

Jean-Baptiste Loin



Les Médecines des **ABEILLES**

L'éco-logique de votre santé

Sommaire

<u>Les mystères de la ruche</u>	<u>4</u>
<u>Un véritable laboratoire thérapeutique</u>	<u>6</u>
<u>Le miel</u>	<u>7</u>
<u>La gelée royale</u>	<u>11</u>
<u>La propolis</u>	<u>12</u>
<u>Le pollen frais</u>	<u>14</u>
<u>La cire et le venin</u>	<u>17</u>
<u>Des abeilles nourries au glucose pour la plupart des miels industriels et biologiques</u>	<u>19</u>
<u>Le problème des antibiotiques, anti-parasitaires chimiques et « vaccins »</u>	<u>22</u>
<u>Les apiculteurs à la recherche de l'équilibre naturel</u>	<u>23</u>
<u>La conservation douce du pollen frais</u>	<u>26</u>
<u>Les vertus des pollens frais</u>	<u>27</u>
<u>La meilleure manière de consommer son pollen frais</u>	<u>30</u>
<u>La recette des deux P</u>	<u>32</u>

Chapitre I : L'univers des abeilles



Pour certains il est scandaleux de « piller » les trésors de la ruche afin de soigner « égoïstement » le genre humain grâce à ses mille bienfaits.

Cependant, pour d'autres, la question est étroitement liée au massacre généré par les innombrables pollutions tueuses d'abeilles, épandues depuis le début de l'ère industrielle en n'offrant que peu d'alternatives aux amoureux de la ruche.

Chapitre I : L'univers des abeilles

Les uns deviendront apiculteurs amateurs, les autres chercheront à soutenir l'apiculture bio et sauvage par tous les moyens et tout particulièrement en consommant, en fonction de leurs besoins particuliers, les médecines naturelles des abeilles.

Par conséquent le présent hymne aux nymphes ailées de la mythologie grecque n'est pas fait pour plaire à tous, en revanche je le souhaite, il en aidera beaucoup à vivre en harmonie.

Quel plus grand hommage les hommes pouvaient-ils rendre aux abeilles que d'avoir fait du miel la nourriture des dieux ?

Les Grecs voulurent que l'enfant de Zeus eût deux nourrices : la chèvre Amalthée pour l'allaiter et la nymphe des abeilles Melissa pour le gorger de miel.

La subtile saveur de cet or en fusion enchantait tant le maître de la foudre, qu'il en fit l'ambrosie, céleste recette à base de miel procurant l'immortalité, partageant l'ordinaire de la table olympienne avec d'autres élixirs d'éternité, et l'hydromel, breuvage des rois...

Son fils, Apollon, gavé de cette magique provende depuis son premier souffle, atteignit l'âge de procréer en seulement quatre jours, et de son union avec la nymphe Cyrène naquit Aristée, divinité protectrice des troupeaux et de l'agriculture, qui enseignera aux hommes l'art de l'apiculture.

Le miel fut ainsi honoré par la plupart des grandes civilisations d'Orient et d'Occident, qui y virent un symbole d'abondance, de richesse, de douceur, mais aussi de sagesse et de connaissance.

Pourtant, bien qu'il soit le plus connu et le plus apprécié des produits de la ruche, le miel n'est que l'un des plus modestes miracles dont les abeilles sont capables.

Pour les humains respectant et comprenant les secrets de cette espèce télépathe ne voulant que le bien des hommes, l'hostile ruche farouchement gardée par un essaim de féroces ouvrières, devient alors une véritable officine où s'élaborent de précieux remèdes naturels qu'elles s'avèrent tout à fait enclines à partager.

Les mystères de la ruche

En France, l'abeille noire (*Apis mellifica*), hyménoptère porte-aiguillon appartenant à la famille de apidés sociaux, populairement dénommée mouche à miel, est l'espèce la plus répandue du genre *Apis*.

Elle possède un aiguillon inoculateur de venin, mais contrairement aux autres espèces d'abeilles à aiguillon lisse, ce dard barbelé reste fiché comme un hameçon là où il se plante, ce qui entraîne un déchirement organique au niveau de son attache.

