

## **APITHÉRAPIE, DÉCOUVRIR LE MIEL ET SES PROPRIÉTÉS**

Le 10 décembre, une conférence captivante sur l'apithérapie, animée par Olivier FLEURY, a réuni plus de vingt participants, qui ont pu redécouvrir la richesse du miel, tant au niveau de sa composition que de ses nombreuses propriétés.



Olivier FLEURY a notamment rappelé que le miel, à pouvoir sucrant équivalent, présente un apport calorique presque deux fois inférieur à celui des sucres raffinés. Mais ce n'est pas tout : ses étonnantes vertus antiseptiques, cicatrisantes et bactéricides ont également été mises en lumière.

Grâce à des exemples illustrés par des photos, nous avons pu constater l'efficacité du miel pour accélérer la cicatrisation des plaies et des brûlures. Olivier FLEURY a pris le temps de détailler les étapes nécessaires pour réaliser un pansement au miel.

La conférence s'est poursuivie par une présentation des différents types de miel, chacun ayant des propriétés spécifiques et des bienfaits uniques, un avant-goût de l'atelier du 18 décembre, consacré à la fabrication d'un baume et d'un aromiel.

Catherine TRESSE