

NUTRITION



Françoise Sauvager*

PROPOLIS :

LE « SUPER ALIMENT DE LA RUCHE »

Anti-rhume, anti-grippe, cicatrisante, anesthésiante, la propolis soigne nos petits maux au quotidien... Apprenez à l'utiliser sous la bonne forme et à la bonne dose, avec Françoise Sauvager.



La propolis est une substance résineuse (collante) récoltée par les abeilles, « ces pharmaciennes ailées » comme les surnomme presque affectueusement notre spécialiste, sur l'écorce et les bourgeons de certains végétaux, plantes ou arbres - bouleau, cocotier, épicea, frêne, goyavier, orme, peuplier, pin, sapin, saule...
« Une fois de retour dans la ruche, l'abeille confie son chargement aux ouvrières, qui la ramollissent avec leur salive, y ajoutent plus ou moins de cire et l'utilisent pour diverses tâches : colmatage, réduction de l'entrée de la ruche - notamment l'hiver - embaumement des intrus et des cadavres, antiseptique général. » Dans une ruche, il fait 36 °C, la forte humidité et les courants d'air favorisent une pullulation microbienne extraordinaire. Pourtant, l'intérieur est stérile grâce à la propolis ! Il existe principalement 3 sortes de propolis : verte, rouge et brune. Elles possèdent globalement les mêmes propriétés, mais la brune est spécia-

lement anti-microbienne, et la verte principalement utilisée en cancérologie.

Une composition et des propriétés extraordinaires

La propolis est constituée de baumes et résines à 55 %, dont 60 flavonoïdes : quercétine, galangine, lutéoline, des acides aromatiques, 7 % d'huiles essentielles, 30 % de cire, 3 % de pollen et 5 % de « divers » (matières minérales et organiques), de sucres, vitamines (B,C,E), minéraux (zinc, silicium)... en tout, plus de 300 molécules ! « Ciment antiseptique », elle protège la ruche des microbes, intrus et autre pourrissement.

Ses propriétés les plus étudiées sont :

⇒ **Anti-microbes** (« antibiotique naturel »)
Elle « dégomme » les microbes les plus virulents, y compris ceux qui résistent aux antibiotiques : staphy-

locoques dorés, streptocoque A (angine), *Helicobacter pylori* (ulcère estomac), *listeria*. Elle est anti-caries.

⇒ Antivirus

Elle inactive les virus de l'herpès (labial, génital, même résistants à l'Aciclovir - appliquez votre propolis dès que vous sentez les picotements : le bouton ne sort pas), du zona (antivirale et cicatrisante), des gripes (saisonniers et autres : H1 N1, etc.), bronchiolites, rhumes, hépatites A, B et C... La propolis stoppe le cycle de multiplication au premier stade. Utilisez-la dès les premiers symptômes ! Ils disparaîtront en 24 à 48 h. Le HIV (Sida) et le virus responsable du cancer du col de l'utérus y sont également sensibles (en association avec des huiles essentielles spécifiques).

⇒ Antifongique

Elle est un puissant antifongique : *candida albicans* (mycoses vaginales, buccales, digestives...), *aspergillus* et autres champignons la détestent !

* Maître de conférences au laboratoire de microbiologie de la Faculté de pharmacie de Rennes



⇒ Anticancer

Elle ne le guérit pas à elle seule. En revanche, elle aide à **mieux supporter la chimiothérapie** et agit en synergie avec les traitements classiques, selon les travaux de O. Misukami au Japon : stabilisation des globules rouges et blancs après un mois de propolis. Par ailleurs, prise seule, immunostimulante et anti-oxydante, elle améliore la qualité de vie des malades. On l'utilise en synergie avec des huiles essentielles de basilic, carotte cultivée, girofle, niaouli.

La propolis est aussi antiparasitaire, anti-inflammatoire (elle empêche la fabrication des enzymes responsables de la réaction inflammatoire), anesthésiante (d'où l'apaisement immédiat lorsqu'on utilise un spray buccal en cas de mal de gorge), cicatrisante et régénératrice, stimulante pour l'immunité, cytotatique (= anticancer, elle provoque la mort des cellules cancéreuses, mais n'est pas toxique pour les cellules normales), spasmolytique (antidouleur) et anti-oxydante !

