



Les abeilles prélèvent sur les étamines des fleurs une « poudre d'or » qu'elles agglomèrent en pelotes afin de les ramener à la ruche pour nourrir la colonie en complément du miel. Cet aliment d'apithérapie aux propriétés multiples aide à améliorer ou à retrouver une bonne santé. Il est difficile de parler du pollen en quelques lignes tant sa composition est complexe et son action étendue. C'est un des aliments naturels les plus riches. Il contient tous les éléments nécessaires à la vie.

Pollen de fleurs de la Chartreuse

Ce pollen est simplement récupéré dans des tiroirs placés sous la ruche, puis trié et congelé 24h pour tuer toutes larves de teignes éventuelles. Il est ensuite conservé un mois au réfrigérateur le temps d'une cure (arômes, protéines, vitamines et oligo-éléments mieux préservés), dit pollen extra frais. La conservation peut se prolonger ensuite un an au congélateur, dit pollen frais. Pour être le plus riche possible, la récolte s'effectue au début de l'été, quand la diversité et la quantité de fleurs est à son apogée ainsi que la vitalité de la colonie. Pendant cette courte période, les abeilles amassent en abondance. Seul cet excès est prélevé, ne nuisant pas à la vitalité de la colonie.

La composition du pollen varie d'une année à l'autre selon les conditions climatiques, on y retrouve cependant principalement du pollen de châtaignier, tilleul, ronces, trèfles, coquelicot, vulnéraire, vipérine, mélilot, sauge des prés, épiaire, chicorée sauvage...



PROTEINES : tous les acides aminés connus indispensables à la constitution de la vie dont l'homme est incapable de synthétiser. Le pollen est un des aliments les plus hauts en valeurs protéiques (en moyenne, 30% du poids total). Il est particulièrement indiqué pour les végétariens.

13 VITAMINES : rôles essentiels dans le développement et maintien en bon équilibre de l'organisme

SUBSTANCES MINÉRALES ET OLIGO-ÉLÉMENTS : indispensables dans le métabolisme cellulaire. Particularité : très riche en sélénium.

DIVERS ENZYMES : Servent de catalyseur dans de multiples processus chimiques organiques, rôle probiotique majeur

Faibles % de substances encore méconnues

INDICATIONS

DYNAMISANT : fatigue physique et intellectuelle, convalescence, surmenage

REGENERANT : ferments pour établir la flore intestinale

PROTECTEUR : activateur des mécanismes d'auto-défense

MODE D'EMPLOI

Ce pollen a un fort pouvoir potentiel, pour en profiter il est conseillé :

1. **De prendre le pollen telle qu'elle.**

Ce pollen n'est pas sec et n'a pas besoin d'être réhydrater.

ADULTE : (par jour)
1 cuillère à soupe rase 12g

ENFANT : (par jour)
1 cuillère à café rase (6g)

2. **Prise** : Selon chacun, une prise ou plusieurs.

L'idéal est de prendre à jeun au matin pour son action probiotique. Si le pollen ne « passe pas » rajouter une cuillère de miel. Le pollen frais contrairement au sec est digeste. Un petit équilibre de la flore intestinale pendant les premières prises peut arriver selon l'état de chacun. Ne pas prendre avec du chaud.

3. **Rajout de la vitamine E ?**

- Si vie stressée

- A partir de 40 ans

La vitamine E permet de fixer le sélénium et l'activation du système vitamines ACE sélénium.

De complément alimentaire, le pollen se transforme en DHEA naturelle (désintoxication des cellules). Ralentissement du vieillissement des cellules, amélioration constatée sur les maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies auto-immunes.

Sources de vitamines E :

Noix (2 par jour) ou noisettes ou amandes (3/j) ou graines germées ou l'huile de tournesol (1 filet). Limiter l'apport de vitamine E pour éviter une saturation en sélénium (diminuer la dose de vitamine E si grosse fatigue survient).

4. **Cure de 6 semaines :**

Au-delà l'effet perdure au lieu de s'arrêter à la fin de la prise, en tout cas dans 85% des cas. Cet effet se ressent de plusieurs semaines à plusieurs mois.

2 cures conseillées : automne et début du printemps suffisent habituellement avec une alimentation riche et équilibrée. Pour les 15% restants l'effet s'arrête dès la fin de la prise. Il n'y a pas de risques à prendre du pollen à l'année (végétariens). Les personnes allergiques aux pollens anémophiles (transportés par le vent) peuvent consommer les pollens entomophiles (récoltés par les insectes). Cependant, pour des personnes fortement allergiques, un test d'inflammation des muqueuses buccales est conseillé en laissant fondre 3 pelotes de pollen dans la bouche et observer.

En résumé, outre le rôle de complément alimentaire, le pollen est un tonifiant et stimulant de l'état général, c'est un rééquilibrant fonctionnel et un désintoxiquant

Thierry Salavin,
Miellerie du peuple zélé,
8 bis route de Grenoble,
38120 Saint-Egrève
06 49 36 43 52



Certifié Agriculture Biologique et

Nature & Progrès (+ d'infos : www.natureetprogres.org)

