

Apithérapie familiale en pratique

Pour les biens portants

En préventif 2 cures de 3 à 4 semaines par an (automne et printemps) voire 4 cures/ an pour les personnes âgées

- miel (en permanence)
- propolis brune en teinture 30 à 60 gouttes par jour dans du miel au moment des repas ou en gélule (suivre la posologie du fabricant)
- pollen de saule ou châtaignier 2 à 4 cures voire en continu, une c. café ou à soupe par jour
- gelée royale : 1 à 2 cures par an (automne, printemps)
- vitamine D3 naturelle (2000 UI/j) aux saisons sans soleil
- acérola 1000 (vitamine c naturelle) ou vitamine c liposomale en même temps que les produits de la ruche : elle les potentialise

Si fatigue passagère cure de miel-pollen-propolis-gelée royale pendant 3 semaines et pour un bon sommeil supprimer les écrans le soir (pour favoriser la synthèse de mélatonine) et cure simultanée d'acérola, magnésium et coenzyme Q10.

Rq : les vitamines D et C donnent des synergies avec les produits de la ruche notamment au niveau de l'efficacité du **système immunitaire**.

Sphère ORL (en majorité infections virales)

En préventif : port de masque, hygiène des mains, lavage des poignées de porte...et cures immunostimulantes (voir + haut)

- Rhinopharyngite, angine : spray, sirop, gommages miel-propolis (suivre posologie du fabricant), propolair

- bronchite : sirop miel ou miel-propolis, aromiel

- sinusite : spray nasal à la propolis, lavage des sinus avec une « corne » (en pharmacie) contenant eau salée et quelques gouttes de teinture de propolis et/ou de miel

- otite : badigeonner le conduit auditif avec un coton tige imbibé de teinture de propolis (2 à 3 fois/j pendant 5 jours) ou 1 à 2 gttes de teinture dans le conduit auditif

Si au bout de 8 jours les résultats escomptés ne sont pas visibles, consulter un médecin.

Dermatologie

- **Plaie, piqure, brûlure** : nettoyer la plaie et recouvrir de miel, changer le pansement tous les jours ou tous les deux jours selon la plaie.

Si surinfection ajouter quelques gouttes de teinture de propolis en fonction de l'étendue de la plaie

Il existe des pommades à la propolis et aux huiles essentielles (tee-trea, lavande...)

- **Acné** : bonne hygiène de vie (nourriture, prohiber tabac, alcool...) : nettoyer la peau avec savon « doux » et traiter localement la lésion avec teinture de propolis, pollen *per os*

- **Herpes, verrues** : localement appliquer teinture à la propolis ou pommade 1 ou 2 fois/j pendant le temps nécessaire (parfois long pour les verrues plantaires, plusieurs mois)

Renforcer l'immunité par un traitement général : miel-pollen-propolis cure d'un mois à renouveler 2 ou 3 fois selon l'état du patient.

-**Mycoses à *Candida albicans*** : traitement local si localisation vaginal ou cutané, et traitement général si localisation intestinale, dans ce cas traitement long à la propolis et miel pendant 6 mois avec arrêt le dimanche, + pollen éventuellement.alcaliniser le terrain

- **Eczéma** : vérifier la tolérance du Sujet à la propolis avant d'utiliser une pommade à la propolis ou gelée royale et vérifier la présence d'intolérances alimentaires.

- **Psoriasis** : composante « psy » mais la pommade à la propolis est efficace dans 50% des cas. Compléter le traitement avec pollen et gelée royale (riche en vitamines du groupe B actives sur le système nerveux central) et compléter avec oméga 3, magnésium, rhodiola ou autre plante adaptogène et techniques dé-stressantes (Qi-gong, taï-chi , yoga, méditation, cohérence cardiaque...)

Sphère digestive

En préventif : régime « détox » ou « ancestral » type Seignalet ou si problème intestinaux chroniques, recherche d'intolérances alimentaires en mesurant le taux d'IgG spécifiques aux différents aliments, dans le sang.

- Digestion « lourde » : choisir ses aliments : légumes, fibres, peu de graisses animales et de friture... le miel peut soulager les digestions difficiles. Le jeûne peut être une solution simple et peu onéreuse.

Pour stimuler le microbiote : miel, pollen frais, fibres (fruits légumes) et aliments fermentés non pasteurisés (kéfir, kombucha, choucroute, yaourt...)