De la tête aux pieds

Son large répertoire thérapeutique rend la propolis intéressante pour notre corps... des pieds à la tête.

Pour la peau (en application) contre acné, brûlures, eczéma, infections (escarre, furoncle...) et même pieds malodorants !

Pour la respiration (en spray ou en pastilles type Oropolis) – les résultats sont spectaculaires, j'ai testé ! – contre mal de gorge et angine. Mais aussi contre bronchite, otite et toutes les

infections de l'appareil respiratoire.

Dans la bouche, elle fait des miracles abcès, aphtes, carie (en attendant le rendez-vous chez le dentiste), glossite (« langue brûlante »), gingivite, et même mauvaise haleine : rien ne lui résiste. Là encore, le spray et les pastilles à la propolis « marchent » (même s'il est indiqué sur la boîte « contre le mal de gorge » seulement).

En gynéco et sphère urinaire, elle combat cystite, vaginite (souvent liée à une mycose) et prostatite.

Par ailleurs, ses propriétés **anticholestérol** et **anti-oxydantes** la rendent utile pour le cœur, d'autant qu'elle renforce les vaisseaux sanguins. On l'utilise enfin en cosmétologie, en ophtalmie (conjonctivite, orgelet...), en rhumatologie (arthrite, tendinite), en cas de troubles digestifs (colite, gastrite, ulcère) et même contre certains troubles nerveux (déprime, dépendance à l'alcool, Parkinson où elle empêche les neurones de disparaître, sclérose en plaques).

Comment et combien prendre de propolis ?

À chaque indication, sa posologie et son mode d'administration. Françoise Sauvager préconise, par jour :

⇒ En comprimé, gélule, pâte à mâcher et tablette, 3 g de propolis brute (ou se référer aux indications mentionnées sur la boîte). Commencez à 1 gramme et voyez si vous « supportez ». On peut grimper jusqu'à 15 g par jour (dosage utilisé par les Japonais en cancérologie).

⇒ En teinture alcoolique, 5 à 50 gouttes.

⇒ Et aussi : appliquez la pommade (titrant 5 à 20 % de propolis), sucez des gommes, des bonbons, prenez du sirop, utilisez des ovules, un collyre ou des suppositoires à la propolis, selon votre cas personnel et les conseils de pharmaciens ou les recommandations du fabricant.

Selon notre expert, la propolis est une excellente alternative à l'antibiothérapie, notamment en cas d'infection ORL, et un adjuvant bénéfique chez les cancéreux et dans les maladies neuro-dégénératives. Il faut protéger

les abeilles, elles sont indispensables à notre santé ! « L'AFSSA* peut dire ce qu'elle veut, ce qui compte, ce sont les gens soulagés grâce à la propolis, estime Françoise Sauvager. *Quand une femme fait tous les mois un herpès avant ses règles, elle est contente de s'en débarrasser avec la propolis ! Et elle se moque totalement des « preuves ». Pour elle, la preuve, c'est qu'elle n'a plus son herpès. Des collègues, qui n'y croyaient pas, ont essayé la propolis : une application = tranquilles 3 mois. Puis une nouvelle = tranquilles 6 mois. Cette rémanence n'existe pas avec l'Aciclovir, qu'il faut reprendre à chaque fois, avec plus ou moins de résultat ».* Et toc !

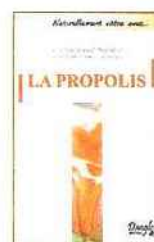
Anne Dufour

* Cette instance considère que la propolis n'a pas fait la preuve de son efficacité, car en raison du nombre trop élevé des composants, il est impossible de « cibler » son action.

ATTENTION !

Ne prenez pas de propolis en prévention : mieux vaut faire des cures lorsque nécessaire.

Et pour vérifier que vous n'y êtes pas allergique, appliquez un peu de spray sur le lobe de l'oreille : aucune réaction dans les 2 minutes ? Tout va bien. Évitez la propolis si vous êtes allergique au baume du Pérou.



EN SAVOIR PLUS

► Apithérapie, de Jean-Luc Darrigol, 19 €

► La propolis, du Dr Yves Donadieu, 9 €

Tous les deux aux éditions **Dangles**