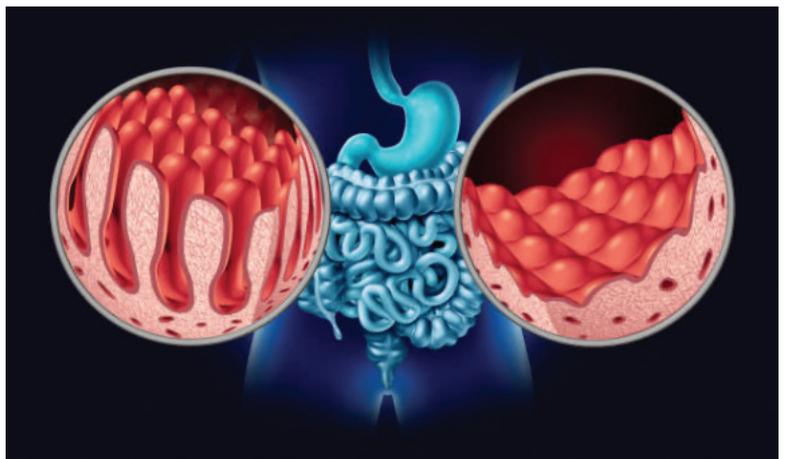




Propolis brune de peuplier et maladie coeliaque : une aide naturelle prometteuse ?

Introduction

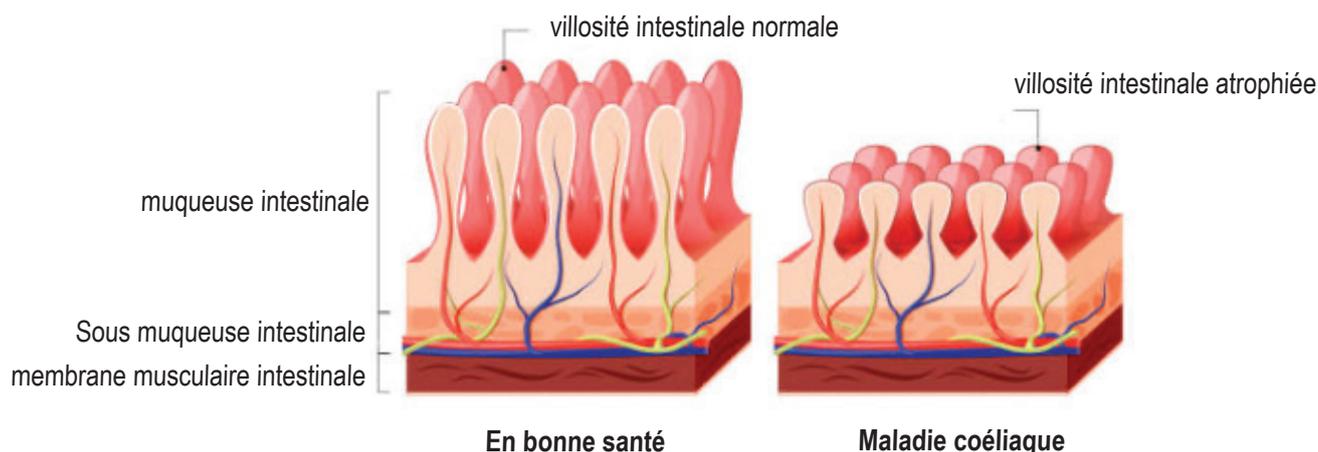
La maladie coeliaque vraie, une affection auto-immune déclenchée par l'ingestion de gluten présent dans les céréales comme le blé, l'avoine, l'orge, est bien connue pour ses effets invalidants sur la vie quotidienne des patients. Elle impose une vigilance alimentaire constante et un régime sans gluten strict, souvent difficile à maintenir. Mais au-delà des contraintes, les limites thérapeutiques actuelles ouvrent la porte à de nouvelles approches. Parmi celles-ci, la propolis brune de peuplier, produite par les abeilles, attire de plus en plus l'attention grâce à ses multiples propriétés bénéfiques. Et si ce produit de la ruche devenait un allié précieux pour les personnes atteintes de maladie coeliaque ?



La maladie coeliaque : un défi pour le corps et l'esprit

Comprendre la maladie est fondamental car la maladie coeliaque n'est pas une simple intolérance au gluten. C'est une véritable réaction auto-immune où la consommation de gluten déclenche une attaque du système immunitaire contre l'intestin grêle. Le résultat est une destruction progressive des villosités intestinales qui sont des petites structures essentielles pour absorber les nutriments. Ainsi, carences, douleurs abdominales, fatigue chronique et même manifestations neurologiques font partie des plaintes des malades.

Maladie cœliaque



Le rôle du gluten dans la spirale inflammatoire est au cœur de cette réaction dévastatrice. Le gluten est à la fois le déclencheur et la cible. Les fragments de gluten pénètrent la barrière intestinale affaiblie et déclenchent une cascade immunitaire. Les lymphocytes T (un type de globules blancs), activés par des molécules spécifiques chez des personnes au profil chromosomique prédisposé (HLA-DQ2/DQ8), produisent des cytokines (médiateurs intercellulaires) pro-inflammatoires qui amplifient les dégâts tissulaires. Les autoanticorps dirigés contre une protéine spécifique, la transglutaminase tissulaire, ajoutent une couche supplémentaire d'agression, créant ainsi un cercle vicieux inflammatoire.