Ainsi sa piqûre est-elle toujours mortelle... pour elle.

Chapitre I : L'univers des abeilles

Lorsqu'elles ne sont pas hébergées par l'homme, c'est à dire enruchées, les abeilles élisent domicile dans les arbres creux ou dans les anfractuosités des murs, à la manière des autres apidés coloniaux réfractaires à la domestication.

Les ruches peuvent abriter des colonies allant de 10 000 à 100 000 individus.

Plus de 99% de la population sont constitués d'ouvrières.

Le reste, hormis l'unique mère pondeuse, la reine, est représenté par les mâles ou faux bourdons.

Après vingt-et-un jours de développement où elle passe par l'état larvaire et la nymphose, l'ouvrière, stérile, sera successivement :

- ventileuse et nettoyeuse du premier au troisième jour,
- nourrice du quatrième au dixième jour,
- cireuse et magasinienne de miel du onzième au vingtième jour,
- et enfin, butineuse.

Elle vit généralement de trente à trente-cinq jours, sauf si elle naît en fin de saison, lui octroyant un sursis d'hibernation dans la ruche avant de reprendre son butinage au printemps.

Chapitre I : L'univers des abeilles

Lorsqu'elle est ventileuse, l'ouvrière régule par un battement continu des ailes le taux hygrométrique et la température de la ruche, maintenue avec une remarquable régularité à 30°.

Quand elle devient nettoyeuse, elle évacue hors la ruche les détritits et les cadavres de ses congénères mortes pendant la nuit.

Aguerrie au fonctionnement de la ruche elle deviendra gardienne, défendant la colonie contre tous les intrus méliissophages et apivores guettant la moindre faille.

Comprenant l'importance et la fragilité de la vie elle jouera alors le rôle de nourrice, ingérant du pollen mélangé au miel qu'elle imprègne de la sécrétion de ses glandes nourricières, puis régurgitant ce pain d'abeille non fermenté afin de nourrir rapidement la nouvelle venue.

Et, avant de virevolter au firmament de sa carrière où elle s'imprégnera de l'odeur de chaque fleur, elle pourra encore être cirière, malaxant de ses mandibules une substance blanchâtre sécrétée par ses glandes abdominales, lui permettant de construire un ensemble de rayons constitué d'une multitude d'alvéoles hexagonaux, dont la perfection géométrique demeure un des mystères du génie animal.

Un véritable laboratoire thérapeutique

La butineuse s'élance haut vers le ciel, puis redescend en tournoyant vers la ruche.

Chapitre I : L'univers des abeilles

Ce repérage effectué, elle se souviendra toujours de son emplacement initial, et part à la recherche de fleurs mellifères dans un rayon de deux à trois kilomètres.

Pour butiner, elle dispose d'une pièce buccale rétractile, en forme de trompe, lui permettant de lécher et d'aspirer le nectar des fleurs et les résines des bourgeons.

Ses pattes postérieures sont munies de brosses pour récolter le pollen et l'agglomérer en pelotes, et de corbeilles pour le transporter.

Ce pollen est uniquement destiné à la nourriture du couvain, et restitué tel quel.

Comme le pollen, les résines, essentiellement récoltées sur les bourgeons des arbres, ne subissent pas de transformation.

Elles sont seulement mélangées à d'autres ingrédients, cire, huiles, et certains pollens, pour former un amalgame, la propolis, excellent antiseptique naturel aussi bien pour les abeilles que les humains.

Par la suite le nectar, matière première servant à l'élaboration du miel, est emmagasiné dans le jabot de l'ouvrière où, sous l'action d'une enzyme, l'invertase, se produit le processus de mellification.

Le miel

En raison de sa qualité nutritive rarement égalée, le miel est regardé depuis l'antiquité comme l'aliment-remède par excellence.

Toutefois au-delà de son précieux apport nutritionnel et des indications qui en découlent, il présente aussi des propriétés remarquables étendant ses applications thérapeutiques à de très vastes champs.

De la Grèce à la Chine en passant par l'Égypte, la Perse et l'Inde, ses bienfaits ont été vantés par toutes les médecines traditionnelles.

