

DIÉTÉTIQUE NATURELLE ET SANTÉ « PARFAITE » LES PRODUITS APICOLES

Gilles TETART¹

« Au temps de Kronos tout poussait spontanément, selon toute vraisemblance : car les hommes pour leur part n'apportaient à rien aucun aménagement, parce qu'ils ne connaissaient encore ni l'art de la culture ni absolument aucun art. C'est ce qui fit aussi qu'ils avaient une vie de loisir, exempte de travaux et de soucis, et qu'ils ne connaissaient pas la maladie, *s'il faut s'en rapporter à l'avis des médecins les plus distingués, chez qui on ne saurait trouver le plus grand précepte de santé que celui de ne pas éliminer de déchets* [nos italiques] : or, ils s'en gardaient toujours purs, ne prenant de nourriture indigeste. »

PORPHYRE, *De l'abstinence*, IV.

La littérature diététique spécialisée dans les produits « naturels » inventorie systématiquement les symptômes morbides liés, selon elle, au régime d'une alimentation « industrielle ». Ce faisant, elle produit un discours médico-pédagogique sur la nécessité vitale de corriger nos habitudes alimentaires. Cette rhétorique, que l'on se propose d'examiner dans sa variante extrême, cultive le sentiment du danger pathologique inhérent à la nourriture d'origine « artificielle » : le vieillissement prématuré, corollaire obligé de l'affaiblissement des défenses immunitaires ; la dégénérescence mentale ; la stérilité, enfin.

Par contraste, l'alimentation « naturelle » suppose le renforcement des forces de vie, a fortiori de la fécondité. Une illustration en est donnée à travers les produits de la ruche (miel, propolis, gelée royale, pollen) : nutriments qualifiés de « naturels » par excellence, ils sont recommandés pour leurs qualités énergétiques pures. Cela ne va pas sans une orientation idéologique où la vision ethnocentrée d'une harmonie homme-nature conduit à la définition d'une santé idéale, biologique et psychique. Qu'en est-il donc du fantasme d'un corps en état de « santé parfaite », qui aurait réintégré une nature originelle le préservant de la maladie ? Serait-ce un avatar du mythe de la pureté ?

DES ALIMENTS « MORTS »

Dans les ouvrages de vulgarisation sur les moyens d'entretenir la santé par les produits de la ruche, on trouve l'idée selon laquelle le perfectionnement technique de la production alimentaire est source de pathologie. La raison avancée est d'ordre sanitaire : plus les aliments sont industriellement conditionnés, plus ce que nous mangeons est « dénaturé », dépouillé des qualités essentielles qui assurent

¹ Chercheur au laboratoire d'Anthropologie sociale du Collège de France. *Le Sang des fleurs Une anthropologie de l'abeille et du miel*, Odile Jacob, mai 2004

le bon fonctionnement de notre métabolisme. D'où l'apparition précoce, aujourd'hui, de maladies dégénératives comme l'artériosclérose, le rhumatisme, l'arthrose, l'arthritisme, etc.

Le même raisonnement s'applique aux médicaments d'origine « chimique » : en cherchant à corriger les effets pathologiques de l'alimentation industrielle par des remèdes non moins artificiels, on en redouble à terme les effets morbides. Tel est le cercle vicieux dans lequel nos sociétés de consommation piétinent ; pour en sortir il faudra par conséquent exclure toute nourriture fabriquée par l'homme et s'alimenter de produits transformés par la nature. Il s'agit là d'un argument que l'on retrouve presque dans tous les ouvrages de naturopathie qui, *nolens volens*, se réfèrent au mythe de la nature originelle dans leur conception d'un idéal de santé.