- Gastroentérite :

En préventif : lavage fréquent des mains et des matériels de cuisine (plan de travail, vaisselle, évier...) poignées de porte ; cure de 3 semaines de propolis-acérola (pour stimuler l'immunité)

En curatif : propolis (gélule ou extrait concentré ou teinture, dose maxi selon le fabricant) avec du miel au moment des repas pendant une semaine associé éventuellement à de l'argile. Pollen de ciste frais ou congelé frais 1c.café le matin pendant 3 semaines.

- Ulcères ou reflux gastro-œsophagien : propolis dans miel d'acacia 3 fois/j au repas pendant minimum un mois.

Remarque la propolis est active sur divers parasites intestinaux mais aucune publication dans « pubmed » sur l'action de la propolis sur les oxyures (*enterobius vermicularis*)

Sphère génito-urinaire

Cystite (plus fréquentes chez les femmes) : propolis par voie générale, éventuellement associé à une antibiothérapie prescrite par un médecin (selon antibiogramme si le germe est isolé)

Pommade à la propolis au niveau du méat urinaire peut soulager

Prostate :

En préventif : cure de propolis brune dose moyenne et pollen de saule 1c.soupe le matin pendant 4 à 5 semaines ; 2 à 4 cures /an.

En curatif :

- prostatite : propolis brune à dose maxi pendant 5 jours puis dose moyenne pendant 3 semaines
- hypertrophie bénigne de la prostate : propolis à dose moyenne associé au pollen frais de saule (1 c. Soupe le matin pendant 6 à 8 semaines)
- cancer de la prostate propolis brune et verte aux doses maxi et pollen frais de saule tout le temps du traitement anticancéreux (car synergie avec les antitumoraux)

Cancérologie

La maladie cancéreuse est le signe d'une immunité défaillante qui n'a pas réussi à se débarrasser des cellules tumorales indésirables donc il faut stimuler l'immunité. D'autre part les traitements anticancéreux sont très agressifs pour les cellules à multiplication rapide : cellules cancéreuses, cellules des muqueuses, cellules sanguines, cellules des phanères (cheveux, poils et ongles), bactéries du microbiote ;

Les produit de la ruche peuvent être à la fois immunostimulants et protecteurs des cellules sanguines, hépatiques, rénales... et favoriser l'action des médicaments par des synergies observées avec de nombreux antitumoraux.

En complément des traitements académiques :

- propolis verte (4 à 6 gélules/j) , brune (4 gélules/j) et rouge (10 gttes matin midi et soir) dans du miel ,
- pollen frais de saule (1c. soupe/j)
- probiotiques
- Vitamine D3 (5000 à 7000 UI/j)
- Acérola 1000.....

Activité physique douce (marche, qi-gong, yoga...) méditation, autohypnose... pour atténuer le stress.

Maladies neurodégénératives

Des études sont menées sur l'utilisation du venin d'abeille et en particulier sur l'apamine dans ce type de pathologies

Maladie d'Alzheimer et maladie de Parkinson :

- propolis brune 3 gélules/j pendant 6 mois avec arrêt le dimanche
- Pollen frais de châtaignier 1 c. Soupe le matin, cure au long court
- Gelée royale 1 spatule sous la langue à jeun le matin pendant 3 semaines ; 3 à 4 cures/an

Maladie de Lyme

Borréliose due à borrelia burgdorferi, B. Afzelii, B. Garinii, en association avec d'autres bactéries

Phase primaire : érythème migrant

Phase secondaire : forme rhumatismale, digestive, neurologique (névrite), cutané (nodule à l'oreille ou au mamelon)

Phase tertiaire : forme neurologique grave avec dé-myélinisation, polyarthrite, nécrose cutanée (plaques violacées sclérosées)

Faire une cure de produits de la ruche pour stimuler l'immunité, car c'est une des clés de la guérison

L'antibiothérapie prescrite par le médecin sera potentialisée avec les produits de la ruche :

- cure de 1 à 2 mois de propolis, brune (10 à 15 gttes d'extrait concentré dans 1c.café de miel 3 fois par jour ou 6 gélules) + pollen frais congelé de saule (1c. soupe le matin dissout dans un liquide) + acérola + gelée royale française.

