

LA PROPOLIS

Les abeilles, ces petites alchimistes qui savent conjuguer avec perfection l'énergie vital du soleil et des fleurs, nous offrent différents produits pour la délectation de nos papilles et de notre santé: le miel, le pollen, la gelée royale et la propolis. Cette dernière est peut être la moins connue, bien qu'elle était déjà utilisée dans l'Egypte Ancienne.

La propolis (du grec pro polis, "devant la cité") est une substance molle, gommeuse et balsamique fabriquée par les abeilles à partir de la résine récoltée des bourgeons des arbres, principalement du peuplier (95% de la propolis européenne), mais aussi de différentes conifères, de l'aune, du saule, du marronnier d'Inde, du bouleau, du prunier, du frêne, du chêne et de l'orme. Une fois dans la ruche, cette résine est mélangée avec de la cire et avec une enzyme sécrétée par le système glandulaire des abeilles, pour faire une sorte de mastic au puissant pouvoir antibiotique.

Avec cette substance, la propolis, les abeilles tapissent les murs de la ruche, construisent des véritables barrières de défense, bouchent et colmatent les possibles fissures afin de créer un habitat solide, hermétique et, au même temps, désinfecté. L'entrée de la ruche est aussi imprégnée de propolis, de façon à avoir un contact à chaque sortie ou entrée. En effet, de 50 à 60 mille abeilles cohabitent dans un lieu où chacune dispose d'un espace vital de moins d'un centimètre cube. Si une seule abeille tombait malade, elle contaminerait en très peu de temps toute la ruche. Elles l'utilisent aussi pour enduire et recouvrir les petits animaux ou insectes ayant pénétré dans la ruche et qui, après avoir été tués ne peuvent pas être évacués au dehors par les abeilles, en évitant ainsi tout processus de décomposition putride qui mettrait la vie de toute la communauté en danger.

De la même façon, les égyptiens utilisaient la propolis pour l'embaumement afin de préserver les cadavres de la putréfaction, mais ils l'employaient aussi par ses propriétés thérapeutiques. Aristote la signale comme un "remède aux affections de la peau, plaies et suppurations" dans son Histoire des animaux. Au siècle Ier de notre ère, Pline l'Ancien vantait ses salutaires qualités en écrivant: "Elle retire les aiguillons et ce qui es rentré dans la chair, elle réduit les enflures et ramollit les durcissements de la peau. Elle diminue les douleurs nerveuses, guérit les ulcères, abcès, furoncles, souvent incurables". Également, le célèbre médecin grec Galien en faisait mention dans ses traités et en recommandait l'usage. Nous pourrions dire que, au fil des siècles, ce remède apicole a été largement utilisé par l'homme. Mais c'est surtout au moment de la seconde guerre des Boers, en Afrique du Sud (1899-1902), que la propolis connaît son apogée d'utilisation du fait de l'excellence de ses résultats en matière de désinfection et de cicatrisation des blessures. Parmi les chercheurs qui ont activement contribué à une meilleure connaissance de la propolis dans les dernières décennies, il faut citer le polyvalent professeur Rémy Chauvin et le danois K. Lund Aagaard.

La quantité moyenne de propolis que les abeilles peuvent produire par ruche et par an dépend de la race de l'insecte, mais elle oscille entre 150 g et 300 g. Jusqu'à il y a peu, la récolte se faisait par raclage et grattage des cadres et des parois de la ruche, avec l'inconvénient de fournir une propolis souillée d'impuretés diverses (cire, copeaux de bois, fibres végétales, fragments d'abeilles...) inadéquates à la consommation. Aujourd'hui, l'apiculteur met en place une grille ajourée en plastique au dessus des rayons de la ruche, dont les abeilles s'empressent d'obturer les orifices avec de la propolis. Ce procédé facilite la récolte et améliore la qualité du produit final.