C'est à la nature de ses constituants glucidiques que le miel doit d'être puissamment énergétique, plus édulcorant que le sucre tout en étant beaucoup moins calorique.

Il est composé de près de 80% de sucres qui, pour l'essentiel, sont du fructose et du glucose, glucides directement assimilés par l'organisme, d'où son efficacité pour soutenir les efforts physiques.

Il renferme également :

- des enzymes digestives,
- du potassium,
- du sodium,
- du phosphore,
- du magnésium,
- des vitamines du groupe B : B2, B3, B6 et B9.

Il est à la fois :

- roboratif,
- reconstituant,
- émollient,
- antiseptique,
- antitussif,
- sédatif,
- et laxatif très doux.

Prescrit par les Anciens sous diverses formes contre de nombreuses maladies, c'est avant tout un formidable remède universellement adopté contre :

- la toux,
- l'angine,
- les infections bronchiques,
- la constipation...

Ou encore pour cicatriser les brûlures, les blessures et les ulcères.

Préparation et applications du miel

Le miel est, tout d'abord, à la base des mellites, préparations sirupeuses intégrant une substance médicamenteuse, infusion, décoction ou suc de plante.

Le plus connu est le mellite de rose rouge, ou « miel rosat », utilisé dans les gargarismes astringents.

L'oxymel ou oxymellite, sirop obtenu par cuisson du miel dans du vinaigre, était très employé pour faciliter la digestion après les repas trop copieux et pour protéger en cas d'épidémie de grippe ou de rhume.

En dehors des indications d'ordre général, l'intérêt thérapeutique du miel peut être nuancé suivant la nature de la miellée dominante dont il est issu, car il se charge des principes actifs que les plantes mellifères lui communiquent à travers le nectar.

Ainsi le miel cru, et uniquement cru, s'approprie-t-il les vertus :

- calmantes et tonicardiaques de l'aubépine,
- désinfectantes des voies respiratoires de la bruyère,
- émollientes des voies digestives de l'acacia,
- anti-spasmodiques du tilleul,

→ antiseptiques du thym,

→ etc.

On pourra ainsi l'employer comme support d'une huile essentielle de la même plante, avec une tisane, dans laquelle on le mettra à la dernière minute pour ne pas altérer ses propriétés, ou encore mélangé à d'autres produits de la ruche pouvant parfois s'avérer moins agréables en bouche...

La gelée royale

On prête des vertus quasi magiques à cette substance à très haut pouvoir nutritif, composée à 80% de fructose et de glucose, qui renferme des protéines, des oligo-éléments et se distingue par une valeur vitaminique très élevée, notamment en vitamines du groupe B et en acide pantothénique.

Généralement conservée dans un petit flacon hermétique protégeant une solution aqueuse jaunâtre, elle se consomme pure et est particulièrement préconisée pour lutter contre :

→ retards de croissance,

→ asthénies,

→ et sénescence.

Mais la gelée royale est également un excellent boosteur du système immunitaire, sous forme de cure automnale qui conviendra à toute la famille pour se préserver des maux de l'hiver.

Riche en acide pantothénique ou vitamine 5, elle participera voire restaurera la santé et la beauté de la peau.

La propolis

Glu résineuse antiseptique et antibiotique que les abeilles récoltent sur les bourgeons pour aseptiser leur ruche et la protéger des microbes, la propolis est un remède naturel certes moins connu, mais pourtant aussi ancien que le miel.

Sa puissance thérapeutique est liée à sa richesse en flavonoïdes, pigment aux nombreux pouvoirs thérapeutiques issu du royaume végétal.

Par ailleurs la propolis renferme :

→ des huiles essentielles,

→ du carotène,

→ de la vitamine B3.

Ainsi que de nombreux oligo-éléments :

→ aluminium,

→ argent,

→ chrome,

→ nickel,

→ zinc,

→ manganèse,

→ magnésium...

En plus de son rôle bactéricide lui permettant, en bains de bouche, de détruire le staphylocoque et les bactéries formant la plaque dentaire, c'est un super complément alimentaire.

Le pollen frais

Concernant l'apport vitaminique, c'est de loin le pollen qui se montre le plus généreux des produits de la ruche.

