

COMMENT
NOUS TESTONS

Nous avons testé 40 pots de miel. La majorité (36) d'entre eux venaient du supermarché ou d'une boutique spécialisée (La Maison du Miel et Weyn's), quatre ont été achetés chez un apiculteur. Nous avons aussi bien choisi des miels monofloraux – issus d'une seule variété de plante – que des miels multifloraux. L'évaluation portait, entre autres, sur l'étiquette, la teneur en sucres et en eau, ainsi que la présence de levures.

POLLEN

Sur nombre de pots, l'étiquette porte une mention botanique et/ou géographique bien visible telle que "miel de thym" ou "Miel de Normandie". Nous avons vérifié à l'aide d'une analyse microscopique si les pollens présents dans le miel étaient bien originaires de la plante, région et/ou pays repris sur l'étiquette. Le miel de thym par exemple doit provenir entièrement ou pour la majeure partie de la plante du thym.



Miel

Tous les miels testés n'ont pas fait l'unanimité : nous avons relevé de grandes différences, tant au niveau du prix que de la qualité.

Winnie l'Ourson en est friand... et il a bien raison. Le miel est un produit naturel et raffiné dont nous nous régalons depuis des siècles. Les trouvailles archéologiques régulièrement mises à jour attestent que les civilisations les plus anciennes connaissaient le miel et l'apiculture. Les abeilles et leur production étaient ainsi considérées comme des signes de richesse dans la Grèce et la Rome antiques, le miel servait à payer l'impôt dans l'Inde ancienne et était utilisé comme moyen de paiement chez les cultivateurs au Moyen-Âge.

Aujourd'hui, nous réglons nos achats en euros et versons quelques gouttes de miel onctueux sur du fromage de chèvre en guise de touche finale. Il est interdit d'ajouter des additifs et du sucre, mais aussi d'enlever certaines substances, afin que ce produit, fruit du travail assidu des abeilles, reste une pure merveille de la nature. Les résultats du test nous ont cependant fait tiquer à plusieurs reprises.

Les abeilles et nos ressources alimentaires

Après avoir récolté le nectar des fleurs, les abeilles mellifères y ajoutent des enzymes pour le rendre moins liquide et convertir le saccharose en glucose et en fructose, deux sucres simples. Toutes les abeilles participent à cette transformation du nectar, qui produira le miel : grâce aux enzymes, le miel épaisse et sa teneur en eau diminue à moins de 20 %. Lorsque la teneur en eau est suffisamment faible, les abeilles stockent le miel dans les alvéoles. Il est alors prêt à être récolté.

Il y a en Belgique environ 8 500 apiculteurs, amateurs



Le miel est un produit naturel auquel tout ajout est interdit



SEMEZ DES FLEURS POUR LA SURVIE DES ABEILLES

Si une colonie d'abeilles sur dix ne survivait autrefois pas à l'hiver, la proportion est aujourd'hui de quatre sur dix. La mortalité des abeilles est donc un réel problème.

Insectes pollinisateurs, les abeilles jouent à ce titre un rôle important dans la production des ressources alimentaires indispensables à leur subsistance et à la nôtre – d'où les inquiétudes suscitées par la mortalité en hausse des abeilles ces dernières années. Notre amour de l'ordre, que nous imposons à la nature et à nos jardins, est l'une des causes du phénomène : les accotements des routes sont soigneusement fauchés et nos parterres se composent d'une seule variété de fleurs, parce que l'effet est "plus ordonné". Par conséquent, le nombre de fleurs et de variétés que les abeilles peuvent butiner diminue. Affaiblies, les abeilles meurent de faim et sont moins résistantes à des infections qui ne leur sont d'ordinaire pas fatales. Une deuxième cause de mortalité est le Varroa, un parasite présent par milliers dans les ruches. Ces acariens déposent leurs œufs dans le couvain des abeilles, qui meurt plus rapidement. Il semble en outre que certains insecticides très

courants – les néonicotinoïdes – constituent une grave menace pour les abeilles. Quelques solutions relativement simples permettraient pourtant d'améliorer la situation. L'Europe devrait modifier le règlement relatif à l'utilisation de ces pesticides afin qu'ils soient interdits sur les plantes prisées des abeilles mellifères. La Commission travaille actuellement en ce sens. Les autorités belges doivent pour leur part investir dans la recherche et le soutien (via des formations par ex.) aux apiculteurs. Vous pouvez vous aussi contribuer aux efforts en semant par exemple des plantes et des fleurs qui attirent les abeilles, dans la nature ("guerrilla gardening") comme dans votre jardin.