Pour les prosélytes de la médecine naturelle, l'alimentation de l'homme urbain est rendue « toxique » par ajouts de colorants, conservateurs et autres additifs, et surtout, elle provoque le dérèglement de la biologie du corps humain et en modifie fondamentalement sa nature. Il importe également de noter que, derrière le thème de l'*homo urbanus* coupé de son environnement naturel et dont le régime alimentaire menace finalement la nature en son dernier retranchement – le corps –, se profile l'idée que c'est le cours normal de l'évolution humaine qui est mis en danger. La thérapeutique à base de produits naturels vise, en un premier temps, à rétablir les lois qui régissent primordialement le corps. Ainsi la naturopathie postule-t-elle une homologie entre l'équilibre du métabolisme humain et la balance des échanges entre l'homme et son milieu, la maladie étant conçue comme l'expression d'une dysharmonie interne, conséquence plus ou moins directe d'une scission entre celui-ci et son environnement naturel (d'origine). On en trouve une formulation caricaturale dans un texte de Paul Carton [1924 : 13] :

« S'il l'on veut [...] se représenter ce qu'est véritablement l'organisme humain, il faut savoir d'abord ce qu'est la matière vivante dont l'homme n'est qu'un fragment, comment cette matière est détentrice et transformatrice d'Énergie, combien, au cours de ses évolutions progressives, elle est adaptable [...] *lentement* vers un but absolu de perfection physique et mentale, comment parmi les empreintes ou acquisitions qu'elle accumule par hérédité, les unes sont modifiables sans suites fâcheuses, tandis que les autres constituent des caractères fixés et irréversibles ».

« Si l'on ne possède pas ces données fondamentales, on est incapable d'entreprendre l'étude des fonctions vitales de l'homme [...], de découvrir les vraies raisons de ses états morbides et de reconnaître que, pour être dirigé ou ramené dans la voie normale, [...] l'homme ne peut être conduit [...] [qu'au] seul gré de la nature ».

On le voit ici : au sens large, la santé inclut une évolution vers une forme supérieure de la vie ; elle procède d'une vision téléonomique de la nature humaine. L'homme doit tendre vers une « immunité naturelle la plus complète », vers un « état de santé [...] inébranlable » [*ibid.* : 100] ; idéalement, la régulation de la santé par la nature aboutirait à éradiquer tout phénomène pathologique. On assisterait donc à la naissance d'un homme en « grande santé » qui aurait la particularité de ne jamais tomber dans quelque maladie que ce soit. Un homme, donc, qui jamais ne ferait l'expérience d'une déperdition de ses forces et dont le devenir s'apparente à celui d'un immortel, à cette différence près qu'il ne s'agit pas d'immortalité comme dans les mythes mais de préservation de la jeunesse.

Dans la littérature diétético-médicale plus récente, on ne trouve pas de propos aussi marqués que celui qui vient d'être cité, mais l'idée reste sensiblement la même, notamment lorsque certains ouvrages font référence à des sociétés exotiques pour vanter de façon surréaliste l'état de santé permanent d'individus censés être au contact de la nature. Entre autres exemples, on peut lire que « chez les groupes primitifs isolés, la perfection physique coïncide avec une forte immunité vis-à-vis de plusieurs de nos processus dégénératifs modernes [...] : la tuberculose, les arthrites rhumatismales, les maladies cardiaques et d'autres affections des organes internes » [Passebecq et Passebecq 1980 : 31]. Est-il utile de le faire remarquer, il s'agit là d'une contre-vérité : les « primitifs » souffrent d'arthrite rhumatoïde tout comme le commun des Occidentaux, et l'histoire prouve que face à « nos » maladies infectieuses l'absence d'immunité est à l'origine du déclin de populations exotiques entières.

Le recours à ce type d'exemple consiste à montrer, *a contrario*, que la nourriture industrielle et l'environnement urbain ont perverti le processus normal de la sélection naturelle, au point que, dans certaines publications, les aliments dits de « synthèse » sont suspectés d'être le moteur d'une altération progressive du patrimoine génétique humain. Au sein du courant de pensée prônant un « retour à la nature » sous toutes ses formes, le spectre de la dégénérescence n'est pas nouveau. Il n'est pas utile d'insister longuement sur ce fantasme pour concevoir qu'il conduit d'une façon ou d'une autre aux thèmes de l'épuisement des forces de vie et de la stérilité humaine. C'est là une opération conceptuelle que l'on rencontre dans le domaine de la diététique, précisément lorsque les aliments industriels sont incriminés pour expliquer la dégradation de la santé morale et physique de nos sociétés :