Très riche en vitamines du groupe B, qui y sont toutes représentées, ainsi qu'en vitamines C, D, E et provitamine A, il contient en fonction de son origine un large éventail d'éléments minéraux où l'on retrouvera souvent :

→ potassium,

→ magnésium,

→ calcium,

→ phosphore,

→ silicium,

→ soufre,

→ fer,

→ manganèse,

→ cuivre,

→ et or.

Il recèle aussi des acides aminés, des enzymes et de la rutine, facteur vitaminique P, et joue le rôle de probiotique.

Cette diversité difficile à réunir en un seul aliment, fait du pollen un complément alimentaire tonifiant et revitalisant de tout premier ordre, que l'on doit impérativement consommer frais, c'est à dire non déshydraté, pour en retirer tous les bienfaits.

Certains l'apprécieront tel quel tandis que d'autres le préféreront mélangé avec un fruit de saison ou une compote de pomme pour les enfants.

Le pain d'abeilles

En rentrant chez elle, chargée de butin, l'ouvrière va fabriquer un alicament encore plus protéique et digeste que le miel et le pollen réunis.

L'opération consiste simplement à disposer une couche de pollen dans le fond d'une des nombreuses alvéoles de la ruche, la tasser à l'aide de sa tête, puis la recouvrir de miel, en renouvelant l'opération jusqu'à ce que l'alvéole soit complètement garnie.

Contrairement aux autres, les alvéoles contenant ce mélange ne seront pas scellées par la cire mais simplement recouvertes d'une fine couche de miel, entraînant un processus biochimique absolument remarquable créant ainsi le pain d'abeilles.

Cet aliment ultra riche destiné à la croissance éclair des abeilles, sera utile pour la santé humaine dans des circonstances aussi nombreuses que variées et bien qu'il soit absolument sans risque d'effets secondaires et conseillé pour tous, il conviendra plus particulièrement encore en cas de :

→ constipation chronique,

→ surpoids,

→ arthrite rhumatoïde,

→ anémie,

- pneumonie,
- infection bactérienne,
- naissance prématurée,
- problèmes de lactation,
- dyslipidémie,
- allergies,
- insuffisance rénale,
- fragilité gingivale,
- mauvais fonctionnement des glandes surrénales,
- troubles cutanés,
- stress,
- activités sportives,
- troubles de la croissance,
- défaillances immunitaires,

→ hépatites chroniques,

→ et vieillissement prématuré.

La cire et le venin

Outre son emploi industriel pour la confection de bougies ou d'encaustique, la cire a connu des usages médicaux, entre autres comme stimulant stomacal et neutralisant de substances toxiques.

Quant au venin d'abeille, qui renferme un principe de nature alcaloïdique, une hémolyse et de l'histamine, il sert de base à des médicaments à indication rhumatologique, à des pommades révulsives et analgésiques, et il est utilisé par la médecine homéopathique... mais c'est un tout autre sujet.

Pour retrouver rapidement les différents produits de la ruche, je vous invite à suivre ces liens :

→ [le miel](#)

→ [la propolis](#)

→ [le pollen](#)

Chapitre 2 : La santé des abeilles



Après plusieurs années de recherches et de tests, il m'est apparu que la plupart des miels présents dans le commerce, y compris en bio, n'ont pas le même impact glycémique que ceux de mon enfance.

Une différence difficile à établir tant il existe peu d'informations, mis à part l'expérience directe, sur la comparaison entre un miel produit par des abeilles ayant été nourries au glucose, et un autre étant l'unique aliment soutenant la ruche, fruit de la savante organisation des butineuses.

Une nuance qui, pour quelqu'un comme moi, particulièrement sensible à la qualité des sucres après avoir banni depuis de nombreuses années les sources industrielles de mon alimentation, revêt une importance majeure.

Bien que le miel puisse conserver partiellement ses vertus antiseptiques, les méthodes de rendement de la majorité des apiculteurs avec lesquels j'ai été en contact ces dernières années, transforment tant son goût, son impact sur la glycémie, que ses propriétés thérapeutiques.