En guise de coup de pouce, nous vous offrons un sachet de semences de fleurs dont les abeilles raffolent. Il suffit de le demander via notre site sur www.testachats.be/semences et vous le recevrez avec votre prochain numéro de Test-Achats. Ne tardez pas, le nombre de sachets est limité.

pour la plupart, qui ont chacun dix ruches en moyenne et produisent au total 1 350 000 kg de miel par an. Pour la plupart d'entre eux, il s'agit d'un hobby. Les abeilles ont toutefois une importance économique considérable. Une étude récente de l'université de Gand a ainsi démontré que le travail de pollinisation des abeilles a en Belgique une valeur approximative de 472 millions de dollars par an ! Sans les abeilles mellifères, la pollinisation d'une série de plantes - les arbres fruitiers par ex. - serait insuffisante : il n'y aurait ni fruits ni graines ni multiplication spontanée. Nous avons donc besoin des abeilles pour leur miel mais aussi pour assurer nos ressources alimentaires.

Aussi du nectar de plantes non bio

Bien que le miel résulte d'un processus naturel, tous les miels ne sont pas automatiquement "bio". Les abeilles butinent en effet toutes les plantes qui produisent du pollen et du nectar, peu importe qu'elles soient traitées avec des pesticides ou cultivées de manière écologique. Afin d'offrir quelque garantie aux apiculteurs désireux de produire du miel bio, un règlement européen stipule néanmoins que les ruches ou productions apicoles bio doivent être entourées d'au moins 50 % de cultures bio ou de zones naturelles dans un rayon de 3 km. La zone de butinage des

>>



Commandez ce sachet de graines et semez-les. Vous aiderez les abeilles.

