



MON ASSIETTE

LE MIEL

de l'énergie en pot !

Produit 100 % naturel, avec de beaux atouts nutritionnels, le miel séduit les sportifs. Mais attention à bien choisir son pot et sa « dose ».

par Emilie Nodiga

Quels sont ses atouts pour les sportifs ?

« Le miel est composé à 80 % de glucides, avec un mélange de glucose, qui fournit de l'énergie directement disponible, et de fructose, dont la diffusion est plus lente, analyse Estelle Peyen. Il est intéressant aussi bien pendant l'effort (2 c. à soupe dans 1 l d'eau) qu'après, en collation, sur une tartine de fromage frais par exemple. » À cela s'ajoutent de nombreux composés qui ont fait sa réputation : flavonoïdes antioxydants, acides organiques antimicrobiens, enzymes et prébiotiques bons pour la flore et l'immunité... Ses bienfaits dépendent aussi des fleurs butinées : miel de thym pour la gorge, d'orange pour le sommeil, de romarin pour la digestion...

À quoi faut-il faire attention sur l'étiquette ?

« La provenance doit être claire. Préférez ceux qui viennent d'une région française ou d'Europe, où il existe une réglementation précise et des contrôles », conseille Estelle Peyen. Méfiance avec les miels affichant la provenance vague « hors UE » : de nombreuses fraudes ont été constatées, comme l'ajout d'eau ou de sirop de glucose. « Les pots en verre sont préférables aux contenants en plastique dont les composés peuvent migrer, avec le temps, dans le miel », souligne l'experte. Enfin, on le choisit aussi en fonction de sa saveur : plus il est foncé, plus il est fort en goût.

Bio c'est mieux ?

Cela garantit que les abeilles n'ont pas subi de traitements chimiques, qu'elles n'ont pas été nourries

avec du sucre ou du glucose et que les ruches se trouvent dans des zones sauvages ou non traitées. Bien que l'on ne puisse pas contrôler toutes les fleurs qu'elles vont butiner, des études ont montré que les miels bio contenaient beaucoup moins de résidus de pesticides. Donc bio, c'est mieux pour nous, mais aussi pour les abeilles dont le nombre est en forte diminution, et pour la biodiversité puisque les abeilles sont aussi essentielles à la reproduction des plantes.

Solide ou liquide ?

Plus un miel est liquide, plus il est riche en fructose et plus son index glycémique est bas : 35 pour le miel d'acacia contre 60 en moyenne pour les autres essences. Hormis celui d'acacia, tous les miels finissent par cristalliser et donc durcir avec le temps. Cela n'al-

tère pas leur qualité et cela n'est pas mauvais signe, au contraire, la cristallisation indique qu'ils n'ont pas été trafiqués. Pour liquéfier un miel cristallisé, on peut le chauffer légèrement (à 35 °C max, température de la ruche) afin de garder tous ses atouts santé. ✨



L'ŒIL DE LA PRO

Estelle Peyen,
diététicienne et
nutritionniste du sport
(Visvictus.com)

Une bonne alternative au sucre ?

Le miel est un peu moins calorique que le sucre (320 kcal/100 g contre 400 kcal), il a un pouvoir sucrant légèrement supérieur (ce qui permet d'en mettre moins) et il apporte des micronutriments intéressants que n'a pas le sucre blanc. Ceci dit, cela reste un produit sucré à consommer avec modération et de préférence avec d'autres aliments pour baisser l'index glycémique (pain complet, fromage blanc).

96 kcal

ET 24 G DE
GLUCIDES SIMPLES
(GLUCOSE ET
FRUCTOSE), C'EST
CE QU'APPORTE UNE
GRANDE CUILLERÉE
DE MIEL (30 G).



	LE PRODUIT	SA COMPOSITION	ON AIME
	Miel de thym 480 g, 20,45 € Ballot-Flurin. Magasins bio.	Un miel de thym d'Arkalochori (au cœur de la Crête), conditionné par une miellerie des Hautes-Pyrénées et présenté dans un grand pot familial.	Un miel de caractère, avec une texture crémeuse, une couleur ambrée et une saveur prononcée. Tonifiant et antiseptique, il est réputé pour combattre les coups de froid.
	Miel de litchi , 250 g, 4,74 € Ethiquable. Grandes surfaces.	Un miel de litchi certes d'origine lointaine (Madagascar), mais labellisé bio et équitable, avec une saveur délicate qui vaut le détour.	Une jolie couleur dorée, une texture fluide et, en bouche, une saveur douce et subtile, qui évoque le litchi et la rose. À déguster tout simplement dans un fromage blanc.
	Miel de tilleul , 230 g, 6,90 € Famille Mary. Boutiques Famille Mary.	Un miel de tilleul provenant des forêts sauvages de Roumanie et proposé par une maison spécialisée dans les produits de la ruche.	Un miel clair et onctueux, dont la saveur douce, un peu mentholée, détonne. Apaisant, il est conseillé dans les tisanes du soir pour passer une bonne nuit.
	Miel de mandarinier , 300 g, 4,40 € Rigoni di Asiago. Grandes surfaces.	Un miel de mandarinier récolté en Sicile et en Calabre , proposé par le spécialiste italien des miels bio, pour un prix très abordable.	Une saveur très douce avec des notes fruitées et acidulés. Crémeux, il se déguste sur les tartines du matin ou en fin de repas dans un yaourt pour profiter de ses vertus calmantes et digestives.
	Miel d'eucalyptus , 450 g, 8,10 € Bona Mel. Magasins bio.	Un miel d'eucalyptus provenant du parc naturel de la Sierra del Norte (Andalousie) et conditionné par le spécialiste espagnol des miels bio.	Un miel liquide, couleur caramel, avec une saveur intense, boisée et vanillée. Les précisions « conditionné par l'apiculteur » et « non chauffé » sont un plus. Réputé contre les infections respiratoires.
	Miel de lavande , 250 g, 9,85 € Terre de Miel. Magasins bio.	Un miel de lavande du sud de la France (Provence, Drôme...) conditionné par la marque bio du leader européen du miel, Famille Michaud. Existe en 2 formats (250 et 500 g).	Clair, velouté, aux notes florales délicates, ce miel de nos régions est réputé pour combattre les infections, apaiser les piqûres d'insectes et favoriser la cicatrisation. En cuisine, il n'a pas son pareil sur une tartine de chèvre chaud !