

MIEL DE TOURNESOL



Nom scientifique : *Helianthus annuus*

Famille : Asteraceae

Origine : Amérique du Nord.



CARACTÉRISTIQUES

- **Couleur :** Jaune citronnée.
- **Consistance :** Solide.
- **Odeur :** Assez forte.
- **Saveur :** Douce et légère.

BOTANIQUE

- Grande plante annuelle, à tige très forte et peu ramifiée, pouvant atteindre jusqu'à 4 m de hauteur.
- **Feuilles** simples en forme de cœur
- **Fleurs:** Les fleurs extérieures disposées sur un seul rang, sont généralement jaunes. Les fleurs centrales en tube sont jaune pâle ou rouge foncé.

La pollinisation est aujourd'hui essentiellement assurée par les abeilles.



SES COMPOSANTS

- Glucides.
- Potassium.

Composants communs à tous les miels :

Ces composants se retrouvent avec des concentrations variables selon les miels et peuvent même être absents dans certains miels

- Des **glucides** en grande quantité (78 à 80%), représentés essentiellement par du fructose ou lévulose (38%) ,du glucose ou dextrose (31%), ainsi que du maltose, du saccharose et divers autres polysaccharides.
- Des **lipides** en infime quantité sous forme de glycérides et d'acides gras (acide palmitique, oléique et linoléique).
- Des **protides** (<1%) avec un très grand nombre d'acides aminés libres.
- Des **acides organiques** (0,3%) libres ou combinés sous forme de lactones , le principal d'entre eux étant l'acide gluconique.
- Des **éléments minéraux**, de 0,2% pour les miels de nectar et jusqu'à 1% pour les miels de miellat, avec plus d'une trentaine d'éléments déjà inventoriés, notamment le potassium. Tous les éléments minéraux ne sont pas toujours présents dans un miel déterminé.