Des abeilles nourries au glucose pour la plupart des miels industriels et biologiques

Comme vous le savez sans doute déjà, depuis des décennies les abeilles souffrent non seulement des traitements chimiques épandus dans les champs à proximité des ruches, mais aussi de la consommation croissante de miels initiés par les marques et enseignes industrielles.

Si bien que certains consommateurs ont même été jusqu'à penser, par empathie pour ces petites bêtes si précieuses pour la pollinisation et l'équilibre environnemental, qu'il était préférable d'arrêter de consommer les produits de la ruche.

Je ne suis pas de cet avis.

Bien qu'il soit plus que souhaitable que les industries cessent leur carnage en respectant l'environnement vital des abeilles et des ruches, soutenir l'apiculture responsable et avoir une consommation de miel raisonnable est tant possible qu'indispensable pour leur survie.

D'une part parce que nous aurions tort de nous priver de l'apithérapie, c'est à dire des immenses qualités thérapeutiques des produits de la ruche.

Chapitre 2 : La santé des abeilles

D'autre part parce que les apiculteurs conscients de ces problèmes et engagés dans un procédé artisanal, bien qu'ils soient peu nombreux, garantissent aux abeilles une survie de l'espèce dans des conditions globales leur étant devenues particulièrement hostiles.

Mais au-delà de ce principe fort simple, il existe une dimension très peu connue des consommateurs de miel, et pratiquement impossible à identifier sans expérience directe : le nourrissage des ruches.

En effet, afin d'assurer des productions les plus importantes possibles, la quasi totalité des apiculteurs a recours à un procédé qui s'avère destructeur pour le précieux équilibre des abeilles transformant idéalement le nectar des fleurs, fruit d'une finesse inégalée par quelque type de procédés humains que ce soit.

Tandis que certains tentent de rester raisonnables en n'abusant pas de cette pratique, la grande majorité des apiculteurs industriels et même bio, augmentent le rendement de leurs récoltes en fournissant du sirop de glucose, bio ou non, aux abeilles.

Visant exclusivement une multiplication par deux du rendement de miel récolté, cette méthode, initialement utilisée pour les ruches dont la population déclinait, a eu tendance à se généraliser au fil des ans.

Privant les abeilles d'une partie de l'alchimie naturelle dont elles ont le secret, connue sous le nom de « trophallaxie », la qualité du glucose contenu dans les miels s'en trouve, selon mon expérience, modifiée.

Quelqu'un ne supportant pas le glucose industriel, peut vous le dire simplement en le goûtant.

Or, bien qu'il devienne rare de trouver des apiculteurs ne s'adonnant pas à cette facilité, la comparaison est surprenante.

Ses qualités probiotiques et son assimilation n'étant pas du tout les mêmes, les vertus du miel s'en voient également altérées.

Quant au label biologique, s'il limite l'utilisation d'un glucose bio au début et à la fin des récoltes uniquement, il ne garantit en rien l'absence d'un sucre ultra transformé n'ayant absolument pas la même assimilation, donc le même impact sur la glycémie que la précieuse alchimie du nectar des fleurs.

Un point étant pourtant de toute première importance pour profiter des qualités intrinsèques du travail des abeilles sans souffrir des effets néfastes du sucre industriel.

Sans oublier que celles nourries artificiellement se contentent volontiers de ce sucre « facile », les amenant à moins butiner tout en modifiant les qualités nutritionnelles, thérapeutiques et énergétiques rendues possibles par la complexe organisation des ruches.

Le problème des antibiotiques, anti-parasitaires chimiques et « vaccins »

Une fois bien compris l'enjeu du nourrissage des abeilles, il existe un autre problème, plus conséquent et participant directement à la disparition des butineuses : les produits phytosanitaires chimiques, dont, par exemple, l'*Amitraze*.

Initialement prévus pour décimer le varroa, sorte d'acarien se nichant sur l'exosquelette des abeilles, toute sorte de traitements plus néfastes les uns que les autres ont été mis sur le marché depuis.

Promettant eux aussi une augmentation des productions en supprimant les parasites, ils sont bien plus employés qu'on pourrait l'imaginer.