« Si nous voulons tirer des conclusions saines concernant la valeur d'un mode d'alimentation particulier, il n'est pas suffisant de montrer qu'un individu peut vivre apparemment de manière normale en le suivant. [...] *Dans beaucoup de cas, les effets d'erreurs de nutrition ne sont pas observables pendant 3 ou 4 générations*, et cette assertion a été confirmée par de nombreux chercheurs et investigateurs. Combien d'exemples de soi-disant dégénérescence, de pathologie anatomique chez l'enfant nouveau-né, d'incapacité de procréation, de conception, de lactation, etc., sont imputables à des erreurs alimentaires commises au cours des générations précédentes » [Passebecq et Passebecq, *op. cit.* : 31 ; italiques des auteurs].

Le discours sur l'alimentation « industrielle », dont le pouvoir nourrissant est suspecté d'être nul, montre comment l'altération de la fonction nutritive peut être pensée en termes de finalité reproductrice ; au thème de la nourriture dénaturée, entachée d'une impropiété fondamentale, se superpose celui de la dévitalisation du corps humain et l'avènement d'un être incomplet. Les aliments « morts » ne sont pas seulement vecteurs de maladie, leur puissance dégénérative représente aussi la négation de l'individu à travers l'incapacité potentielle de sa descendance à procréer.

LA REGENERATION PAR L'ALIMENTATION

Tout au contraire, les aliments « naturels » sont censés fortifier l'organisme en général et prolonger la vie. Les produits de la ruche (pollen, gelée royale, propolis)

en sont une illustration ; il est significatif de rencontrer dans les manuels de diététique consacrés à ces substances des thèmes symétriquement inverses de ceux qui ont été mentionnés plus haut : retardement des processus de sénescence, régénération physique et cérébrale, stimulation des fonctions génésiques.

Le miel, la propolis, le pollen, la gelée royale sont des adjuvants alimentaires ayant une caractéristique commune. Selon la doxa des ouvrages d'apithérapie, ces produits renforcent l'immunité et stimulent les organes vitaux. Qualifié d'aliment « dynamogène », le miel est couramment recommandé dans les états de fatigue. Mais on le conseille aussi, et tout spécialement, à titre de stimulant psychique, comme le pollen dont on vante l'action « euphorisante ». Ainsi, le miel aurait des vertus cénesthésiques extrêmement positives ; il « convient [...] particulièrement aux personnes nerveuses, anxieuses, insomniaques » [Fabrocini et Fabrocini 1999 : 221]. Il s'agit donc d'un aliment qui augmente les forces physiques et régule tout à la fois l'activité cérébrale. En bref, les produits de la ruche influent sur les fonctions nobles du corps humain : volonté, force morale, humeur, entendement, mémoire, etc. Mais surtout, ils en augmentent les possibilités et s'inscrivent finalement dans une économie du perfectionnement de la nature suprasensible. Conjointe à la vitalité physique, la perspective de capacités intellectuelles accrues fait partie de l'idéal d'une santé « parfaite ».

Le produit le plus emblématique de ces effets est la gelée royale censée régulariser le système neuro-végétatif, renforcer les fonctions psychiques et permettre un meilleur rendement de l'activité intellectuelle. Exceptionnellement, on trouve aussi mention du fait que la gelée royale contribue à résorber la trisomie 21 [Donadieu 1987 : 13], qui est moins une maladie qu'une anomalie chromosomique. Cet exemple montre à quel point ce qui est « naturel » est censé participer à la croissance normale du corps humain, potentialise ses facultés et, mieux encore, corrige les développements imparfaits. Par comparaison, il est intéressant de noter qu'au début du XXe siècle, on reconnaissait les mêmes pouvoirs à la viande rouge ; le physiologiste Albertoni considérait que ses « propriétés protéiniques nourrissent les centres nerveux et présentent le mérite d'augmenter l'activité sociale des individus, voire de conjurer les maladies mentales » [Sorcinelli 1997]. L'une des vertus cardinales attribuée par ailleurs à la viande était de renforcer le système des défenses immunitaires. On constate donc que le catalogue des effets médicaux prêtés jadis à la nourriture carnée est en tout point identique à celui du miel et de la gelée royale : il s'agit d'aliments surnourriciers qui décuplent les énergies, augmentent les capacités ordinaires du corps et de l'esprit humains.