MIEL	PRIX	DESCRIPTION			RÉSULTATS DU TEST							SCORE FINAL SUR 100	
		Par kilo	Poids	Variété de fleur	Origine	Etiquette	Vérification du poids	Chauffage et vieillissement	Levures	Teneur en eau	Conforme à l'origine géographique et botanique		Analyse des sucres
★ CORA Miel d'acacia	8,32	500 g	acacia	France	+	+	+	+	+	+	+	+	86
★ PATRIMOINE GOURMAND Miel du Gâtinais	9,06	500 g	multifloral	France	+	+	+	+	+	+	+	+	86
MELLIRIS Miel d'acacia Naturel	26,33	300 g	acacia	Roumanie	□	□	+	+	+	+	+	+	85
LE MANOIR DES ABEILLES Miel de Normandie	12,30	500 g	multifloral	France (Normandie)	□	+	+	+	+	+	+	+	83
BIJENHOF Miel de thym	11,50	500 g	thym	mélange de miels UE	□	□	+	+	+	+	+	+	82
GREECE AUTHENTIC Miel au thym	11,48	400 g	thym	Grèce	□	+	+	+	+	+	+	+	81
DELHAIZE Miel Acacia	13,36	250 g	acacia	mélange de miels UE et non UE	+	+	+	+	□	+	+	+	81
BERNARD MICHAUD Miel d'apiculteur Provence	15,96	250 g	multifloral	France (Provence)	-	+	+	+	+	+	+	+	81
LANGNESE Miel Acacia	11,17	375 g	acacia	mélange de miels UE	+	+	+	+	+	+	+	+	80
SUNBEES Miel d'acacia	9,69	350 g	acacia	mélange de miels UE et non UE	+	□	+	+	□	+	+	+	79
GOOSSENS (apiculteur) Miel	19	500 g	multifloral	Belgique (Berchem-Ste-Agathe)	-	+	□	+	+	+	+	+	79
🕒 WINNY Miel solide (Match)	3,08	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	-	+	+	+	□	+	+	+	77
MARLENE Miel de fleur - liquide	5,98	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	□	□	+	+	+	+	+	76
FLORIMEL Miel acacia	9,48	500 g	acacia	mélange de miels UE et non UE	-	+	+	+	□	+	+	+	73
🕒 ARO Miel creamy (Makro)	2,76	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	□	□	+	□	+	+	+	73
DELHAIZE Miel Montagne	8,40	250 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	+	□	+	-	+	+	+	73
ELODIE Miel crémeux onctueux et intense	5,50	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	□	□	□	+	+	+	+	72
🕒 EVERYDAY Miel (Colruyt)	2,78	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	+	□	□	+	+	+	+	71
MELI Miel	10,57	350 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	□	□	+	□	+	+	+	69
CORA Miel liquide toutes fleurs	10,92	250 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	□	□	+	+	+	+	+	69
TAMARA Miel liquide	5,11	350 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	□	+	□	+	-	+	+	+	66
CARREFOUR Bio Miel crémeux onctueux et intense	6,84	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	□	+	+	⊖	-	+	+	+	65
SPAR Miel	7,64	250 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	□	+	□	+	□	+	+	+	64
MATCH Miel naturel	6,27	450 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	□	+	□	+	□	+	+	+	64
A. GYSELS (apiculteur) Bijenhoning	11	500 g	multifloral	(Belgique) Kessel	⊖	□	+	□	+	+	+	+	64
WEYN'S Miel acacia	13	1kg	acacia	Hongrie	⊖	+	+	□	+	+	+	+	64
365 Miel (Delhaize)	2,78	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	+	-	+	-	+	+	+	63
LUNE DE MIEL Miel de romarin	13,76	375 g	romarin	Espagne	-	+	+	□	+	+	+	+	62
MELI Miel Acacia	13,64	250 g	acacia	mélange de miels UE et non UE	+	+	+	⊖	-	+	+	+	61
LANGNESE BEE EASY Miel d'acacia et de fleurs de printemps	16,12	250 g	acacia	mélange de miels UE	+	+	+	+	+	□	+	+	60
BERNARD MICHAUD Miel d'apiculteur Montagne	10,28	500 g	multifloral	France et Espagne	-	□	□	□	+	+	+	+	58
CARREFOUR Miel doux	7,24	500 g	multifloral	Amérique latine	□	□	-	+	+	+	+	+	58
LUNE DE MIEL Miel d'acacia	13,25	375 g	acacia	mélange de miels UE	-	+	⊖	+	+	+	+	+	55
LUNE DE MIEL Tartimiel	13,64	250 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	-	□	⊖	+	+	+	+	+	54
OXFAM FAIRTRADE Miel Chile	8,38	500 g	multifloral	Chili	□	□	□	+	+	⊖	+	+	41
BIO TIME Miel	6,52	500 g	multifloral	mélange de miels UE et non UE	+	+	+	⊖	⊖	+	+	+	10
DELHAIZE BIO Crème de miel	8,64	250 g	multifloral	Mexique	+	□	⊖	+	□	+	+	+	10
RUCHERS DU TERROIR Miel	6,58	500 g	multifloral	mélange de miels non UE	+	+	⊖	+	-	+	+	+	10
BIERLAIRE - FLAHAUX (apiculteur) Miel d'Été 2012	12	500 g	multifloral	Belgique (Saint-Marc)	-	+	+	□	+	+	⊖	+	10
SULON JP (apiculteur) Miel de Printemps 2012	10	500 g	multifloral	Belgique (Wallonie)	⊖	+	+	⊖	⊖	+	⊖	+	10

COMMENT LIRE LE TABLEAU

Prix En novembre 2012.

Étiquette Les mentions légales sont-elles présentes et y a-t-il d'autres informations ?

Chauffage et vieillissement Ce sont deux critères de qualité : si le miel a été chauffé à haute température ou s'il n'est plus frais, la qualité est altérée.

Levures Le miel contient naturellement des levures mais quand elles prolifèrent le miel fermente et devient impropre à la consommation. Plus la teneur en eau est élevée, plus le risque de fermentation augmente.

Teneur en eau En vertu de la loi, la teneur en eau ne peut dépasser 20 % – sinon, le miel fermente plus rapidement. Avec une teneur en eau de 17 %, le risque de fermentation est pratiquement inexistant et le miel se conserve plus longtemps (jusqu'à deux ans).

Conforme à l'origine géographique et botanique L'appellation "miel" peut être suivie d'indications relatives à une fleur ou une plante si le miel provient entièrement ou en majeure partie de cette dernière et lui emprunte donc diverses caractéristiques. Le même principe s'applique à l'origine géographique, réservée à un miel provenant exclusivement de la région mentionnée.

Analyse des sucres Il est interdit d'ajouter du sirop de sucre, de l'eau sucrée et d'autres produits à base de sucre.

