

Quelques mots sur la propolis

J'ai eu le plaisir de suivre durant cet hiver un cycle de conférences en ligne pour les apicultrices organisées par CARI (Centre apicole de recherche et d'information en Belgique) avec un titre plutôt surprenant puisqu'il était intitulé : « Se diversifier pour survivre » (www.cari.be) Titre peu rassurant et qui questionne : faudrait-il s'inquiéter de l'évolution du monde apicole au point qu'il est désormais question de « survie » de l'apiculture ? Toujours est-il que j'aimerais vous transmettre quelques idées intéressantes échangées lors de la soirée dédiée aux « bonnes pratiques de récolte et de conditionnement de la propolis ».

Propolis : petits rappels

C'est la substance résineuse récoltée par les abeilles (les plus âgées) sur l'écorce des arbres et les bourgeons de certaines plantes ou arbres (peuplier, bouleau, frêne, épicéa, sapin, etc.) à laquelle les abeilles ajoutent leurs propres sécrétions (salivaires + cire).

Selon l'origine géographique et botanique, la propolis peut avoir différentes couleurs mais en Suisse elle sera plutôt brune, plus ou moins foncée. Les abeilles rapportent cette substance à la ruche en la fixant sous forme de pelotes à leurs pattes postérieures dans les corbeilles à pollen.

L'abeille récolte à chaque butinage environ 10 mg de propolis et une colonie peut rapporter environ de 50 à 150 g par année dans sa ruche ce qui représente environ 10'000 vols.

La « carnica », que les moniteurs-éleveurs ont sélectionnée en Suisse romande, récolte nettement moins de propolis que la « caucasienne » qui est championne dans ce domaine et pourra ramener jusqu'à 250 à 1'000 g/an dans sa ruche. Pour bien des apiculteurs, moins de propolis signifie aussi moins de travail pour nettoyer et débarrasser cadres, ruches et ustensiles de cette substance bien collante.

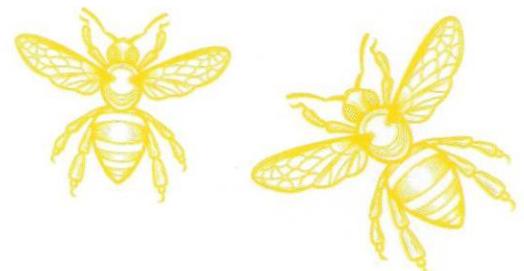
Les abeilles vont profiter des heures les plus chaudes de la journée pour récolter la résine car elle va alors se ramollir et sera plus facile à récolter et beaucoup plus malléable.

Quelle utilité pour les abeilles ?

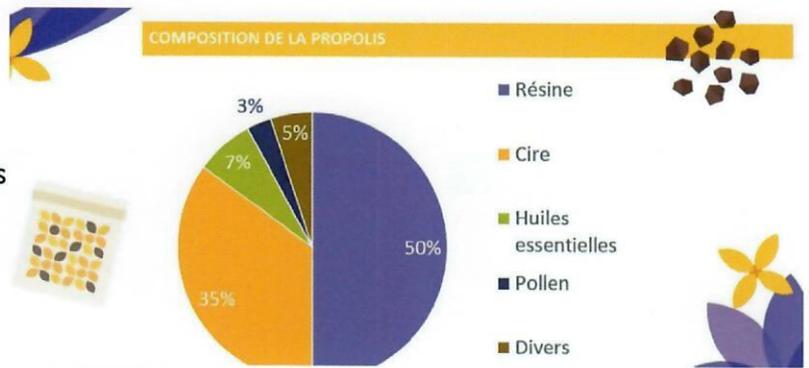
Le nom de Propolis nous vient du grec et signifie « en avant de la ville » et caractérise bien cette substance qui va permettre de protéger la ruche et ses occupantes. Elle est parfois même surnommée le bouclier de la ruche.

Comme une véritable armure, les abeilles se servent de la propolis comme un mastic pour :

- réparer les ouvertures et boucher les fissures dans les parois (moins de 5 mm),
- fixer les éléments instables de la ruche et donner une plus grande fermeté aux rayons,
- embaumer les cadavres des intrus trop gros qui ne peuvent pas être évacués (souris, etc.),
- réduire éventuellement l'entrée de la ruche en hiver,...
- mais aussi et surtout pour aseptiser et désinfecter l'intérieur de la ruche et les rayons. Les abeilles en enduisent même l'intérieur des alvéoles destinées à recevoir les œufs, le pollen et le miel.



