

DE L'ABEILLE À LA GOUTTE DE MIEL

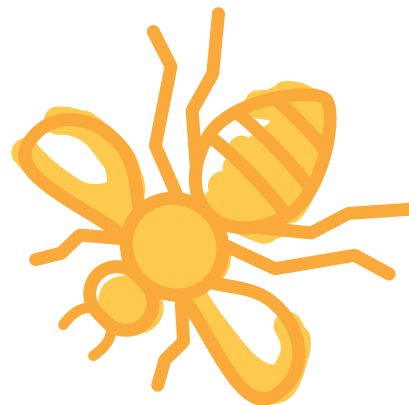


À RETENIR

La vie de l'abeille

L'abeille vit entre :

- **3 SEMAINES** (abeille d'été)
- **6 MOIS** (abeille d'hiver)
- les Reines vivent jusqu'à **5 ANS**.



L'abeille a sept vies différentes, elle devient tour à tour :

NETTOYEUSE	en nettoyant les alvéoles
NOURRICE	en prenant soin du couvain (les bébés abeilles)
MAÇONNE	en construisant la ruche et ses rayons grâce à ses glandes productrices de cire
MANUTENTIONNAIRE	en récupérant le pollen ou le nectar d'une butineuse
VENTILEUSE	en ventilant l'intérieur de la ruche et sa température à 35°C
GARDIENNE	en défendant la colonie grâce au code phéromone propre à celle-ci qui permet de différencier ennemis (ours, mulot, frelons, pivert,...) et amis (autres abeilles de la colonie)
BUTINEUSE	en allant butiner du nectar, du pollen, ou même de l'eau, pendant 4 à 5 jours avant de mourir.



**20 000 ESPÈCES
DANS LE MONDE**



**1000 ESPÈCES
EN FRANCE DONT 80% SONT
SAUVAGES ET SOLITAIRES**



**ENV. 60 000
ABEILLES DANS
UNE COLONIE**



**+ DE 70 000
APICULTEURS
EN FRANCE**

La vie de la colonie

Une colonie récolte jusqu'à **5KG** de nectar par jour

Représente entre **20 000** et **80 000** individus

3 castes :

OUVRIÈRE, MÂLE et **REINE**

C'est la nourriture de la Reine, qui lui permet de vivre aussi longtemps et d'être si grosse !

Menaces

L'HOMME avec certaines pratiques apicoles industrielles, et certaines méthodes d'agriculture intensive (engrais, pesticides, monocultures)

LES PRÉDATEURS NATURELS : frelons asiatiques, acarien varroa, oiseaux, mammifères,...

Comment les protéger ?

MANGER DU BON MIEL produit par un apiculteur français

CULTIVER UN JARDIN SAUVAGE en laissant les fleurs mellifères (qui attirent les abeilles) pousser : aneth, lavande, thym, coquelicot, menthe, lierre, etc.

CONSTRUIRE DES REFUGES pour abeilles solitaires

LUTTER CONTRE LES PESTICIDES acheter des fruits et légumes bio, utiliser des produits ménagers naturels



DE L'ABEILLE À LA GOUTTE DE MIEL



QU'EST-CE QUE LE MIEL?

Avant d'obtenir du miel, l'abeille butineuse doit venir chercher du nectar de fleur, au cœur de celle-ci. Distribué aux abeilles manutentionnaires, **CE NECTAR EST MÂCHÉ ET RE-MÂCHÉ POUR DÉSHYDRATER LE NECTAR**, en retirer le maximum d'eau : il se transforme alors en miel. En mastiquant de la sorte, l'abeille ajoute au nectar des enzymes, indispensables pour transformer ce nectar en miel. Il est ensuite stocké dans une alvéole, refermée par de la cire.

La **GELÉE ROYALE** est une substance produite par les abeilles nourrices pour nourrir les larves. C'est également la **NOURRITURE DE LA REINE**, qui lui permet de vivre aussi longtemps et d'être si grosse.



À RETENIR

Une abeille **NE PRODUIT QU'1/12 DE CUILLÈRE À CAFÉ** de miel au cours de sa vie et la couleur du miel et son goût dépendent des fleurs et plantes présentes dans un cercle de **5 KM** autour de sa ruche.

Le miel est composé à 80% de sucre, mais il contient aussi : des vitamines (B1, B2 et B3), des sels minéraux, des oligo-éléments.

Les **MIELS DE FLEURS D'ARBRES SONT LIQUIDES**, les **MIELS DE FLEURS SAUVAGES SONT SOLIDES**, mais au bout d'un certain temps, ou selon la quantité de fructose et glucose (deux sortes de sucres), tous les miels deviennent solides !

Certains miels ont des propriétés intéressantes : lavande pour soigner la toux, sapin contre la grippe, tilleul pour bien dormir.