★ Meilleur du test	⊕ Très bon
● Maître-Achat	+ Bon
€ Choix avantageux	□ Moyen
	— Médiocre
	● Mauvais
■ Bonne qualité	■ Ne pas acheter

» abeilles étant très étendue, il cependant est impossible de garantir qu'elles s'en tiendront à des plantes bio. La même réflexion s'applique aux organismes génétiquement modifiés (OGM). En septembre 2011, dans le cadre d'une affaire impliquant un apiculteur allemand, la Cour européenne de justice a décidé que tous les miels contenant des traces d'OGM ne peuvent être vendus tels quels et doivent porter une étiquette ou être soumis à une procédure d'autorisation spécifique de mise sur le marché au titre de produits OGM. La faible concentration ou le fait que le matériel OGM n'a pas été ajouté intentionnellement au miel n'est pas pris en considération. En vertu de cette décision, il devient toutefois pratiquement impossible pour les apiculteurs d'encore vendre du miel, de sorte qu'une nouvelle proposition de directive européenne a été déposée. Elle stipule que les pollens sont propres au produit "miel" et ne doivent pas être considérés comme des ingrédients. La mention "produit OGM" n'est donc pas nécessaire, sauf si le miel contient plus de 0,90 % d'OGM. Attendu qu'il est très improbable qu'une contamination accidentelle entraîne des pourcentages supérieurs à 0,90 %, le miel ne devra jamais porter l'étiquetage OGM. Si cette proposition est adoptée, il sera difficile pour le consommateur de savoir s'il achète un produit contenant ou non des OGM, fût-ce en petites quantités.

Un étiquetage souvent incomplet

Les fabricants de produits préemballés sont légalement tenus d'indiquer sur l'étiquette la dénomination de vente, éventuellement complétée d'une origine botanique ou géographique. Les autres mentions légales incluent la date de durabilité minimale, le numéro de lot, les coordonnées du fabricant ou du responsable du conditionnement, le poids net et le pays d'origine. Si le miel provient de plusieurs pays, l'étiquette peut porter la mention "mélange de miels originaires de l'UE", "mélange de miels non originaires de l'UE" ou "mélange de miels originaires et non originaires de l'UE". On souhaiterait que la loi oblige les fabricants à préciser les pourcentages, car il est ressorti du test que la quantité de miel originaire de l'UE est souvent tellement réduite que l'on peut se demander s'il ne s'agit pas d'une pollinisation croisée accidentelle.

Aucune adresse ne figure sur le Miel de Printemps de Sulon JP, et aucune date limite de consommation ni de numéro de lot n'apparaissent sur celui de A. Gysels. Après analyse en laboratoire, il est aussi apparu que le miel Oxfam est un miel mixte d'Amérique du Sud et d'Europe de l'Est alors que l'étiquette ne mentionne que "Chili". Selon Oxfam, il s'agirait d'une contamination croisée par d'autres miels remplis sur la même

»

QUID DES VERTUS MÉDICINALES DU MIEL ?

Les Egyptiens utilisaient le miel contre les troubles les plus divers, Hippocrate le diluait dans l'eau pour combattre la fièvre et les armées en emportaient toujours au combat pour soigner les blessures des soldats. Mais que sait-on aujourd'hui de l'intérêt du miel pour la santé ?

Bien que la médecine ait depuis longtemps reconnu les vertus du miel, déjà décrites dans d'anciens écrits et documents, nos ancêtres manquaient souvent de preuves scientifiques concluantes. Des éléments nouveaux ont été apportés ces dernières années, puisque l'action antibactérienne du miel a été scientifiquement démontrée. Le miel contribue ainsi à atténuer les irritations liées aux infections du nez et de la gorge. Cette action antibactérienne explique aussi son efficacité contre certains problèmes cutanés et dans le traitement des plaies : il accélérerait entre autres le processus de guérison de la peau, contribuerait à garder la plaie stérile et assurerait une meilleure cicatrisation. Il faut toutefois noter que cette action antibactérienne disparaît si le miel est chauffé ou exposé longuement à la lumière (du soleil). Le miel semble aussi particulièrement intéressant pour

les personnes qui suivent une radiothérapie et des essais réalisés avec des animaux démontreraient qu'il améliorerait les troubles gastro-intestinaux. D'autres études doivent évidemment être menées – chez l'homme également – pour fournir des preuves irréfutables de cette efficacité, et les scientifiques doivent déterminer avec précision les variétés de miel indiquées pour traiter telle affection ou tel problème.