Plus de 300 composés ont été identifiés dans la propolis avec des principes actifs aux très multiples propriétés.



La propolis est un véritable médicament pour la ruche et les traces de son utilisation sont très anciennes.



La propolis a été utilisée par exemple par les Grecs pour soigner « infections, plaies et suppurations » (Aristote), également par les Romains pour les plaies et brûlures. Elle est popularisée par les Anglais au 19^{ème} siècle, durant la guerre des Boers en Afrique du sud, pour désinfecter et cicatriser les blessures lors des combats. Bien des soldats emportaient une petite quantité de propolis avec eux dans leur barda.

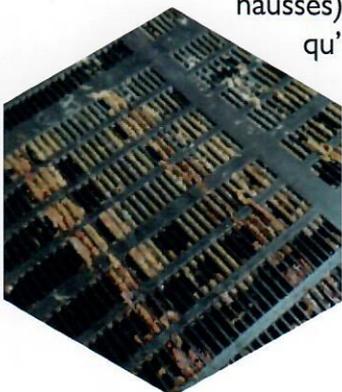
Quand et comment récolter la propolis : par grattage ou grille ?

La « récolte » de propolis peut se faire lorsque la végétation en fournit le plus aux abeilles c'est-à-dire d'avril-mai jusqu'à octobre. Les acides organiques (acides formique et oxalique) ne se fixent pas sur la propolis car ils se décomposent assez rapidement et ne sont pas liposolubles. Il est tout de même recommandé d'utiliser la propolis récoltée uniquement en dehors des périodes d'utilisation des acaricides.

Lors des visites des ruches, la propolis sera récupérée en grattant les cadres, le couvre-cadres, les rebords et les parois intérieures de la ruche. Malheureusement, cette propolis contiendra alors de nombreuses impuretés qui la rendent impropre pour les préparations telles que pommades, onguent, pâte à mâcher, gélules, dentifrice, etc.

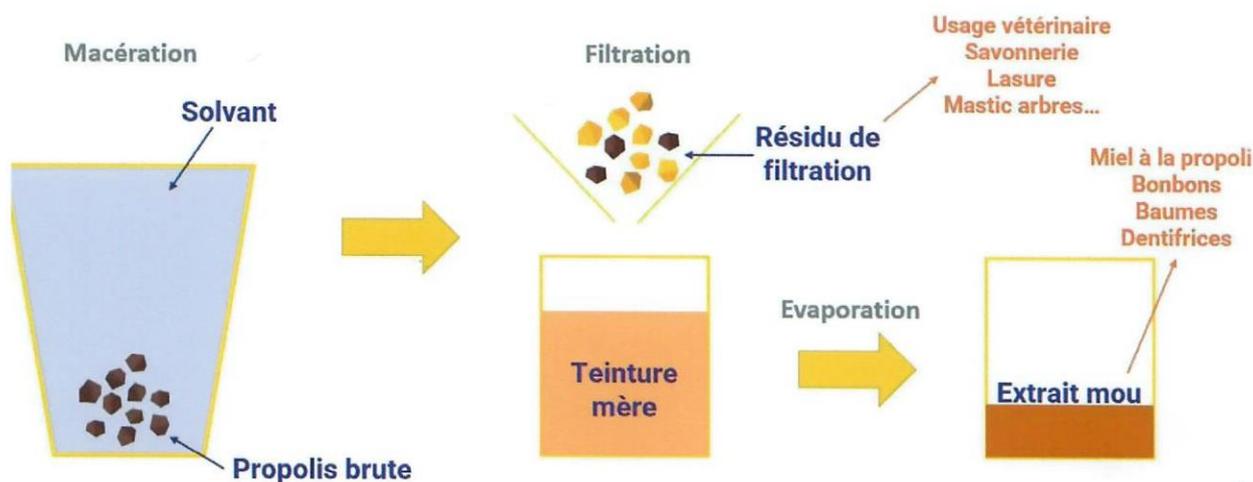
Seule la propolis recueillie avec l'aide d'une grille spéciale (plastique ou métal) peut être utilisée pour des préparations « thérapeutiques ». La grille en plastique étant la méthode la plus appropriée car la plus « propre ».