ENV. 20 000 TONNES DE MIEL PRODUIT EN FRANCE



ENV. 1,3 MILLIONS DE RUCHES EN FRANCE

Zoom sur le pollen

Le **POLLEN ISSU DES PLANTES ENTOMOPHILE** est celui transporté par les insectes : il est différent de celui transporté par le vent (anémophile), et n'est pas plus allergène que d'autres aliments. Lorsqu'il est récolté par les abeilles, celles-ci le mélangent à leur salive et au nectar des fleurs, et forment des petites pelotes faciles à transporter. Riches en vitamines, oligo-éléments (calcium, magnésium,...), antioxydants et protéines, on le consomme pour retrouver du tonus et de l'énergie.

DE L'ABEILLE À LA GOUTTE DE MIEL



À RETENIR

Pollinisateurs et planète

POLLINISATION : transport de pollen des organes de reproduction mâle d'une fleur (étamines) vers le/les organes de reproduction femelles (pistil). Ce processus permet à la fleur de faire des graines et donc de se reproduire. **LES ABEILLES CONTRIBUENT À LA SURVIE ET À L'ÉVOLUTION DE PLUS DE 80% DES ESPÈCES DE PLANTES À FLEURS**

L'homme dépend directement de l'abeille pour faire pousser tous les fruits et légumes à fleurs, mais aussi indirectement pour sa consommation de viande : il faut bien que le trèfle brouté par la vache ait été pollinisé. **AINSI, 35% DE NOTRE ALIMENTATION DÉPEND DE LA POLLINISATION !** La pollinisation permet aux plantes de donner des fleurs, des fruits et des feuilles, qui finissent par tomber puis pourrir sur le sol (aidés par les insectes et les champignons), c'est ce qui fait naître l'humus, et donc aussi le sol qui est sous nos pieds !



LA
RECETTE
DU CHEF

Sablés aux plantes mellifères

Étapes de la recette

- Verser tous les ingrédients dans un grand saladier
- Malaxer avec des mains propres pendant 5 minutes : petit à petit la pâte va s'amalgamer. Bien récupérer tous les petits morceaux jusqu'à obtenir une pâte homogène, moelleuse et qui colle légèrement aux doigts
- Ajouter les brins de fleurs mellifères et former une boule de pâte
- Enrober la boule d'un film et laisser reposer 10 minutes au frais
- Fariner le plan de travail et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur une épaisseur d'environ 5 millimètres
- Découper des ronds à l'aide d'un verre et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Faire cuire 12 minutes à 180°C
- Laisser refroidir avant de déguster: ils vont durcir en refroidissant



INGRÉDIENTS POUR 10 SABLÉS :

125g de farine de blé,
60g de beurre demi-sel mou,
55g de miel,
1 pincée de sel,
3 brins de plantes mellifères
(thym, romarin, lavande,..etc)

DE L'ABEILLE À LA GOUTTE DE MIEL



Pour aller plus loin !



... PARLER DE LA POLLINISATION

La pollinisation, histoire naturelle d'une collaboration - Rucher-école du Béarn
https://www.rucher-ecole-bearn.com/remos_downloads/Abeilles-fleurs_10-11-2017.pdf



... PLANTER DES FLEURS MELLIFÈRES

Liste des plantes attractives pour les abeilles - FranceAgriMer
<https://www.franceagrimer.fr/content/download/51417/494444/file/290517-Plantes%20attractives-abeilles.pdf>

Abeille Sentinelle, programme de sensibilisation de l'Union Nationale des Apiculteurs Français

<https://www.abeillesentinelle.net/programme-ase/le-sens-du-programme>
https://www.abeillesentinelle.net/imgfr/files/Liste_des_plantes_melliferes.pdf



... SAUVEGARDER LA BIODIVERSITÉ

Abeille, arbre & territoire - agroforesterie.fr
<https://www.agroforesterie.fr/documents/fiches-thematiques/Livret-Arbres-Abeilles-agroforesterie-Principes-AP32.pdf>

Hunger4Bees, ou comment le déclin des abeilles influence notre alimentation SlowFood
<https://slowfood.fr/hunger4bees-declin-abeilles-influence-alimentation/>



... FABRIQUER UN HÔTEL POUR ABEILLES SOLITAIRES

Fabriquer un nichoir - Les 4 Saisons du Jardin Bio
<https://www.youtube.com/watch?v=Gb52PSCpG20>



... LIVRES GÉNÉRAUX SUR L'APICULTURE

Abeilles, gardiennes de notre avenir, de la prise de conscience à la protection. Paul Fert, édition Rustica

L'apiculture en bande dessinée, Yves Gustin, édition Rustica

Le traité rustica de l'apiculture, édition Rustica.

Vous avez aimé ce support ou vous avez des questions ?
Dites-le nous par mail à RESERVATION@GOODPLANET.ORG !