

## La gelée royale

### Une nourriture de reine

Conférence de Stéphane COUDERC

**Bourrée de vitamines, d'acides gras et d'antioxydants, la gelée royale apporte aux humains de nombreux bienfaits : elle les protège contre l'hypertension, le cholestérol et même le cancer. Pour Fruits et Fleurs, Stéphane Couderc, apiculteur, a fait le point sur ce produit hors du commun au cours de sa conférence du 30 novembre 2011.**

La gelée royale est une substance blanc nacré, gélatineuse et de saveur acide, produite par les abeilles ouvrières pour la nourriture des larves de la colonie et de la reine, cette extraordinaire pondreuse capable de produire 2500 œufs en 24 heures. Elle en fait sa nourriture exclusive tout au long de sa vie.

Pour la récolter, mieux vaut être du métier. « *Tout commence, dit Stéphane Couderc, par la sélection des colonies d'abeilles. Ensuite, la technique consiste à provoquer un élevage intensif de cellules royales, celles où naissent les futures reines, qu'il faut renouveler tous les trois jours pour récolter la gelée.* » Ces ruches élèveuses nécessitent des visites et des soins très réguliers, trois fois par semaine, durant toute la période de récolte qui s'étale de fin avril à juillet.

Dès le prélèvement des cellules royales, la gelée royale est extraite puis immédiatement stockée au réfrigérateur car le produit est fragile. La gelée royale pure craint les variations de températures. Pour profiter pleinement de ses qualités nutritives, il faut la consommer dans l'année qui suit sa récolte.

#### Deux fois plus de 10-HDA en France

Le secret de l'efficacité de la gelée royale se trouve dans sa composition. « *Avec 18 acides aminés, des vitamines B, A, C, D et E et un fort taux d'antioxydants, explique encore Stéphane Couderc, la gelée royale est un concentré de bienfaits.* » Sans compter ses 31 acides gras, dont le 10-HDA qu'on ne trouve nulle part ailleurs et qui est aussi un indicateur de fraîcheur. Son taux est en moyenne deux fois plus élevé dans la gelée royale française que dans les produits d'importation. En France, le produit n'est ni transformé, ni congelé, ni déshydraté. De plus, il ne voyage pas, donc ne nuit pas à notre environnement

La gelée royale contient également des oligo-éléments utiles pour notre bien-être : calcium, fer, cuivre, phosphore, potassium...

En somme, un concentré de santé en quelques grammes. Merci les abeilles !

#### Du bon usage de la gelée royale

Un des grands avantages de la gelée royale est d'être directement assimilable. Il est conseillé de la consommer aux changements de saisons (printemps et automne) et chaque fois que l'organisme a besoin de retrouver des forces : convalescence, périodes d'examens scolaires, fatigues saisonnières...

Elle se prend le matin, à jeun, en la laissant fondre sous la langue. Pour éviter son goût acide, on peut la mélanger avec du miel, notamment pour les enfants. La dose conseillée est de 0,5 g par jour.

La gelée royale est commercialisée dans des pots de 10 grammes, avec un emballage isotherme et une cuillère mesure de 0,5 g. Un pot de 10 g est suffisant pour une cure de 20 jours. La chaîne du froid est respectée, de la récolte à la commercialisation. Il est recommandé de la conserver au réfrigérateur dès réception.

De fins cristaux peuvent apparaître avec le temps. Ce phénomène est normal et n'altère en rien la qualité du produit. Il indique que la gelée royale n'a pas été « surfiltrée » et donc a conservé toutes ses qualités.

#### Stéphane COUDERC

8 rue du château d'eau

67550 VENDENHEIM

06 88 43 23 88

Courriel : steval.couderc@laposte.net

Siret : 49983241800010