UNE MATIERE ALIMENTAIRE IMPUTRESCIBLE

Ces qualités que l'on prête aux produits de la ruche sont à mettre en rapport avec leurs propriétés intrinsèques, en particulier celles du miel. En effet, contrairement aux aliments ordinaires, le miel est un aliment imputrescible, ce qui détermine en grande partie son statut symbolique d'aliment remède. Ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires sont admises de façon empirique depuis de nombreux siècles dans diverses sociétés. Les qualités du miel en font un produit efficace contre les infections, un cicatrisant ou simplement un soin pour la peau. Indépendamment de sa forte concentration en sucres qui empêche le développement de germes pathogènes, il contient des principes antimicrobiens d'origine animale (notamment certaines substances présentes dans les glandes salivaires de l'abeille) et végétale. Ces facteurs responsables de l'activité

antibactérienne du miel sont génériquement dénommés *inhibine*. Dans le domaine médical, le miel est également reconnu pour son rôle actif dans le bourgeonnement et la reformation des tissus. Exceptionnellement, il est utilisé dans la préparation de greffes de peau afin de permettre une bonne cicatrisation, pour drainer et assainir les plaies chirurgicales non fermées (kystes sacro-coccygiens, colostomie ...) ; il contribue également à la résorption de certains ulcères ou escarres et atténue les pertes de substance dans le cas d'abcès importants.

Dans les publications sur les usages thérapeutiques du miel, l'imputrescibilité et le pouvoir « microbicide » [Dextreit 1982 : 12] sont des données élémentaires mises en valeur. Mais ce n'est pas tant sur ses usages externes que sur ses effets à l'intérieur du corps que la diététique centre son discours. On évoque en premier lieu la force épurante du miel et son action sur les pourrissements internes. Plus généralement, le miel régule le fonctionnement de l'appareil digestif, à commencer par l'assimilation des autres aliments qui, selon certains auteurs, est meilleure lorsqu'ils lui sont associés. Il est d'ailleurs conseillé dans les troubles de la digestion, qu'il normalise en agissant sur le tractus gastro-intestinal, ce qui présente l'avantage de décontracter les émonctoires et de remédier à la constipation [Baron -Chaufaille 1985 : 391]. Le miel passe également pour favoriser la transpiration, le drainage rénal. En stimulant ainsi les fonctions de l'élimination, le miel participe à la régénération de l'organisme.

Mais ce n'est pas qu'un purgatif. L'intérêt de ce produit réside également dans le fait qu'il régule l'activité de chacun de nos organes, en discipline le fonctionnement. L'exemple du foie est sans doute le plus probant. « Le miel contribue à une véritable rééducation du foie » [Dextreit *op. cit.* : 14], notamment en améliorant la sécrétion biliaire si la vésicule est déficiente, ce qui facilite la digestion des graisses. Outre son efficacité thérapeutique, le miel permet la régulation, l'ajustement et la normalisation de l'ensemble des fonctions et sous-fonctions du foie, de même qu'il permet l'harmonisation du fonctionnement des organes entre eux. À cela s'ajoute une autre qualité : c'est un reconstituant de la flore intestinale, il « favorise le développement en grande quantité des germes non pathogènes, notamment *Bacillus Bifidus* que l'on retrouve également dans les matières fécales des enfants nourris au lait maternel » [Baron-Chaufaille, *ibid.* : 31] ; il est efficace contre les diarrhées, les maladies infectieuses comme la dysenterie, et empêche les mauvaises fermentations.