Le régime sans gluten : une solution, mais pas sans défaut

L'approche thérapeutique classique de la maladie coeliaque repose sur un régime sans gluten. Dès l'élimination totale du gluten, les villosités intestinales commencent à se régénérer, les symptômes diminuent et les autoanticorps disparaissent progressivement. C'est une solution efficace, du moins en apparence car les limites de cette approche sont nombreuses.

La réalité est en effet plus complexe pour les raisons suivantes :

- Difficultés d'adhésion : Le gluten est omniprésent dans les aliments transformés. Un écart accidentel, même minime, peut relancer les symptômes.
- Coût : les produits sans gluten certifiés sont souvent plus onéreux.
- Récidives : environ 20 % des patients ne voient pas leurs symptômes disparaître complètement, même avec un régime sans gluten strict.
- Impact psychologique : la surveillance constante de l'alimentation peut générer un stress et un isolement social.

Ces difficultés rencontrées par les patients mettent en lumière le besoin de solutions complémentaires. La propolis brune de peuplier semble ici très intéressante.

La propolis brune de peuplier est naturellement anti-inflammatoire, antioxydante et immunomodulatrice

La propolis produite par les abeilles à partir des bourgeons de peuplier est utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales. Riche en polyphénols, flavonoïdes et acides phénoliques, elle se distingue par ses puissantes actions anti-inflammatoire, antioxydante et immunomodulatrice.



Gélule de poudre de propolis brune ouverte © Claude Nonotte-Varly

Aussi, face aux déséquilibres immunitaires et inflammatoires de la maladie coeliaque, la propolis apparaît comme une aide idéale. Son potentiel d'action s'étend sur plusieurs axes à la fois : calmer l'inflammation, renforcer la barrière intestinale et moduler la réponse immunitaire.

Des résultats d'études très récentes sont très encourageants. Une première étude a montré que la propolis réduit l'activité des lymphocytes T coeliaques, freinant la cascade inflammatoire. Une seconde a révélé que la propolis améliore la diversité du microbiote, un marqueur clé de santé intestinale. Globalement, les modes d'action de la propolis de peuplier dans la maladie coeliaque sont les suivants :

La propolis est une alliée contre l'inflammation car, dans le premier travail (1), un extrait hydroéthanolique de propolis a montré qu'il réduit significativement les marqueurs inflammatoires clés dans les cellules des patients coeliaques. On observe une diminution de deux marqueurs inflammatoires, le monoxyde d'azote NO et l'interféron gamma IFN- γ . La propolis inhibe la production de ces deux médiateurs qui amplifient les dommages tissulaires dans la maladie coeliaque. D'autre part, la propolis de peuplier entraîne une augmentation de l'IL-10, une cytokine anti-inflammatoire qui aide à rétablir l'équilibre immunitaire.

La propolis brune renforce la barrière intestinale car les patients coeliaques ont une paroi intestinale fragilisée qui facilite le passage des peptides gluténiques toxiques. La propolis, grâce à ses flavonoïdes, améliore l'intégrité de cette barrière, limitant ainsi l'entrée des antigènes gluténiques.

La propolis de peuplier module le profil du microbiote intestinal du patient coeliaque (2). On connaît bien le rôle clé du microbiote dans la santé intestinale. Chez les patients coeliaques, des déséquilibres microbiotiques aggravent les symptômes. Aussi, chez ces patients, la propolis favorise la croissance de bactéries bénéfiques comme *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*. Elle stimule aussi la production d'acides gras à chaîne courte, notamment le butyrate, qui soutiennent la santé de la muqueuse intestinale.

Enfin, la propolis est une arme contre le stress oxydatif généré au cours de l'inflammation chronique liée à la maladie coeliaque et qui endommage les cellules. Les antioxydants de la propolis neutralisent ces radicaux libres, réduisant les dommages.

Ces études confortent l'idée que la propolis apparaît une option complémentaire au régime sans gluten dans une prise en charge intégrative, en synergie pour améliorer les résultats dans le but de soulager les symptômes résiduels, réduire les risques de complications et améliorer la qualité de vie des patients.

Cependant, plusieurs précautions sont obligatoires : la propolis doit être standardisée en qualité et en quantité de principe actif, l'extrait hydro-éthanolique de propolis n'est pas la galénique la plus indiquée en raison de la toxicité de l'éthanol sur la muqueuse digestive, le protocole thérapeutique et la dose doivent être définis et adaptés à l'âge du malade coeliaque.

Conclusion

La propolis brune de peuplier représente une lueur d'espoir pour les personnes atteintes de maladie coeliaque. En ciblant les mécanismes inflammatoires, en renforçant la barrière intestinale et en modulant le microbiote, elle semble idéalement compléter le régime sans gluten, offrant une prise en charge plus holistique et efficace. Bien que son utilisation nécessite encore des validations scientifiques, elle incarne déjà une alternative naturelle prometteuse, réconciliant tradition et innovation. Et si l'abeille détenait la clé d'un meilleur avenir pour les patients coeliaques ? ●

Pour aller plus loin

1. *Ex vivo immunomodulatory effect of ethanolic extract of propolis during Celiac Disease: Involvement of nitric oxide pathway.* Medjeber et al., 2018.
2. *Evaluating the effects of a standardized polyphenol mixture extracted from poplar-type propolis on healthy and diseased human gut microbiota.* Garzarella et al., 2022.