Or, en plus de contaminer le miel et par voie de conséquence votre santé, le grand danger de ces traitements réside dans le fait qu'ils sensibilisent les abeilles à la nocivité des pesticides, leur faisant littéralement perdre la boule et provoquant parfois le « suicide » d'essaims entiers ou le déclin de la population des ruches.

Générant par ailleurs une série de cercles vicieux dont :

- la résistance du varroa aux antibiotiques
- une tentation supplémentaire pour les apiculteurs de nourrir leurs abeilles au glucose afin d'éviter les pertes de production
- mais aussi une mutation des parasites en général contaminant d'autant plus fortement les apiculteurs se refusant à ce genre de traitements.

Générant une situation d'autant plus dramatique, que les abeilles sont tout aussi utiles à la santé humaine qu'à celle de l'environnement.

Habitude délétère qui, bien qu'elle soit drastiquement contrôlée pour éviter de toucher l'apiculture bio, vient de donner naissance à une sorte de « vaccin » pour abeilles récemment appliqué en « phase test » aux États-Unis.

Si ces soi-disant vaccins ne sont pas encore destinés à l'Union Européenne, une méfiance justifiée des apiculteurs reste de mise étant donné la fâcheuse tendance des instances européennes à appliquer sans réserve les pires habitudes issues de la *USDA* (Département de l'Agriculture des États-Unis).

Les apiculteurs à la recherche de l'équilibre naturel

Comme je vous le disai en préambule, après de nombreuses années de recherches, et avoir souvent parlé à des apiculteurs nourrissant les abeilles au glucose, ne garantissant pas les qualités d'un authentique miel cru, ou d'autres se contentant de récoltes trop anecdotiques pour en permettre une distribution pérenne, un nouveau partenariat me permet désormais de vous garantir l'acquisition de vrais miels et produits de la ruche d'excellente qualité.

Les ruchers de Sarah, situés en Gironde dans une exploitation agricole biologique, illustrent le parfait exemple d'apiculteurs évitant soigneusement ces pièges.

Nourries uniquement si cela s'avère nécessaire pour éviter la disparition de la ruche, les abeilles ne reçoivent alors que leur propre miel et y sont totalement respectées.

Chapitre 2 : La santé des abeilles

Garantissant une récolte artisanale locale, ainsi que des partenariats bénéfiques dans d'autres pays où les essences sont plus adaptées à certaines récoltes, Jean-Marie Michel est un passionné dont nous sommes fiers de pouvoir partager avec vous le savoir-faire.

Faisant partie des rares apiculteurs à ne pas commettre ces erreurs, sans céder à la surproduction, il partage la quintessence de ses connaissances tant pour votre santé que pour la préservation des abeilles.

Les miels et produits de la ruche issus de sa production sont entièrement biologiques, crus, non nourris au glucose, totalement exempts de trace d'antibiotiques et, cela va de soi, de toute forme de procédé chimique.

Ayant développé une méthode unique pour produire également une propolis et [un pollen frais](#) dont la qualité est particulièrement rare, nous aurons l'occasion d'en reparler plus en détails.

En attendant je vous invite à découvrir sans réserve [son miel de Châtaignier de Dordogne](#), ainsi que certaines autres de ses « pépites », référencées pour vous sur la boutique de Réponses Bio.

Chapitre 3 : Le nouveau pollen frais



Il y a plus d'une décennie déjà, Patrice Percie du Sert découvrait une méthode innovante pour conserver les vertus du pollen frais issu de la ruche.

Contrairement au pollen sec, ou déshydraté, celui-ci, en plus d'avoir bien meilleur goût, a permis pour la première fois à ceux ne vivant pas près d'un apiculteur ou d'une apicultrice, de profiter de tous les bienfaits du pollen.

Consistant à le congeler avec un gaz neutre immédiatement après la récolte, ce procédé, en son temps, était assez révolutionnaire.

Cependant, des années après, un apiculteur installé en Gironde a mis au point un procédé suivant totalement l'éco-logique des abeilles, en observant simplement leurs propres méthodes.

Une technique de conservation douce pour l'environnement et idéale pour l'humain qu'il convient de comprendre, avant de parler des vertus d'un pollen de saison que vous ne trouverez probablement plus ailleurs. En tout cas pas dans cette mesure.