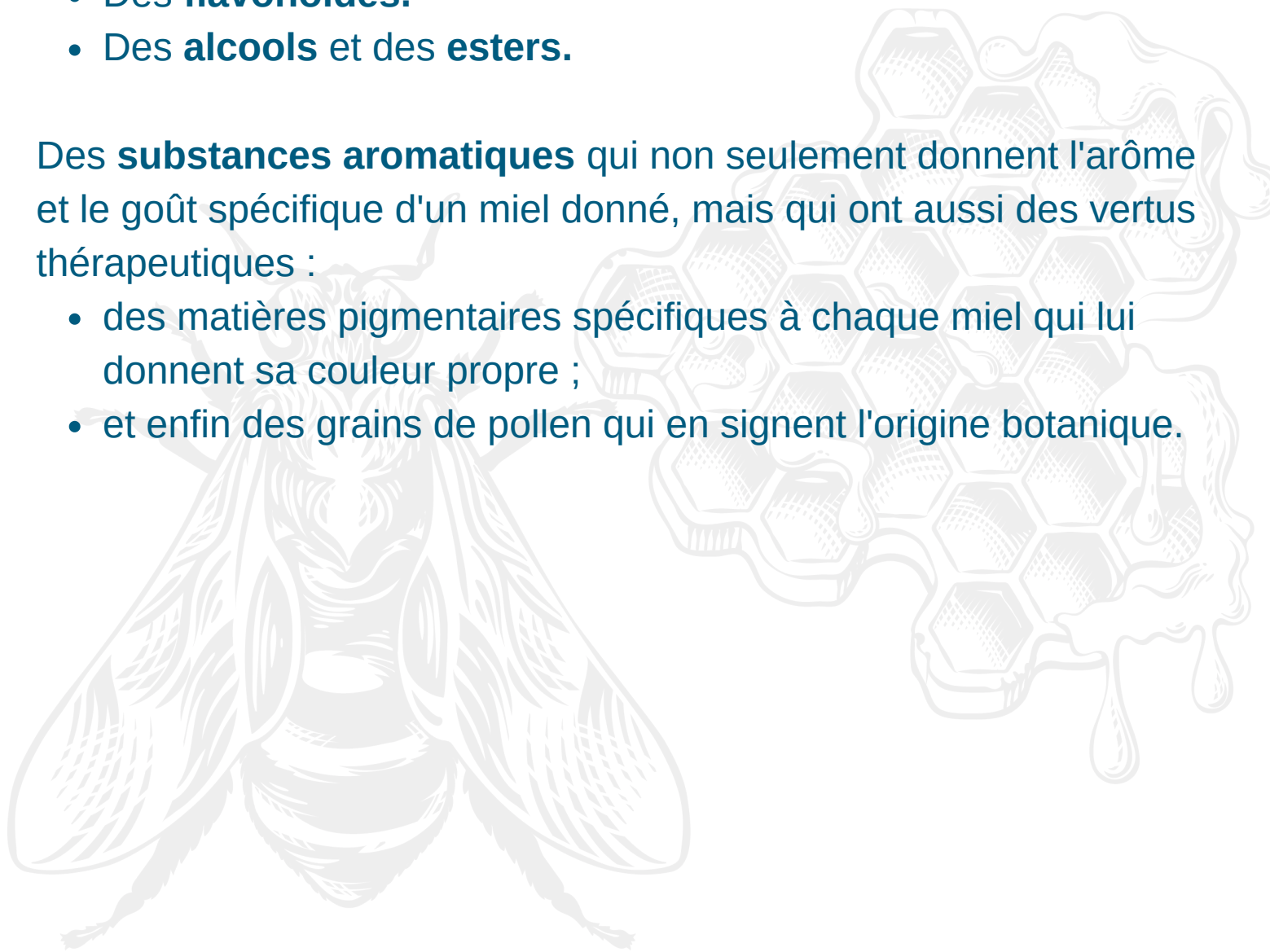




- Des **vitamines** en infime quantité, mais très nombreuses : B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, C, et accessoirement A, B8 ou vitamine H, B9, D et K.
- Des **enzymes** dont les principaux sont les amylases alpha et bêta, la gluco-invertase et la gluco-oxydase.
- Des **facteurs antibiotiques** naturels, regroupés sous le nom générique d'inhibine, qui sont en fait de puissants bactériostatiques.
- Un **principe cholinergique** proche de l'acétylcholine.
- Un **principe œstrogène**.
- Des **flavonoïdes**.
- Des **alcools** et des **esters**.

Des **substances aromatiques** qui non seulement donnent l'arôme et le goût spécifique d'un miel donné, mais qui ont aussi des vertus thérapeutiques :

- des matières pigmentaires spécifiques à chaque miel qui lui donnent sa couleur propre ;
- et enfin des grains de pollen qui en signent l'origine botanique.





PROPRIÉTÉS

- Hypolipémiant.

Propriétés communes à tous les miels :

- Anti-anémique Antiseptique Apéritive Béchique.
- Digestive Diurétique Dynamogénique Emolliente.
- Fébrifuge Laxative Sédatrice Vicariante.
- La richesse en fructose et glucose du miel est à l'origine de son importante action dynamogénique et stimulante du cœur recherchée par les sportifs et les gens fatigués, ainsi que de sa puissance calorique.
- Le miel favorise l'assimilation du calcium et la rétention du magnésium par l'organisme.
- Il augmente aussi les capacités du système de défense immunitaire.
- Il facilite également l'assimilation des aliments (Grâce à ses nombreux enzymes) d'où une meilleure digestion et un meilleur transit intestinal.



INDICATIONS RETENUES PAR LES APITHÉRAPEUTES

- Hypercholestérolémie et artériosclérose.

RISQUES ET PRÉCAUTIONS

- Pas de risque connu spécifique.
- Précautions habituelles pour la consommation de miel en cas d'allergie, diabète.