En somme, la puissance antiseptique du miel est d'autant plus remarquable qu'elle permet d'assainir les matières fécales. Or, dans l'éventail des bienfaits curatifs du miel, cette dernière caractéristique est capitale pour bien saisir ce qui relie le point de vue thérapeutique à l'univers symbolique. Que le miel passe pour agir positivement sur les produits organiques en cours de biodégradation implique que sa digestion n'entraîne pas sa décomposition : il existe un lien très étroit entre les effets médicaux attribués au miel et sa nature imputrescible. En l'occurrence, il importe peu que le miel préserve effectivement des fermentations pathogènes ou qu'il soit l'antidote de putréfactions malsaines, opinion qui n'est d'ailleurs pas unanimement partagée ; le fait que le champ du questionnement diététique porte sur son influence bénéfique dans le développement des ferments microbiens intestinaux présuppose son incorruptibilité.

Par un autre biais, on peut interpréter dans le même sens une façon courante de présenter les vertus du miel : elle consiste à dresser le tableau de ses composants et des propriétés particulières auxquelles chacun d'eux renvoie. On donnera par exemple la liste des protides, lipides, acides organiques, sels minéraux et oligo-éléments, des principaux minéraux présents dans le miel, les uns ayant un rôle dans la respiration cellulaire, les autres dans le transport de l'oxygène

vers les tissus, l'entretien du tissu osseux, l'équilibre acido-basique du sang, la protection des cellules nerveuses, etc. On signalera également le rôle spécifique de certains de ces éléments dans l'affection de tel ou tel organe, sans oublier l'énumération des vitamines que contient le miel et parfois de certains métaux rares (comme le bore). En d'autres termes, les substances minérales ou organiques qui entrent dans la composition du miel couvrent l'ensemble des besoins vitaux et représentent finalement, combinées sous la forme d'un aliment, la quintessence des matériaux du corps humain. C'est dans cette perspective qu'il faut comprendre que le miel est un produit dont la digestion n'occasionne aucune putréfaction, qu'il ne subit aucune altération dans l'organisme si ce n'est le fractionnement des principes élémentaires dont il est composé. Dès lors son assimilation est complète et sans déchet « elle contribue à réaliser une harmonie [...] supérieure entre tous les tissus et tous les véhicules organiques » et « permet une mobilisation plus puissante et plus rapide des moyens de défense et de récupération de l'organisme » [Saury 1978 : 69].

LE MIEL ET LE SANG

C'est une constante dans les ouvrages traitant des vertus du miel et des produits de la ruche : ces substances étant supposées ne pas faire l'objet d'une décomposition, elles sont intégralement transformées en fluide vital. Il existe une association forte entre le sang et le miel, au point que pour certains auteurs le miel a la faculté de faire augmenter le taux d'hémoglobine [Dextreit *op. cit.* : 15] ou d'être un « nettoyeur du sang ». On va également insister sur le rôle hématopoïétique de la vitamine B9 contenue dans le miel ou sur le fait que certains sels minéraux du sang humain sont identiques à ceux du miel.

Le fait que les produits de la ruche passent pour être immédiatement assimilés par la voie du sang n'est pas une coïncidence. Cela procède d'une représentation structurée autour de la relation entre la pureté du miel, sa non-putréfaction dans le corps, et sa transformation en substance corporelle active. Il est intéressant de noter que cette conviction se reflète dans le point de vue diététique selon lequel le miel doit être consommé à jeun, prescription que l'on retrouve dans plusieurs ouvrages et qui vise à maximiser le passage direct du miel dans le sang en évitant toute association avec des aliments putrescibles. Dans cette perspective, on comprend que le miel soit l'archétype de l'aliment régénérant : échappant au cycle de la digestion, il représente une source d'énergie musculaire immédiatement disponible pour l'organisme. Qualifié à cet égard d'aliment de l'effort physique, il est recommandé aux sportifs de compétition pour ses effets dynamogènes et anxiolytiques [Creff et Bérard 1984]. Dans la mesure où il est censé être un reconstituant instantané du sang, ce que recouvre sa désignation courante de substance « directement assimilable », tout se passe comme le miel en était l'équivalent alimentaire et symbolique.