La conservation douce du pollen frais

Afin de ne rien perdre de ses vertus et particularités exceptionnelles, en fonction des essences et saisons, Jean-Marie Michel restitue la sagesse des abeilles à ses récoltes.

Ayant tout d'abord observé en détails les méthodes d'aseptisation de la ruche employées par les butineuses, conjointement à des tests de conservation, il conclut rapidement que même réfrigéré ou congelé, sans le procédé breveté par Patrice Percie du Sert consistant à ajouter un gaz « neutre », merveilleux mais énergivore et tendant aujourd'hui à s'industrialiser, les nutriments du pollen frais avaient tendance à disparaître progressivement tout en laissant la place aux microbactéries et microbes.

Pourtant conservé dans la ruche, même lorsqu'elle est soumise à de fortes chaleurs, les abeilles savent utiliser le pollen et le transformer sans accuser aucune perte nutritionnelle.

Le principe d'aseptisation de la ruche, empêchant également le développement des bactéries et microbes, étant essentiellement dû à l'agent protecteur organique le plus puissant jamais inventé par le règne animal : La propolis.

En esquissant un sourire entendu, Jean-Marie Michel nous dit à ce propos :

« Les abeilles n'ont absolument rien à envier à nos super sas de décontamination. Les abeilles, en rentrant à la ruche, passent par une alvéole imprégnée de propolis, s'y trempent les pattes, et assurent ainsi tout naturellement la survie bactériologique de leur colonie. »

Ainsi, il a eu l'idée de mettre au point un processus unique permettant de conserver durablement tous les nutriments de son pollen, sans le déshydrater, sans le congeler, sans le placer dans une atmosphère « contrôlée », mais sans le « tremper » dans la propolis pour autant.

Microtamisant une propolis artisanale de sa production, d'une grande vitalité et d'une fraîcheur qu'il m'a rarement été donné de rencontrer, il lui suffit de la saupoudrer sur son pollen, non surgelé mais immédiatement conservé à basse température, pour lui éviter toute dégradation avant consommation.

Résultat, le pollen est aussi frais et vital que s'il venait d'être récolté, et la propolis étant présente en quantité infinitésimale, on ne sent ni son effet, ni son goût. À la place, on apprécie toute la douceur du pollen à l'état brut.

Par ailleurs, étant toujours de saison et artisanale, cette méthode demande de le conserver au frigo après ouverture, soit entre 1°C et 4°C, puis, si sa consommation doit prendre plus d'un mois, de le placer au congélateur jusqu'à ce que le pot soit vide.

Les vertus des pollens frais

Au-delà de quelques applications communes comme leurs facultés antioxydantes et reminéralisantes, chaque type de pollen est susceptible de concentrer certains bienfaits, voire d'en apporter carrément de nouveaux.

Le pollen de Ciste

Au gout légèrement acidulé, le pollen de ciste arbore une belle couleur orange.

Surtout connu pour son action globale sur le renforcement des défenses immunitaires, particulièrement antioxydant, il agit également sur la santé cognitive en prévenant la dégénérescence neuronale.

Néanmoins son rôle ne s'arrête pas là puisqu'apportant de nombreux phytostérols, il équilibre les niveaux de cholestérol sanguin et, comme la plupart des pollens, joue un rôle légèrement probiotique en équilibrant la flore intestinale.

Apportant une synergie de caroténoïdes et ferments lactiques participant à prévenir l'inflammation du côlon.

Par ailleurs les vitamines du groupe B et l'apport de zéaxanthine en font également un bon complément pour la santé de la sphère oculaire.

Tout en représentant, comme la majorité des pollens, une bonne approche pour lutter contre les allergies printanières et les réactions immunitaires anachroniques.

Le pollen de Saule

Légèrement plus sucré que celui de ciste, le pollen de saule est de couleur jaune.

Tout comme le ciste, il améliore l'immunité et participe à la santé cardiovasculaire.

Antioxydant, il retarde le vieillissement des cellules.

Bénéfique pour le cerveau, il protège les neurones.

