

Qu'est-ce que la gelée royale ?

La gelée royale est une substance laiteuse sécrétée par les glandes des abeilles nourricières. Elle est utilisée pour nourrir les larves d'abeilles au début de leur développement. C'est un aliment de choix dans la ruche puisque la reine s'en nourrit exclusivement tout au long de sa vie. C'est ce qui expliquerait en partie que la reine vive beaucoup plus longtemps que ses congénères. Cette substance est blanche aux reflets nacrés. Elle est normalement de couleur jaune pâle, elle devient plus foncée au contact de l'air. Sa consistance est gélatineuse, son odeur de fenouil est reconnaissable, sachant que plus l'odeur est prononcée plus la gelée est fraîche.

Composition de la gelée royale

La gelée de royale est pour plus de moitié composée d'eau. Elle renferme également :

- 15 % de glucides, majoritairement du fructose et du glucose
- 13 % à 18 % de protéines
- 3 % à 6 % de lipides (dont les acides stéarique et palmitique)
- 1,5 % de minéraux (calcium, silice, magnésium, soufre, potassium, phosphore, cuivre, fer)
- Des vitamines, notamment du groupe B
- Des acides aminés
- De l'acétylcholine

Propriétés médicinales de la gelée royale

UTILISATION INTERNE

- La gelée royale agit comme un véritable stimulant général de l'organisme, particulièrement pour les défenses immunitaires.
- Elle est aussi un producteur d'énergie, tant mentale que physique. Elle aide à lutter contre la fatigue par exemple.
- Elle comble aussi les carences de l'organisme, régule les problèmes de métabolisme, revitalise les fonctions physiologiques.

UTILISATION EXTERNE

- Action contre le vieillissement de la peau, notamment sur les rides. Elle permet de combattre l'eczéma et traite les peaux sèches.
- Action de renforcement des ongles et des cheveux.
- Aide à lutter contre l'acné.

Soulager les troubles liés à la ménopause

La gelée royale contient des substances qui interagissent avec les récepteurs des œstrogènes. Cet effet œstrogénique mis en évidence par des études in vitro a poussé les chercheurs à se demander si la gelée royale pouvait avoir un intérêt dans le traitement des troubles liés à la ménopause.

Dans une étude publiée en 2004, des chercheurs bulgares ont testé les effets d'une préparation contenant de la gelée royale, du pollen et de la vitamine C (Melbrosia) auprès de 55 femmes ménopausées et ont observé une amélioration des symptômes de la ménopause. Cette même préparation avait déjà été testée dans une étude publiée en 1994 et les femmes ménopausées avaient rapporté une amélioration de la fatigue, de la sécheresse vaginale et des maux de tête liés à la ménopause.

Améliorer vos lipides sanguins

Des chercheurs japonais ont testé les effets de la gelée royale sur le métabolisme des lipides. Dans le cadre de cette petite étude, 15 volontaires ont été répartis en deux groupes dont la moitié a pris six grammes de gelée royale par jour pendant 4 semaines. Les chercheurs ont observé une baisse du cholestérol total et du cholestérol LDL chez les volontaires qui ont reçu de la gelée royale. Une étude menée en 2009 a conclu que la gelée royale augmentait le niveau de « bon » cholestérol HDL mais uniquement chez les plus âgés.

Stimuler votre immunité

La gelée royale pourrait vous contribuer à stimuler votre système immunitaire. De nombreuses études menées in vitro ont montré que la gelée royale avait une activité immunostimulante et immunomodulatrice. En pratique, des chercheurs danois ont testé l'effet de la gelée royale sur des enfants souffrant de rhinite allergique. 18 enfants atteints de rhume des foins ont reçu soit de la gelée royale soit un placebo pendant une période de 6 mois avant la saison d'exposition aux pollens. Cependant, les chercheurs n'ont pas pu prouver l'efficacité de la gelée royale et les enfants qui l'avaient reçu n'ont pas montré de réduction significative de leurs symptômes allergiques.

Diminuer la fatigue chez les sportifs

La gelée royale pourrait être utile aux sportifs pour diminuer la fatigue consécutive à l'exercice physique. Pour l'instant seule une petite étude menée sur des souris en a apporté la preuve. Des chercheurs japonais ont constitué différents groupes de souris recevant ou non de la gelée royale. Ils les ont ensuite soumises à une épreuve de natation avant de mesurer des indicateurs de fatigue. Ils ont alors constaté que les souris qui avaient reçu de la gelée royale étaient plus endurantes que leurs congénères. Par ailleurs elles montraient une moindre accumulation de lactate et d'ammoniac ainsi qu'une meilleure conservation du glycogène musculaire après l'effort.

Comment prendre de la gelée royale

La gelée royale se présente soit sous forme fraîche, soit sous forme lyophilisée. La forme fraîche doit être conservée au réfrigérateur et vous pouvez en prendre 300 mg à 750 mg par jour sur une cure de 4 à 6 semaines. Sous forme lyophilisée vous pouvez prendre de 100 mg à 250 mg de gelée royale par jour.

Les personnes allergiques aux produits de la ruche, comme le miel par exemple, ne doivent pas l'utiliser.