



Les questions des lecteurs

Pour ce nouvel article consacré à l'apithérapie, nous avons décidé de laisser la main aux consommateurs et de répondre aux questions qui nous sont le plus fréquemment posées.

Dr Nicolas Cardinault, PhD en nutrition humaine

Je suis sujet au rhume des foins, les pollens frais me sont-ils déconseillés ?

L'allergie, dont le rhume des foins est une représentation, 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 comme les pollens anémophiles (transportés par le vent) qui vont pouvoir pénétrer nos voies respiratoires. Au carrefour du végétal et de l'animal, le pollen d'abeille frais (dit entomophile) recèle de nombreuses qualités pour nous aider à soulager les allergies. Bien que la contamination croisée puisse exister, pour bénéficier sereinement des trésors du pollen d'abeille frais, votre choix doit s'orienter vers un pollen récolté à la période d'abondance des floraisons entomophiles. Sélectionner un pollen frais monofloral est encore plus astucieux, en prenant soin de choisir une espèce végétale n'appartenant pas aux arbres anémophiles. Le pollen de ciste est un choix judicieux car il est orange vif et il est riche en vitamines B, E, en sélénium, en caroténoïdes et en ferments



lactiques. Le renforcement de la flore bactérienne par les probiotiques contenus 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. Avec sa richesse en vitamines et oligo-éléments, le pollen de ciste frais contribue pleinement au fonctionnement normal du système immunitaire. Toutefois, les personnes qui présentent de multiples allergies doivent rester prudentes. Un petit test simple est conseillé avant toute consommation de pollen. Placer une à deux pelotes de pollen entre la lèvre inférieure et la gencive, et si après quelques minutes la personne ressent des picotements ou un gonflement dans la zone de contact, alors le pollen lui est formellement déconseillé. Après ces quelques précautions d'usage en cas de doute, n'hésitez pas à vous régaler.

La récolte de pollen est-elle vraiment sans danger pour les abeilles ?

Tout doit être mis en œuvre pour respecter le bien le plus précieux de nos abeilles et pour la biodiversité. Hors de question de maltraiter les abeilles ou de les affamer. Tout est question d'apiculture maîtrisée et raisonnée : des grilles en plastique inoffensives pour ne pas qu'elles se blessent, des prélèvements modérés pour que le couvain puisse se nourrir normalement, des emplacements loin des zones de cultures intensives, des prélèvements lorsqu'il y a une abondance florale. Les abeilles nous livrent leur trésor, il sera très difficile pour nous de leur rendre un tel service, mais le minimum que nous puissions faire, c'est de s'engager aux côtés des apiculteurs pour les protéger au maximum.





Puis-je prendre de la gelée royale toute l'année ?

La gelée royale fraîche avec une provenance de qualité garantie est préconisée en période de fortes sollicitations morales ou physiques car elle contribue à relancer l'ensemble des métabolismes et à améliorer nos aptitudes intellectuelles. Inutile d'en prendre toute l'année.

Trois à quatre cures maximum par an suffisent. Mais attention, par principe de précaution, il est déconseillé aux personnes à risque de cancer hormono-dépendant de consommer de la gelée royale.



Je prends des antibiotiques, la prise de propolis ne va-t-elle pas interférer leur efficacité ?

La propolis est un complément alimentaire, et en tant que tel, elle se doit de respecter des normes de qualité. En effet, dès lors que vous prenez un produit naturel pour votre santé, vous devez être assuré que le produit ne contient pas d'éléments nocifs à votre organisme comme des métaux lourds, des pesticides et autres polluants. Quand c'est le cas, les études ont montré, et ce contrairement aux idées reçues, que la propolis prise en association avec certains antibiotiques comme l'ampicilline, la streptomycine, la gentamycine ou la cloxacilline augmente leur efficacité. Mais en cas de doute, n'hésitez à prendre un avis médical.



La propolis est connue pour renforcer l'immunité, n'est-elle pas déconseillée en cas de maladies auto-immunes ?

Les maladies auto-immunes résultent d'un dysfonctionnement de notre système immunitaire qui s'attaque à nos propres constituants, on parle de rupture de la tolérance du « soi ». Une autre caractéristique commune aux maladies auto-immunes est la présence d'une inflammation persistante.

Cette dernière résulte d'une sécrétion anormale de molécules qui jouent un rôle favorisant l'inflam-

mation et la dérégulation du système immunitaire. Que l'origine botanique de la propolis soit le peuplier ou le *Baccharis*, il existe de nombreuses études *in vitro* qui ont démontré que ces 2 types de propolis avaient la capacité d'inhiber la sécrétion de molécules pro-inflammatoires, de réduire l'inflammation et donc d'exercer un effet immuno-modulateur parfaitement compatible avec ce type de pathologie.