Il existe différentes propolis en fonction de l'origine géographique, climatique et, surtout, botanique. Toutefois, nombre de composants se retrouvent de façon constante et relativement stable, lesquels déterminent les grandes propriétés thérapeutiques de toutes les propolis. Actuellement, plus de 300 substances ont été identifiées: flavonoïdes (une cinquantaine), cire (30%), huiles essentielles (10 à 15%), pigments, résines et baumes (50%), pollen (< 5%), provitamine A, vitamines du groupe B (principalement la B3), vitamines C et E, acides aminés (7 des 8 essentiels), calcium, magnésium, chrome, zinc, manganèse, argent, silice, cobalt, fer, acides gras polyinsaturés, polysaccharides et une quantité non négligeable d'éléments trace.

Cette composition variée et complexe attribue à la propolis des propriétés antibactériennes à large spectre (staphylocoques, streptocoques, colibacilles...), antitumorales, radio et photoprotectrices, fongicides (Candida albicans), anesthésiantes (trois fois plus puissante que la morphine), anti-inflammatoires, cicatrisantes, antioxydantes, hémostatiques, analgésiques, immunostimulantes (stimule la production d'anticorps, la phagocytose et le fonctionnement du thymus), antivirales (herpès), antispasmodiques, antiparasitaires (Trichomonas), thermostabilisantes, régulatrices du métabolisme et anti-ulcéreuses.

*Du point de vue thérapeutique, sa grande efficacité a été démontrée principalement sur les sphères **respiratoire** et **oto-rhino-laryngologique** (angines, pharyngites, laryngites, rhinites, sinusites, otites, rhume des foins, grippe, bronchites, tuberculose, catarrhes...), au niveau du **système digestif** (hygiène bucco-dentaire, caries, gingivites, aphtes, parodontose, névralgies et infections dentaires...) et en **dermatologie** (abcès, furoncles, engelures, crevasses, verrues, blessures, coupures, brûlures, radiodermites, ulcères variqueux, certaines formes d'eczéma, callosités...). La propolis peut aussi être utilisée en prévention afin de renforcer le terrain face à l'hiver ou pendant les voyages vers des pays tropicaux, par exemple.*

Dans le commerce, nous pouvons trouver la propolis à l'état pur sous différentes formes galéniques: pâte, granulé, capsules, teinture mère, extrait sec, crème, sirop, collutoire, etc. Mais aussi en association avec des produits naturels comme le miel, la gelée royale, différentes plantes médicinales et huiles essentielles. Voici une recette simple pour enrichir une bonne tisane de thym: mélanger intimement 10 g de poudre de propolis et 500 g de miel liquide. Effet protecteur garanti!

*La propolis est un produit naturel d'une innocuité absolue. Les rares petits effets indésirables qui surviennent parfois (irritation de la muqueuse, diarrhée) sont liés à une dose trop importante par rapport à la sensibilité du sujet ou à une utilisation trop longue. Dans de tels cas, il suffit soit de diminuer la posologie, soit d'arrêter la prise. C'est pourquoi il convient de commencer avec des doses progressives et toujours en suivant les conseils d'un bon thérapeute, surtout les personnes allergiques. Il faut noter qu'il existe un très léger risque d'allergie croisée en cas d'allergie au célèbre "baume du tigre" et au baume du peuplier baumier (*Populus balsamifera*).*

L'absence de contre-indication formelle et d'incompatibilité, les rares effets secondaires ou les incidents font donc de la propolis, compte tenu de ses multiples propriétés, de son vaste champ d'activité et de sa grande efficacité, une grande thérapeutique naturelle majeure pour résoudre un grand nombre de troubles et d'affections de notre vie quotidienne.

** L'information présentée dans cet article a seulement une finalité informative et n'exclue ni ne remplace tout traitement médical ou pharmacologique.*

POUR EN SAVOIR PLUS:

- La propolis et les abeilles. <http://propolis-propolis.net>
- Fédération Française des Apiculteurs Professionnels. <http://www.apipro-ffap.fr>
- Le blog de l'apiculture biologique. <http://www.apiculteur-bio.fr>
- Senne, André. *Propolis: le complément alimentaire de la santé*. Éditions du Palémon, 1999.
- Dr. Donadieu, Yves. *La propolis*. Éditions Dangles, 2008.
- Cherbuliez, Théodore et Domerego, Roch. *Apithérapie*. Éditions Amyris, 2007.