

LE POLLEN

L'apithérapie consiste à soigner avec les produits de la ruche. Elle est depuis longtemps exploitée par toutes les civilisations. Le pollen récolté par les abeilles butineuses est un concentré de nutriments. Bien plus qu'un complément alimentaire, c'est un super-aliment. Le pollen est utilisé pour diminuer l'inconfort urinaire lié aux **problèmes de prostate**, mais aussi pour lutter contre les troubles liés à la **ménopause** ou encore comme **dynamisant et antifatique**.

Les abeilles prélèvent le pollen et l'humectent afin qu'il s'agglutine et soit placé au niveau des pattes postérieures sur un emplacement dédié appelé "la corbeille". A ce moment-là, on ne parle plus de pollen mais de **pelote de pollen**.

Les pelotes sont transportées vers la ruche où elles sont enduites de salive par les abeilles ouvrières. Elles sont ensuite placées dans les alvéoles, qui seront recouvertes d'une couche de **miel** ou de **propolis**, puis operculées par de la **cire**.

S'en suit alors une fermentation engendrée par 3 facteurs :

La température avoisinant les 38°C

L'humidité

La présence de 3 enzymes apportées par la salive des ouvrières.

Le pain d'abeille est la nourriture des larves mâles et des jeunes abeilles nourrices qui peuvent ainsi fabriquer la gelée royale.

Le pollen consommé par l'homme est en fait la pelote que transportent les abeilles butineuses. En moyenne, la ruche produit entre 2 et 5 kilos de pollen par an. Pour ne pas nuire au bon fonctionnement de celle-ci, le prélèvement ne doit pas excéder plus de 10% de la récolte des abeilles.

Le pollen en pelote contient en moyenne :

-18% d'eau

-25% de **glucides** (principalement glucose et fructose issus du nectar)

-25% de **protéines** (c'est le produit apicole le plus riche en protéines) dont les huit acides aminés essentiels et tous les acides aminés semi-essentiels

-5% de **lipides**, notamment des **acides gras essentiels** (acide oléique, oméga 3 et 6)

-5% de **minéraux** (potassium, calcium, sodium, fer, sélénium, zinc, manganèse...)

-15% de substances cellulosiques provenant de la paroi des graines de pollen

-Des **vitamines** (dont vitamine A, B, C et E) et des enzymes (amylase, phosphatase, diastase, saccharase, peptase...)

-Des **antioxydants** (phénols et flavonoïdes)

-Des **hormones de croissance**

Dynamisant et antifatique

Dans le cadre d'une cure classique, la posologie la plus fréquente est de 20 grammes par jour en cure de 1 à 3 mois, de préférence le matin. Il est recommandé de faire 2 à 3 cures par an, notamment lors des changements de saison.

Plus de 80 enzymes actives ont été identifiées dans le Pollen frais uniquement. (**régulateur intestinale**)

De manière générale, il convient de se référer aux indications mentionnées sur les préparations. En cas de doute, un avis médical est recommandé.

Très riche, le pollen est utile lorsque l'organisme est sollicité comme en **période d'examens** ou de **compétition sportive**, mais aussi en **période de convalescence**. Il sera un allié incontournable en hiver des **personnes âgées**, des **femmes enceintes** et **allaitantes**.

Renforcement du système immunitaire

Grâce à la présence des flavonoïdes, le pollen permet de renforcer le système immunitaire par le blais du culvire, du zinc, du sélénium et des vitamines A et E. L'utilisation du pollen pour la désensibilisation allergique ne doit se faire qu'avec l'accord d'un médecin.

Troubles liés à la ménopause

Grâce à la présence de composés flavonoïdes et de phytoestrogènes, le pollen permet de diminuer les symptômes liés à la ménopause comme les bouffées de chaleur, la transpiration et l'irritabilité.

Désensibilisation allergique

Même si le pollen est très allergisant, la majorité des allergènes sont détruits lorsque les abeilles les recouvrent de salive. De plus, le pollen recueilli par les abeilles (dit entomophile) est différent des pollens disséminés par le vent (dit anémophile), qui sont responsables de la grande majorité des allergies. Ainsi, il peut être préconisé dans les traitements de désensibilisation allergique au pollen.

Antioxydants

Le pollen est un des aliments naturels qui contient le plus de sélénium. Celui-ci va augmenter l'effet de l'action d'enzymes impliquées dans l'élimination des radicaux libres (glutathion peroxydase, catalase, superoxyde dismutase). De plus, les flavonoïdes présents dans le pollen sont reconnus pour leur activité anti oxydante.

Sources : Dieti Natura