Cependant il s'avère encore meilleur pour la vue, alliant un apport de lutéine à la zéaxanthine présente dans le pollen de ciste. (1)

Il recèle aussi plus particulièrement des vertus anti-oestrogéniques, diminuant les risques de maladies et cancers hormono-dépendants comme les cancers de l'utérus et de la prostate.

Tout en démontrant de surprenantes facultés anti-inflammatoires, puisqu'il contient une dose non négligeable de quercétine, isorhamnétine, kaempferol et quercétine-7-rhamnoside.

Le pollen de fleurs de saison

Comme son nom l'indique, empruntant ses vertus à plusieurs variétés de fleurs, le pollen de fleurs de saison est multicolore.

Il sera donc indiqué pour profiter d'un peu toutes les vertus du pollen.

Reminéralisant en profondeur, on l'emploie pour ses propriétés :

- Sur le système osseux en général et contre l'ostéoporose en particulier
- Antidépresseurs, avec un apport immédiat de tryptophane végétal
- Organoprotectrices
- Anti-microbiennes et antifongiques
- Anti-mutagéniques
- Probiotiques
- Immunomodulatrices
- Fortifiantes
- Et, bien entendu, anti-âge.

D'autres études tendent également à montrer la faculté du pollen à favoriser l'ovulation chez la femme et augmenter la qualité du sperme. (2)

La meilleure manière de consommer son pollen frais

Si vous aimez le miel, le vrai, vous allez apprécier cette petite astuce pour consommer votre pollen frais à jeun, dans les meilleures conditions.

Prenez une cuillère à café de miel thérapeutique doux, par exemple un bon miel de thym biologique dont l'apiculteur aura pris soin de ne pas nourrir les abeilles au glucose, puis ajoutez l'équivalent d'une cuillère à soupe – ou la quantité souhaitée – de pollen frais.

Un signe ne trompant pas, pour être sûr de la qualité de votre miel de thym, étant tout simplement la présence fortement reconnaissable de la saveur du thym lorsque vous le goûtez.

Chapitre 3 : Le nouveau pollen frais

Ajoutant ses vertus antispasmodiques, antibactériennes et cicatrisantes, à celles du pollen, vous obtenez un double effet de stimulation immunitaire, protégeant des troubles respiratoires et reminéralisant à souhait.

Les procédés de congélation du pollen frais commençant à s'industrialiser au-delà de ce que la certification bio permet, tout en provenant majoritairement de sources lointaines, je vous invite vivement à mettre à l'honneur le pollen frais artisanal de Gironde profitant de la subtile invention de Jean-Marie Michel.

Veillant à ce que nos stocks soient consommés le plus frais possible, sont immédiatement à votre disposition :

Pollen frais de Ciste bio

Pollen frais de Saule Marsault bio

Miel de Thym bio

Sources et références :

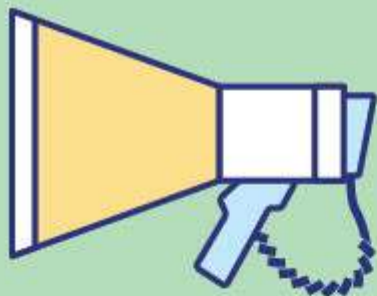
1. <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-O1931932/document>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8498057/>

Chapitre 4 : La recette des deux P

La recette des deux P

Et pour finir ce modeste ouvrage en beauté, je vous propose une recette fort simple qui garantira une santé de fer aux systèmes immunitaires les plus déprimés afin d'éviter la plupart des petits maux de l'hiver.





Profitez de la fabuleuse odyssée des abeilles avec Réponses Bio

Afin d'obtenir les vertus et qualités nutritionnelles présentées dans cet ouvrage il est essentiel d'employer des produits respectant les abeilles et leur éco-système tout en privilégiant la qualité à la quantité.

Les apiculteurs partenaires de Réponses Bio garantissent des miels issus de ruches non nourries au glucose et non traitées chimiquement, un pollen frais conservant les précieux phénols des plantes, ainsi qu'une propolis d'une fraîcheur et d'une vitalité exceptionnelles.

Pour retrouver tous [nos produits de la ruche rendez-vous sur cette page.](#)