



autourdemoi  
zoom sur...

# Les bienfaits DE LA GELEE ROYALE

Immunostimulante, fortifiante, euphorisante... Cette nourriture exclusive de la reine des abeilles est aussi une mine de bienfaits pour nous. Benoit Mary, président de Famille Mary, nous dévoile les secrets forme de ce produit de la ruche.

Ingrid Haberfeld



**V**ous vous sentez à plat ? Vous souhaitez renforcer vos défenses immunitaires ? Stimuler vos petites cellules grises ? Faites une cure de gelée royale ! Ce produit phare de l'apithérapie est sécrété par les glandes pharyngiennes des jeunes abeilles nourricières et nourrit exclusivement la Reine. Une alimentation qui améliore considérablement sa santé : si les ouvrières n'ont qu'une espérance de vie de 45 jours, la Reine vit entre 4 et 5 ans, soit 40 fois plus longtemps ! C'est dire si sa consommation est une mine de bienfaits... Nous aussi, profitons des vertus santé et forme de cet aliment.

### Elle stimule l'immunité

Cet hiver, les microbes, bactéries et autres virus n'ont qu'à bien se tenir ! Les vitamines du groupe B ainsi que le cuivre et le fer, contenus dans la gelée royale agissent en synergie pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme et nous rendre plus fort face aux agressions extérieures. À cela s'ajoute que ce produit de la ruche contient de l'acide 10-hydroxy-2-décénoïque, un acide gras aux propriétés antibactériennes et antivirales. Enfin, selon une étude menée en 2011 par le docteur Becker du Centre d'études techniques apicoles Moselle-Lorraine, ce produit contient des antioxydants aux vertus détoxifiantes : débarrassés des impuretés qui l'étouffent, l'organisme est alors est plus fort face aux agressions extérieures.

### Elle aide à rester zen

Vous avez les nerfs en pelote ? Pour diminuer votre pression d'un cran, tournez vous vers cet aliment. Son secret ? Il contient des vitamines B3 et B5 qui contribuent au bon fonctionnement de notre système nerveux et régulent la production d'adrénaline, l'hormone du stress. Autre atout : elle renferme une belle quantité de magnésium, un minéral dont le déficit est à l'origine d'une fatigue importante, d'une hypersensibilité au stress, d'irritabilité, d'une baisse de moral ainsi que de troubles du sommeil. Enfin, elle contient du tryptophane, un acide aminé qui se transforme en sérotonine dans l'organisme un neurotransmetteur impliqué dans la détente. De quoi retrouver notre joie de vivre rapidement ! D'ailleurs, une étude réalisée par l'entreprise Famille Mary et Biofortis, en partenariat avec le CHU de Nantes a montré que,

## LA CURE DE GELÉE ROYALE, MODE D'EMPLOI

*Fraîche, laissez fondre sous votre langue environ 1 g de gelée royale fraîche pure, tous les jours pour les adultes, un jour sur deux pour les enfants, pendant quatre à six semaines. La cure est principalement recommandée en hiver pour renforcer vos défenses et aux changements de saison pour lutter contre la fatigue. Sa saveur un peu amère n'est pas très agréable, mais il vous suffit de la mélanger à du miel, de boire un verre de jus de fruit ou de croquer dans votre tartine juste après votre prise pour la faire disparaître. Veillez à bien refermer le pot afin de ne pas altérer ses qualités nutritionnelles et à le conserver au réfrigérateur entre 0 et 5°C. Vous la trouverez également conditionnée en ampoules ou en gélules, à prendre à raison d'une ampoule ou 1 à 2 gélules par jour. Attention, cet aliment est contre-indiqué chez les enfants de moins de 2 ans ainsi qu'aux personnes hypertendues, cet aliment pouvant augmenter les chiffres de votre tension artérielle.*

par rapport à un placebo, ce produit de la ruche augmente de près de 16 % notre bonne humeur. Un moyen simple de voir la vie en rose !

### Elle prévient le vieillissement cutané

Si elle prend soin de notre forme et de notre santé, la gelée royale est aussi notre meilleure alliée pour garder plus longtemps une belle peau. En cause ? Sa richesse en antioxydants, des substances qui permettent de lutter contre les radicaux libres générés par le stress et l'environnement (la pollution, les UV...). Un atout car ces substances sont responsables de l'accélération du vieillissement cutané. Ses acides gras participent également au maintien de l'élasticité de la peau, tandis que la présence de zinc dans sa composition aide à réguler le travail des glandes sébacées, participant ainsi à la disparition des boutons et des points noirs.

### Elle booste la forme

Rien de tel qu'une petite cure de gelée royale pour retrouver toute votre énergie. Elle tient cette capacité à sa combinaison de magnésium antifatigue, de fer dont la carence, fréquente chez les femmes, est responsable de « coup de pompe », et de phosphore, source d'énergie. Elle cache également de la vitamine B2, qui a la propriété de lutter contre la fatigue, ainsi que des protéines, des lipides et des sucres, des nutriments essentiels à la bonne marche de l'organisme. Si elle améliore votre énergie physique, elle fait aussi des merveilles sur nos cellules grises ! Parce qu'elle possède de la vitamine B5, du fer et du zinc, trois constituants qui stimulent nos performances intellectuelles, la gelée royale nous aide à carburer. Un aliment de choix à intégrer à la routine de son petit-déjeuner avant un examen ! En-

fin, grâce à sa teneur en tryptophane, un acide aminé indispensable à la synthèse de la sérotonine, une hormone qui améliore nos capacités d'apprentissage et de mémorisation, elle nous aide à faire des étincelles au travail !

### Elle participe à la bonne santé du cœur

Les scientifiques ont fait une découverte étonnante : ce produit de la ruche aurait la capacité d'abaisser le taux de cholestérol total et celui de LDL-cholestérol, le mauvais. Telles sont les conclusions de deux études réalisées en 2009. Un atout pour conserver un système cardiovasculaire en bonne santé car cela permet de réduire les dépôts de graisses dans les artères, source, à long terme, d'infarctus. ■



## COUPS DE POUCE

La gelée Royale est idéale en cures de 10 jours pour un vrai coup de fouet, ou d'un mois en période charnière comme au changement de saison. 1g est la dose quotidienne recommandée :

• **Gelée Royale Bio Ampoules 1000 mg Propolia.** 12,90 €/10 ampoules. [www.propolia.com](http://www.propolia.com)

• **Gelée Royale 100 % naturelle Secrets de Miel.** 21 €/20 g, avec cuillère doseuse. [www.secretsdemiel.com](http://www.secretsdemiel.com)