Dans une perspective anthropologique, on ne peut négliger le fait que dans de nombreux mythes, le miel est un avatar du sang. Entre autres exemples, le sang de Jésus-Christ est, dans la mystique chrétienne, comparé à un « lait » qui se transforme en miel dans la bouche des saintes qui s'en nourrissent. En Grèce ancienne, les Nymphes Méliennes, nymphes du frêne et du miel, sont nées du sang des bourses d'Ouranos bu par la terre [cf. Tétart 2004]. Dans certains systèmes de représentations africains, le miel est également assimilé au sang et au sperme. Les textes étudiés ici recourent à cette association symbolique : l'argument ultime de l'efficacité des produits de la ruche sur la santé s'exprime

dans les registres de la puissance sexuelle masculine et de la fécondité féminine. De même qu'il stimule la virilité, le miel régule le flux menstruel et est parfois efficace dans les cas d'aménorrhées. Quant à la gelée royale, les ouvrages de vulgarisation préconisent également sa consommation pour traiter l'impuissance ou la frigidité, non sans arrière-pensée commerciale.

CONCLUSION

Nous avons utilisé la notion de « santé parfaite » pour caractériser un état perpétuel de non-maladie entretenu par la consommation d'aliments naturels. L'idée est que l'incorporation de ce qui est naturel protège le corps des agressions extérieures, potentialise ses défenses immunitaires et augmente les capacités cognitives. Ce sont des aliments qui prolongent la vie

Comment cela se traduit-il dans le cas des produits apicoles ? Le discours sur les avantages qu'ils représentent pour l'organisme et sa santé est axé sur le mode de leur assimilation : ils passent directement dans le sang. Insistons sur le fait qu'en son principe, se nourrir d'aliments censés être totalement assimilés par l'organisme revient physiologiquement à supprimer le temps de la transformation des aliments en déchets ; l'idée selon laquelle l'incorporation du miel s'effectue par le sang a pour corollaire la possibilité de se nourrir sans digérer. C'est là un point crucial : l'incorporation de ce qui est naturel se traduit sur le plan symbolique par la négation (ou du moins la minimisation) des fonctions organiques de l'excrétion. Cette vision recoupe une tendance technologique de l'alimentation moderne qui, selon Pierre Aimez [1979], tend au « raffinement de plus en plus poussé des produits de consommation » afin d'« alléger le "travail" digestif ». Reste que si la représentation des effets du miel à l'intérieur du corps renvoie bien à la recherche de cet « ascétisme digestif », son identité de produit naturel en change les modalités d'expression. Ce n'est pas l'intervention directe de l'homme sur la production de sa nourriture qui est valorisée mais la relation indirecte à celle-ci par le biais de la Nature.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages généraux

- AIMEZ, P., 1979 « Psychopathologie de l'alimentation quotidienne », *Communications* 31 : 93-106.
- CESAR, C., 1999 *De la conception du "naturel". Les catégories de l'entendement à l'oeuvre chez les consommateurs de produits biologiques: contribution à une socio-anthropologie de l'alimentation*. Thèse de doctorat. Université Paris X-Nanterre.
- FOUCAULT, M., 1998 (1976) *Histoire de la sexualité. Vol.1 : La volonté de savoir*. Paris, Gallimard.
- HAUDRICOURT, A.-G., 1962 « Domestication des animaux, culture des plantes et traitement d'autrui », *L'Homme* 2 (1): 40-50.
- HERTIER, F., 1989-1990 « Résumé des cours et travaux », *Annuaire du Collège de France*.
- HERZLICH, C., 1969 *Santé et maladie. Analyse d'une représentation sociale*. Paris/La Haye, EPHE et Mouton
- HERZLICH, C., 1983 « Médecine moderne et quête de sens : la maladie, signifiant social », in M. Augé et C. Herzlich (eds.), *Le sens du mal. Anthropologie, histoire, sociologie de la maladie*. Montreux, Éditions des Archives contemporaines : 189-215.
- LEVENSTEIN, H., 1994 « Santé-bonheur », *Autrement* 149 (« Manger magique. Aliments sorciers, croyances comestibles ») : 156-168.
- PORPHYRE, 1995, *De l'abstinence*, IV. Paris, Les Belles Lettres, trad. M. Patillon & A.P. Segonds.
- SFEZ, L., 1995 *La santé parfaite. Critique d'une nouvelle utopie*. Paris, Le Seuil.
- SORCINELLI, P., 1997 « L'alimentation et la santé », in J.-L. Flandrin et M. Montanari (eds.), *Histoire de l'alimentation*. Paris, Fayard : 809-822.
- TETART, G., 2004 *Le sang des fleurs. Une anthropologie de l'abeille et du miel*. Paris, Odile Jacob.
- VIGARELLO, G., 1993 *Le sain et le malsain. Santé et mieux-être depuis le Moyen Âge*. Paris, Le Seuil.