Tout dépend du stade de la maladie ; cependant l'idéal serait de pouvoir se procurer le "tic-tox" mis au point par le pharmacien Bernard Christophe. Ce produit contient des huiles essentielles(sariette, sauge officinale, camomille sauvage, girofle, origan, cannelle, niaouli) et de la propolis ; vous pouvez vous en procurer en Allemagne.

Rq : commencer avec de faibles quantités si la maladie est bien installée pour éviter la réaction d'Herkxheimer liée à la libération brutale de toxine bactérienne

Voir site du Dr Horowitz et de Judith Albertat naturopathe

Conclusion générale

- Le premier intérêt des produits de la ruche est d'ordre alimentaire, mais leur usage se développe en tant que compléments thérapeutiques en médecine humaine et animale .
- Le miel au CHU de Limoges est utilisé depuis 30 ans avec bonheur et permet, par un traitement peu coûteux, des cicatrisations plus rapides.
- La propolis, devant l'émergence des germes résistants aux antibiotiques, est une réponse efficace contre les agents infectieux ; actuellement les infections nosocomiales dues à ces bactéries résistantes sont responsables de plus de 12000 décès/an en France.
- En cancérologie, la propolis potentialise les traitements chimio et radiothérapeutiques et diminue leurs effets indésirables, tout en stimulant l'immunité et en augmentant le temps de survie et le confort du malade. L'OMS l'a insérée dans le programme nutrition et santé.
- Le pollen a un grand intérêt dans l'hypertrophie bénigne de la prostate et la gelée royale a le pouvoir, entre autres, de dynamiser l'organisme fatigué des personnes âgées.
- Les apiculteurs peuvent valoriser leurs produits de la ruche en insistant sur la **qualité**, la traçabilité, gages de confiance du consommateur. Pour ce faire les modes de récolte et d'extraction doivent s'effectuer dans les **règles d'hygiène irréprochables** qui doivent satisfaire aux recommandations du guide des bonnes pratiques apicoles.
- Pour toutes ces raisons, l'apithérapie mériterait d'être développée, c'est pourquoi :

**PROTÉGEONS et
RESPECTONS LES
ABEILLES,
CES “PHARMACIENNES”
AILÉES ET LEUR
ENVIRONNEMENT**



Merci de votre attention



fr.sauvager@free.fr

Quelques définitions :

AGE (Advanced Glycation End products): produits de glycation avancé

5 alpha réductase : E. qui synthétise la dihydrotestostérone (DHT) à partir de la testostérone (T) ; DHT plus active que T sur les c. Prostatiques donne l'HBP

Angiogénèse : formation de nouveaux capillaires sanguins pour alimenter la tumeur

Apoptose : mort cellulaire programmée

Autophagie est un mécanisme permettant à la cellule de digérer une partie de son contenu par autolyse

Astrocytes : rôle de protection et d'alimentation des neurones, défense immunitaire, neurotransmission, certains se comportent comme des c. souches et sont capables de neurogénèse adulte, plasticité du cerveau

Bioptérine : participe à la synthèse de la dopamine, sérotonine, adrénaline, noradrénaline

caspases : Enzymes participant à l'apoptose

cycle de Krebs : voie métabolique des glucides, lipides et protéines permettant la production d'énergie dans le cytoplasme des mitochondries ou des bactéries

Cytokines : glycoprotéines synthétisée par certaines cellules et qui agissent sur d'autres cellules

Cancer triple négatif : sans récepteur d'œstrogènes, sans récepteur de progestérone, sans sur-expression du facteur de croissance HER2

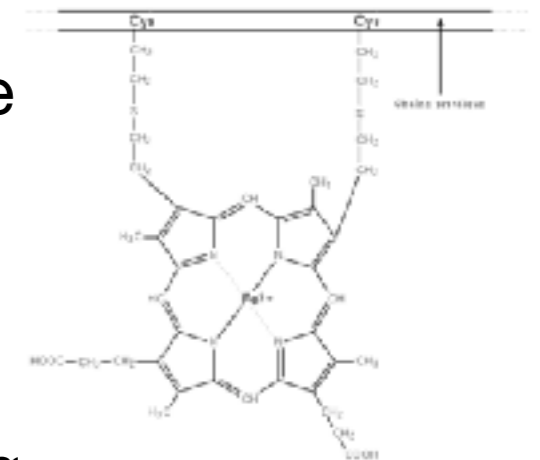
CCL2 : protéine à pouvoir attractif sur certaines cellules du système immunitaire (monocytes, lymphocytes, basophiles) ; sécrétée par les cellules endothéliales, macrophages, myocytes et fibroblastes.