Les grilles à propolis sont disposées sous (voir à la place) des couvre-cadres (corps de ruche ou hausses). Elles vont créer un courant d'air dans la ruche que les abeilles n'apprécient pas et qu'elles vont corriger en colmatant les orifices avec de la cire et de la propolis. Une fois les trous bouchés et les grilles chargées de propolis, il suffira de placer les grilles à propolis au congélateur (12 à 24h) pour durcir la propolis et ensuite les gratter ou les tordre pour récupérer toute la précieuse substance. Celle-ci sera alors conservée dans des récipients en verre hermétiquement fermés et stockés dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.



Idée d'utilisation : réalisation d'une teinture de propolis

- Dissoudre de la propolis propre dans de l'alcool médicinal à 70%
Exemple de concentration idéale :
100 g de propolis + 400 g d'alcool médicinal = solution à 20%
(le plus souvent les solutions ont une concentration allant de 5 à 30%)
- Laisser reposer ce mélange à l'abri de la lumière pendant 2 à 4 semaines et l'agiter tous les jours
- Filtrer la solution alcool-propolis
- Mettre la teinture de propolis dans des pots foncés et fermer hermétiquement



21

A noter qu'en laissant la teinture mère s'évaporer, on peut obtenir un extrait mou qui pourra servir à la confection de bonbons, baumes et dentifrices. Les résidus de la filtration peuvent être valorisés en cosmétique, usage vétérinaire, savon ou mastic pour les arbres, par exemples.

Utilisation et posologie

La teinture mère officinale peut être prise soit par voie interne, soit en traitement local. Par voie interne, elle peut être consommée sur un morceau de pain, un sucre ou diluée dans l'eau ou une tisane.

La posologie varie fortement selon l'indication choisie.

- Par exemple par voie interne, on pourra planifier à titre préventif une cure annuelle d'une durée d'environ 1 mois, de 20 à 40 gouttes par jour que l'on prendra en 3 ou 4 prises. Cette cure augmentera nos défenses immunitaires et donnera un regain de vitalité aux changements de saisons.
- Mélangée à du miel, on obtient du propomiel (10 g de teinture à 25% pour 100 g de miel) dont on prendra régulièrement une cuillère chaque matin au lever pour se « booster ».
- Pour les affections aiguës, on peut consommer jusqu'à 1 goutte de solution par kg de poids et par jour que l'on répartira en plusieurs prises (jusqu'à 4 ou 5 fois). Pour les enfants, les doses seront divisées par 2 et la propolis est déconseillée aux enfants de moins de 3 ans.
- Une tisane de thym avec 5 gouttes de propolis, une càc de miel et du jus de citron est un remède très efficace contre la toux.
- Son application peut aussi être externe et locale, réalisée par tamponnement, badigeonnage, gargarisme ou inhalation (trachéite, furoncles, verrues, mycoses, etc.).

Dotée de vertus anesthésiantes locales trois fois plus efficaces que les anesthésiques courants, la propolis est une arme très efficace contre les piqûres d'insectes.

Bon à savoir

La propolis est considérée comme un médicament en Suisse (et en Allemagne) et les préparations à base de propolis doivent répondre à un cahier des charges très exigeant afin de pouvoir être commercialisées sur notre territoire de manière légale. Cela d'autant plus si des mentions curatives sont indiquées sur le flacon.

De plus, il existe des allergies à certains composés de la propolis et il est vivement conseillé de tester d'abord le produit en déposant une goutte de propolis sur la face interne de l'avant-bras ou sur le lobe de l'oreille et de vérifier après une vingtaine de minutes qu'il n'y ait aucune réaction d'intolérance telle que rougeurs, vésicules ou picotements dans la zone de contact.

Conclusions

On ne peut que remercier à nouveau nos chères avettes pour tous ces merveilleux cadeaux qu'elles nous font au quotidien. Longue et belle vie à elles.

Et pour aller plus loin :

- « En bonne santé avec les abeilles », Dr Stefan Stangaciu, 2015
- « L'apiculture, une fascination », (volume 4), SAR
- « Les remèdes de la ruche », Pr Roch Domerego, 2017
- « L'apithérapie », Catherine Ballot-Flurin, 2015
- « Guérir avec les abeilles », Claudette Raynal-Cartabas, 2015

> Jean Stocker
Conseiller apicole de la section

