

# La gelée royale, véritable trésor de la ruche !

Publié le 17/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Pollinisateurs hors pair et butineuses émérites, les abeilles jouent un rôle important dans l'équilibre écologique et contribuent directement ou indirectement à la production d'un tiers de notre alimentation. On considère aujourd'hui que 35% de nos ressources alimentaires dépendent des insectes dont 80% des abeilles !

Outre leur importante contribution pour la biodiversité, les abeilles produisent de précieuses substances naturelles au sein de la ruche dont la [gelée royale](#).

La gelée royale est une substance sécrétée par les glandes pharyngiennes et mandibulaires des abeilles ouvrières pour nourrir l'ensemble des larves de la ruche durant leurs premiers jours de vie. **Encore appelée "lait d'abeille", elle constitue un concentré nutritif très riche** qui permet une croissance rapide des larves d'abeille. La larve destinée à devenir reine est, quant à elle, nourrie avec cette gelée jusqu'à la fin de sa vie, lui permettant de développer des organes sexuels et de profiter d'une croissance fulgurante !

La richesse nutritive ainsi que les bienfaits de cette substance sont liés à la **qualité exceptionnelle des nutriments** qu'elle contient. Elle contient notamment :

- des **macronutriments** :
  - protéines (13%),
  - glucides (11%),
  - lipides (3%),
  - acides aminés indispensables,
- et des **micronutriments** :
  - vitamines du groupe B (principalement B1, B2, B3, B5),
  - minéraux (potassium, fer, phosphore, calcium),
  - oligo-éléments (cuivre, silicium).

Par sa richesse en micronutriments, la gelée royale est particulièrement utile à toutes les personnes dont les besoins en nutriments sont accrus : **enfants, adolescents, femmes enceintes, sportifs, seniors et convalescents...**

**La gelée royale, un véritable concentré d'éléments essentiels !!!**

**Découvrez notre complément alimentaire [GELÉE ROYALE](#) !**

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### **Fatigue hivernale : Comment s'en défaire ?**

19/10/2018

3 minutes de lecture

Pour maintenir énergie et vitalité et réduire la fatigue.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

### **Comment préserver son système immunitaire ?**

10/11/2020

3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Nos conseils pour retrouver énergie et vitalité**

17/05/2019

5 minutes de lecture

Une baisse d'énergie doit être considérée avec attention tel un signal d'alarme transmis par notre organisme. Ne laissez pas une fatigue passagère s'installer, réagissez dès les premiers signes !

[Lire la suite](#)