Responsable d'arthrite rhumatoïde, de thrombose, fibrose et d'inflammation.

Les leucocytes migrent vers les tissus à réparer et vers les concentrations en CCL2 les plus élevées.

Coenzyme Q10 : présente dans toutes les cellules, transforme l'énergie fournie par l'alimentation en énergie utilisable par la cellule, réaction effectuée dans la mitochondrie

cytochrome c : protéine à hème, associée à la mitochondrie, intervient «respiration» cellulaire et dans l'apoptose par activation des caspases (enzymes protéolytiques)



DMLA : Dégénérescence maculaire liée à l'âge

Glucuronidation : mécanisme permettant la solubilisation de certaines molécules et donc favoriser leur élimination par le rein. ex : morphine, paracétamol, œstrogènes, BiPhénol A...

gène P53 : gène suppresseur de tumeur

glutathion : peptide intracellulaire responsable du maintien du potentiel red-ox de la cellule, agent de détoxification, élimine les radicaux libres oxydants

hématopoïétique : processus de formation des cellules sanguines

IG : Index Glycémique : permet de classer les aliments en fonction de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme. (de 0 à 100)

Interleukines : protéines produites par les cellules du système immunitaire (SI) (lymphocytes, macrophages...) qui agissent sur d'autres cellules du SI.

IL6 : interleukine 6 : cytokine impliquée dans l'inflammation

LDLcholesterol : Low density Lipoprotéine c

LB : Lymphocyte B

LT : Lymphocyte T

Lymphocytes, macrophages : Globules blancs : cellules du SI

métastases : tumeurs secondaires résultant de l'essaimage de cellules cancéreuses à partir de la tumeur primaire

mitochondrie : organite intracellulaire , centrale énergétique , participe à l'apoptose

MGO : Methyl GlyOxal

MMP9 : metalloprotéinases de matrice pro-inflammatoires

NFkB : protéine qui joue un rôle dans la régulation de la réponse immune, une régulation incorrecte est liée au cancer, inflammation, maladie auto-immune, choc septique (infection bactérienne), infection virale...

Oligodendrocyte : cellule de la névroglie interstitielle. Sa principale fonction est la formation de la gaine de myéline entourant les fibres nerveuses (axones) du système nerveux central(SNC)

PAK1 (P21 Activated Kinase) : Enzymes impliquées dans l'oncogénèse, les pathologies virales et les problèmes cardiovasculaires et neurologiques

Parasympathomimétique : substance qui imite la stimulation du système nerveux parasympathique.

prostaglandines et leucotriènes : substances intervenant dans la réaction inflammatoire

protéine P53 : protéine «gardienne» de l'ADN génomique ; protège de la cancérisation par arrêt du cycle cellulaire ou par apoptose

Quorum sensing: détection du quorum elle conduit les gènes de virulence à s'exprimer lorsque le quorum est atteint

survivine : protéine intervenant dans le cycle cellulaire, très exprimée dans le tissu foetal et tumeurs mais pas dans les tissus différenciés adultes. rôle inhibiteur de l'apoptose

TNF alpha : Facteur de nécrose tumorale ; impliqué dans l'inflammation

Bibliographie

- Le traité Rustica de l'Apiculture
- CD APIMONDIA de l'Apithérapie
- Revues du SNA : Abeille de France
- Revues de l'UNAF : Abeilles & Fleurs
- Revues du Cari Abeilles et Cie
- sites internet sur l'Apithérapie
- L'Apithérapie de Cherbuliez et Domerego ed. Amyris
- Ces pollens qui nous soignent de P. Percie du Sert ed. Guy Trédaniel
- Apithérapie quand les abeilles soignent l'asthme et les allergies de P. Percie du Sert ed. Guy Trédaniel
- Guérir avec les abeilles de Claudette Raynal-Cartabas ed. Guy Trédaniel
- Ces abeilles qui nous guérissent de Roch Domerego ed. Lattes
- Le miel dans votre pharmacie d'Olivia Metral Baroch éditions
- Soignez-vous avec les produits de la ruche de Nicolas Cardinault ed. Thierry Souccar
- Guide des bonnes pratiques apicoles. ITSAP Institut de l'abeille Mars 2014
- Conférences et articles scientifiques