Ouvrages diététiques et médicaux

- BARNIER-CHAUCHART, C., 1983 *L'alimentation qui guérit*. Paris, Éditions Encre.
- BARON-CHAUFAILLE, N., 1985 *Propriétés diététiques et thérapeutiques du miel. Mythe et réalité*. Thèse de doctorat. Nantes, Département de médecinepharmacie.
- BELVEFER, B. et D. GAUTRELET, 1989 *La gelée royale des abeilles : parlons vrai*. Paris, Éditions Guy Trédaniel.
- BOURRE, J.-M., 1990 *La diététique du cerveau, de l'intelligence et du plaisir*. Paris, Odile Jacob.
- BRAINE, A., 1990 « Cette merveilleuse gelée royale », *Médecine naturelle* 29 : 42-43.
- CAILLAS, A., 1971 *Gagnez vingt ans de vie grâce aux abeilles*. Paris, Éditions de la Pensée moderne.
- Sans date, *Si la gelée royale m'était contée...* Paris, UNAF.
- CARTON, P., 1924 *Traité de médecine d'alimentation et d'hygiène naturaliste*. Paris, A, Maloine et Fils Éditeurs.

- CLERGEAUD, C. et L. CLERGEAUD, 1986 *Mystères et secrets du miel*. Paris, Éditions La Vie claire.
- CLERGEAUD, C. et L. CLERGEAUD, 1990 *Les délices de la ruche*. Éditions Équilibres Aujourd'hui.
- CREFF, A.-E et L. BERARD, 1984 « Miel », in *Dictionnaire de la nouvelle diététique*. Paris, Robert Laffont.
- DARRIGOL, J.-L., 1979 *Le miel pour votre santé. Propriétés thérapeutiques du miel, du pollen, de la gelée royale et de la propolis*. Saint-Jean-de-Braye, Éditions Dangles.
- DEXTREIT, R., 1982 (1963) *Le miel : une panacée... un aliment*. Paris, Éditions Vivre en Harmonie.
- DONADIEU, Y., 1987 *Les produits de la ruche pour votre santé*. Vence, Éditions Donadieu.
- FABROCINI, V. et C., 1999 *Les vertus du miel, de la propolis et de la gelée royale*. Paris, Éditions Vecchi.
- FOUASNON, A., 1985 *Le miel : rôle nutritionnel et diététique. Actions thérapeutiques et utilisations*. Thèse de doctorat. Angers, UFR Sciences médicales et pharmaceutiques.
- MASSON, R., 1985 *Folie et sagesse des médecines naturelles*. Paris, Albin Michel.
- MESSING B. ed., 1992 *Sucres et nutrition*. Paris, Éditions Doin.
- PASSEBECQ, A. et J. PASSEBECQ, 1980 *Cours d'alimentation de santé*. Vence, Éditions Vie et Action.
- SAURY, A., 1978 *La régénération parle jeûne*. Saint-Jean-de-Braye, Éditions Dangles.
- SCHNEIDER, E., 1975 *La santé par l'alimentation*. Dammarie-Les-Lys, Éditions SDT.
- SENNE, A., 1999 *La propolis. Le complément alimentaire de la santé*. Quimper, Éditions du Palémon.
- TREMOLIERE, J. ed. 1980 *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*. Tome 2, Paris, Éditions ESF.
- YEAGER, S., 2000 *Guide des aliments*, Paris, Marabout.