérieure.

Même si beaucoup d'individus consomment ce miel onéreux pour ses avantages médicaux, « la preuve scientifique que la consommation de miel Manuka à haute teneur en méthylglyoxal est bénéfique pour la santé humaine n'est actuellement pas aussi solide que ses avantages évidents pour le traitement des plaies », explique McArt.

Étant donné le nombre de personnes qui considèrent le miel comme une véritable panacée, il est peu probable que les recettes de grands-mères dont il est l'objet disparaissent.

Mais si vous avez l'intention de vous tourner vers un délicieux pot de miel lors de votre prochain congé maladie, Ozturk vous conseille de vous procurer du miel récolté par des apiculteurs locaux, à la fois pour ses bienfaits potentiels sur la santé et pour en apprendre davantage sur ce que les travailleuses les plus acharnées de la nature ont à offrir.

« Le miel est un produit qui a profité à presque toutes les civilisations de la planète pendant des milliers d'années », explique Ozturk. « Il y a donc beaucoup de choses à étudier sur le miel. »