



Franck Duprat, Directeur de Pollénergie

INTERVIEW DE FRANCK DUPRAT

# Pollen de ciste et propolis de peuplier. L'association qui booste naturellement notre système immunitaire

**F**atigue chronique, stress, psoriasis, hypertension, gastro-entérite, herpès : autant de signes révélateurs de la faiblesse de notre immunité. L'âge, le cancer, une opération chirurgicale, un dysfonctionnement de la thyroïde sont, bien évidemment des facteurs qui l'affaiblissent encore davantage. Les changements de saison sont aussi un moment où notre immunité doit être renforcée. Les produits de la ruche nous offrent des solutions naturelles hyper performantes. Nous avons rencontré Franck Duprat, Directeur de Pollénergie, société pionnière en apithérapie (elle existe depuis 1997) et spécialiste du pollen frais.

## On ne le sait pas toujours, mais l'abeille est sur cette terre depuis quelques millions d'années...

« L'abeille est l'un des plus beaux exemples de force et de résistance que l'on puisse trouver dans la nature ! On estime aujourd'hui qu'elle est apparue il y a 120 millions d'années, c'est une des rares espèces qui a su traverser les différentes ères et les périodes de glaciation, et qui, jusqu'à présent, s'en est toujours sortie. Il est vrai qu'aujourd'hui, elle a à affronter en même temps toute une série de dangers : la disparition de la biodiversité au profit des cultures intensives, le glyphosate, les effets persistants des insecticides comme le régent et le gaoucho ou le surnombre des ondes électromagnétiques ...la liste n'est pas exhaustive ! ».

## Qu'est-ce qui rend ce petit insecte si fort ?

« Sa longévité remarquable est en partie due à sa capacité à bien se nourrir et à se protéger, d'autant plus qu'elle n'utilise finalement que très peu de ressources. Elle s'alimente essentiellement de miel (pour le sucre) et de pollen frais (pour les protéines, vitamines, fibres et ferments lactiques) et utilise les différentes propolis pour se protéger ».

## Quels produits de la ruche nous recommandez-vous à cette époque de l'année ?

Nous possédons environ trois kilos de cellules immunitaires dans notre corps, et 70 à 80% de ces cellules sont localisées autour des intestins. Il est donc particulièrement intéressant, en cas de fragilité immunitaire, de cibler cet endroit. Le pollen frais de ciste est le plus riche en ferments lactiques. Il permet en quelques semaines de rééquilibrer notre flore et de lutter contre la porosité intestinale grâce à sa teneur en vitamines E, en acide glutamique (acide aminé) et en caroténoïdes. Il est, de plus, riche en sélénium, particulièrement intéressant pour renforcer notre immunité.

La propolis de peuplier est très complémentaire du pollen frais de ciste. Sa richesse en polyphénols en fait le complément alimentaire recensé le plus antioxydant, et de très loin avec une valeur ORAC de 729 000 Qmoles / 100g, (alors que les baies de goji sont à 3290 Qmoles / 100g !). Elle contient plus de 300 polyphénols différents, ce qui lui permet d'avoir un spectre d'actions très étendu. Elle agit aussi sur le thymus, la glande qui intervient dans la maturation des lymphocytes T (défenses immunitaires). Elle est aussi anesthésique, antibiotique, anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-anémique, ... la liste de ses champs d'applications est incroyablement longue.

## On peut utiliser aussi pour soigner une angine ?

« La propolis a des qualités bactéricides et bactériostatiques, qui permettent de soigner les angines, les rhinites, les rhinopharyngites, les laryngites, les sinusites ou même les otites. On peut faire, en prévention, une cure de propolis de peuplier, qui, si elle est bien dosée, permet la plupart du temps d'éviter tous les désagréments de l'hiver ! Mais elle a aussi des résultats spectaculaires en curatif.

## En pratique

Une cure de 3 semaines de pollen frais de ciste à faire simultanément avec une cure de propolis de peuplier renforce de façon spectaculaire les défenses immunitaires, gage d'un automne serein et d'un hiver en pleine forme !

## Bien choisir sa propolis !

Choisissez une propolis qui affiche au minimum 25 % de polyphénols (soit 50 mg pour une gélule de 200 mg) ; certaines sont dosées à moins de 1 % et, bien sûr, ne sont pas efficaces !

## Les aliments antioxydants\*

L'indice ORAC permet de mesurer le pouvoir antioxydant d'un aliment. A titre de comparaison :

Poudre de propolis de peuplier	.....	729.000
Pollen frais de châtaignier	.....	30.200
Pollen frais de saule	.....	25.300
Pollen frais de bruyère	.....	17100
Myrtilles	.....	9.621
Bleuets	.....	4.669
Baies de Goji	.....	3.290
Citron	.....	1.346
Banane	.....	795
Ananas	.....	385

\*Extrait du Guide des aliments antioxydants, de Juliette Pouyat-Leclère, Editions Thierry Souccar, 2014  
Infos : [www.pollenergie.fr](http://www.pollenergie.fr)

