

# Composition et Valeur Nutritive du Miel

---

Sans vouloir faire passer le miel pour un aliment complet, nous pouvons affirmer, en se basant sur des expériences et des recherches scientifiques, que le miel contient :

1°. **Du Glucose et du Levulose** producteurs de chaleur, constituant la plus grande partie des substances dont le miel est composé, ils forment environ les  $\frac{3}{4}$  de son poids. Leur valeur alimentaire ne peut être discutée ; depuis bien longtemps, on a démontré qu'ils constituaient un aliment de premier choix capable de réparer les pertes de l'organisme. (1).

2°. **De l'acide phosphorique**, corps essentiellement utile qui fait partie intégrante de notre squelette et que nous retrouvons dans les organes les plus nobles, tels que le cerveau, par exemple. Le miel contient les phosphates sous une forme éminemment digestible, parfaitement assimilable. (2).

3°. **De la chaux**. Les os pauvres en chaux sont rachitiques, grêles et incapables du moindre effort. (3).

4°. **Des azotates, des sulfates, des carbonates**, associés à des **sels de chaux et de fer**, donnant au miel, dans une certaine proportion, la propriété de certaines eaux minérales. (4).

5°. **Du fer** sous une forme éminemment soluble, digestible et assimilable. C'est le dessert révé de nos organes avides de fer, le reconstituant par excellence des organismes surmenés physiquement et cérébralement. (5).

## LE MIEL EST INDISPENSABLE

Le miel est un mets indispensable parce qu'il nous fournit l'avantage de pouvoir remplacer partout le Sucre, actuellement à un prix si élevé.

Le miel est encore un mets indispensable parce qu'il renferme tous les éléments qui forment la base même de notre organisme humain : sucres, chaux, phosphates et carbonates, fer ; sous des formes très digestibles. Quel avantage pour les estomacs délicats !

## LE MIEL EST UN METS NECESSAIRE

Nous avons tous besoin de son action rafraîchissante, tonique et calmante, à notre époque de nervosité, d'échauffement interne, résultant de l'abus des viandes et de l'usage habituel de produits factices et falsifiés.

---

1-2-3-4-5.—Extraits d'une conférence donnée par M. Alin Caillas, ingénieur agricole, sur : Les trésors d'une goutte de miel.