

ALLERGIES AUX POLLENS ?

Dr Claude Nonotte-Varly, médecin allergologue

Dr Nicolas Cardinault, PhD en nutrition humaine

Membres Conseil scientifique de l'AFA

Au carrefour du végétal et de l'animal, le pollen d'abeille frais recèle de nombreuses qualités pour nous aider à soulager les allergies

L'allergie est cette aptitude malheureuse qu'a notre organisme à mettre en place des moyens de défense inadaptés à l'encontre d'éléments de l'environnement très communs et totalement inoffensifs : pollens, acariens, poils d'animaux...

Actuellement près d'une personne sur trois est allergique et cette proportion est en constante augmentation.

C'est un véritable problème de santé publique: les maladies allergiques sont classées au 4ème rang des maladies par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Pour tenter d'expulser les allergènes (pollens, acariens...) contenus dans l'air qu'il inhale, celui qui souffre du rhume des foins a le nez qui coule à grandes eaux, éternue sans cesse. Tout ceci est tout à fait inefficace et s'avère au final très handicapant.

Si les mêmes symptômes surviennent lorsqu'une personne est sensible à un allergène particulier, mais qu'elle réagit à un autre allergène dont la structure est proche du premier, on parle alors d'allergie croisée. Par exemple, les pollens d'armoise et de pissenlit appartenant à la famille des astéracées ont des allergènes croissants. Au carrefour du végétal et de l'animal le pollen d'abeille frais recèle de nombreuses qualités pour nous aider à soulager les allergies.

COMMENT LE POLLEN D'ABEILLE PEUT-IL AIDER NOTRE IMMUNITÉ À ÊTRE PLUS PERFORMANTE?

Pour bien comprendre l'intérêt du pollen d'abeille, intéressons nous à savoir comment l'abeille le prépare. Elle récolte le pollen sur les fleurs pour en retirer des protéines ou certains lipides.

Malicieuse, elle utilise à son avantage les mécanismes de la fécondation des plantes pour obtenir son butin. Comme le ferait le suc floral, elle gonfle à l'aide de ses sécrétions les grains de pollen d'eau sucrée qui libèrent alors les nutriments essentiels : protéines, lipides, minéraux, vitamines, antioxydants. Les enzymes, levures et ferments des sécrétions de l'abeille bonifient aussi le pollen.

L'abeille n'est pas avare, elle partage l'effort de pollinisation dans un deal gagnant-gagnant qui donnera plus tard fruits et graines. Pour cela, elle transporte comme d'autres insectes les grains de pollen de fleur en fleur des plantes entomophiles.

Cependant, lors de disette de fleurs entomophiles, comme à la fin de l'hiver et en été, pour survivre l'abeille peut récolter le pollen des végétaux anémophiles qui se multiplient normalement avec le vent. Certains sont bien connus des allergiques : les arbres (bouleau, frêne) les astéracées (armoise, ambroisie)...

Leur proportion dans le pollen d'abeille est d'habitude très faible (quelques pour cent seulement) et leur consommation par des allergiques a parfois induit quelques désagréments (rougeurs cutanées, démangeaisons...). Pour éviter cela, voyons maintenant quelques astuces.

Pour bénéficier sereinement des trésors du pollen d'abeille, il suffit d'observer quelques précautions simples. Le choix du pollen d'abeille doit s'orienter vers un pollen récolté à l'acmé des floraisons entomophiles, la seconde partie du printemps en pratique. A cet instant, l'abeille, bénéficiant d'un environnement floral abondant, récolte les essences florales qu'elle préfère... entomophiles dans les faits!

Sélectionner un pollen monofloral est encore plus astucieux en prenant soin de choisir une espèce végétale n'appartenant pas aux arbres. La couleur homogène du pollen monofloral aide à distinguer la présence éventuelle de pelotes jaune pâle-vert anis des pollens anémophiles. Par exemple, le pollen de ciste est un choix judicieux car il est orange vif et il est riche en vitamine B et en sélénium.

Aidons nous du conseil averti de l'apiculteur, car il connaît bien les espèces florales locales. Les sociétés commercialisant du pollen frais ou congelé doivent disposer quant à elles des analyses polliniques. Enfin, débutez par la prise de 3 à 5 pelotes que vous logez et laissez fondre sous la langue à base du frein. En l'absence de gêne quelques minutes après, vous pouvez être rassuré.

QUELS PEUVENT ETRE LES BIENFAITS DU POLLEN ?

Le système immunitaire est un ensemble de structures diverses très complexes. Il présente la particularité de concentrer 60 à 70% des cellules immunitaires autour de nos intestins qui sont la plus grande surface d'échange avec l'extérieur (300m² environ, contre 2m² pour la peau!)

Le tube digestif est un des principaux lieux où le système immunitaire développe soit un statut de tolérance à l'égard des aliments ou des substances inoffensives, soit des moyens de lutte contre les microbes dangereux. Au niveau de notre intestin, la défense s'organise autour d'un triptyque : la flore bactérienne, la muqueuse intestinale et le système immunitaire.

Le renforcement de la flore bactérienne par les probiotiques, contenus en particulier dans le pollen frais d'abeille, contribue à augmenter l'effet barrière. Les ferments lactiques probiotiques stimulent aussi la sécrétion de mucus par les cellules intestinales.

Cet ensemble d'effets limite l'entrée d'éléments pouvant déclencher une réaction du système immunitaire sous-jacent.

Ainsi la prise de produits de la ruche possédant des activités antibactériennes, antifongiques ou antivirales, après que vous ayez vérifié votre réactivité comme expliqué avant, pourra être bénéfique pour aider votre système immunitaire.

D'autres éléments du pollen d'abeille contribuent au fonctionnement normal de la muqueuse. Ce sont des vitamines du groupe B : la niacine et la riboflavine. Cette dernière participe aussi à lutter contre le stress oxydatif des cellules tout comme les vitamines C et E contenues naturellement dans le pollen frais. Cette action des vitamines est complétée par les oligoéléments car le pollen d'abeille est naturellement riche en zinc et en manganèse et contient du cuivre et du sélénium qui sont aussi actifs sur le stress oxydatif.

MAIS LE ROLE DES OLIGOELEMENTS NE S'ARRETE PAS LA...

En effet les oligoéléments du type zinc, cuivre et sélénium et les vitamines B9 et C contribuent pleinement au fonctionnement normal du système immunitaire, notamment pour ceux qui ont une activité intense (vitamine C). Conformément aux allégations de santé, le pollen d'abeille contribue pleinement au fonctionnement normal du système immunitaire et à lutter contre le stress oxydatif des cellules.

En synthèse, reprenons l'exemple du pollen frais monofloral de ciste.

Il présente une grande quantité de ferments lactiques appartenant à la famille des lactobacilles "effet probiotique". Il est naturellement riche en zinc, en manganèse, en vitamines B1, B2, B9 et E. Il contient du cuivre, du sélénium, les vitamines B3 et C, mais aussi des caroténoïdes. Tous ces éléments naturels ont un effet régulateur sur le système immunitaire et une action anti-inflammatoire.

Alors après quelques précautions, n'hésitez pas à vous régaler.