Si le miel venait réellement à être utilisé à grande échelle pour soigner des problèmes de santé ou s'il entraînait dans la composition de médicaments, le législateur devrait définir des normes de qualité sévères et spécifiques. Il ne peut en effet être utilisé indifféremment comme produit médicamenteux ou comme aliment. On ne peut donc avoir recours au miel à tort et à travers pour remplacer des traitements éprouvés.



» chaîne de mise en pots.
A peine la moitié des étiquettes portent la mention (facultative) "Ne convient pas aux enfants de moins d'1 an". Comme l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA), nous estimons que cette mention devrait être obligatoire. La bactérie *Clostridium botulinum* dont des traces sporadiques peuvent se retrouver dans le miel, peut provoquer une faiblesse musculaire, voire la mort dans des cas exceptionnels, chez les nourrissons de moins d'un an. Nous voudrions également trouver sur l'étiquette les informations relatives à la valeur nutritionnelle : ici aussi, elles n'apparaissent que sur la moitié des pots. Et à l'avant sur neuf pots seulement. Les allégations vantant les bienfaits du miel pour la santé telles que "Le miel contient des matières qui ont une influence bienfaisante sur le corps" étant interdites par la loi, nous avons sanctionné le miel d'acacia Weyn's.

De grandes différences de qualité

Une analyse approfondie des miels révèle de grandes différences sur le plan de la qualité. La loi stipule que le miel doit être frais et ne peut être chauffé car la chaleur et le vieillissement dégradent sa qualité : ces processus entraînent la formation de liaisons (sans danger pour la santé) et diminuent l'activité enzymatique. Le miel acheté chez trois des quatre apiculteurs était frais - ce qui devrait être la norme. Le miel bio de Delhaize en revanche n'est pas frais ou a été chauffé. Même constat pour le miel Ruchers du Terroir, le miel

Pour la 1e fois en dix ans, aucune trace d'antibiotiques



d'acacia et le tartimiel de Lune de Miel, le miel de Carrefour et celui de Delhaize 365.

En raison de la teneur élevée en sucres, la fermentation est le seul changement microbologique auquel le miel est soumis. Le risque de prolifération des levures augmente avec la teneur en eau. Deux échantillons, achetés chez un apiculteur, ne contenaient pas uniquement du miel : le glucose et le fructose ne provenaient pas de fleurs. Nous soupçonnons que ces apiculteurs ont alimenté les abeilles avec de l'eau sucrée pour passer l'hiver (Sulon JP) ou les ont suralimentées illégalement (Bierlaire-Flahaux).

Si l'eau sucrée reste dans les rayons au moment où les abeilles commencent à stocker le miel, l'apiculteur récoltera aussi de l'eau sucrée au printemps lorsqu'il prélèvera le miel avec un extracteur centrifuge.

Mais nous avons aussi une bonne nouvelle : pour la première fois en dix ans, aucun des échantillons ne contenait d'antibiotiques. Une amélioration majeure, à laquelle nous avons contribué !

Le prix n'est pas un indice fiable de qualité

On note de grandes différences de prix, mais un miel cher n'est pas forcément d'excellente qualité. Certes, les deux plus chers - Melliris et le miel de l'apiculteur Goossens - obtiennent des résultats plus que corrects, mais les meilleurs du test sont nettement moins coûteux et nos Maîtres-Achats comprennent une marque de distributeur et des produits blancs. Si vous optez pour l'un d'eux, vous économiserez jusqu'à 23,55 € kg par rapport au plus cher du test ! ●

MIEL Notre sélection



86

CORA Miel d'acacia

Miel d'acacia monofloral français. Miel très sucré avec une légère base de vanille.

Le goût est de faible intensité et reste peu en bouche.

8,32 €/kg



86

PATRIMOINE GOURMAND Miel du Gâtinais

Miel multifloral. Très sucré avec des touches de fruits frais. Goût moyennement intense et court en bouche.

9,06 €/kg



77

WINNY Miel solide

Mélange de miel multifloral provenant de l'UE et hors UE. Assez sucré, avec des touches de fruits exotiques. Goût très intense de durée moyenne en bouche.

3,08 €/kg



73

ARO Miel crémeux

Mélange de miel multifloral provenant de l'UE et hors UE. Le miel a un goût légèrement astringent. Le goût est moyennement intense de durée moyenne.

2,76 €/kg



71

EVERYDAY Miel

Mélange de miel multifloral provenant de l'UE et hors UE. Le goût présente une touche chaude de caramel et de fruits exotiques. Très intense, long en bouche.

2,78 €/kg