



# Qu'est-ce que la propolis ?



La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons, écorces et tiges de certains **végétaux**. Elle est composée d'environ 30% de cire, 50% de résine et de baumes végétaux, 10% d'huiles essentielles, 5% de pollen et 5% d'autres substances. La propolis a une composition chimique complexe dans laquelle plus de 300 composants ont été identifiés, dont des vitamines (A, E, P), des acides aromatiques et des antioxydants (haute teneur en flavonoïdes).

La propolis est un mastic végétal, fabriqué par les abeilles à partir de résines récoltées sur les écorces et les bourgeons de certains arbres et de plantes balsamiques. Les abeilles les apportent à la ruche, les additionnent et les modifient vraisemblablement en partie par l'apport de certaines de leurs sécrétions propres (cire et sécrétions salivaires essentiellement).

Connu et utilisée depuis la haute antiquité, son nom vient du grec « *pro* » (πρό), signifiant « devant » et « *polis* » (πόλις) signifie « ville » ou « cité ». Aristote, Pline ou Avicenne ont cité dans leurs écrits les qualités **curatives** et **cicatrisantes** des plaies, suppurations, abcès et furoncles. Durant la guerre des Boers (entre 1899 et 1902), elle fut utilisée au même titre que le miel pour soigner les blessures des soldats. Par la suite, de par l'utilisation des médicaments chimiques, elle tomba dans l'oubli.

## Propriétés communément reconnues

- Antibiotiques importantes et étendues à de nombreuses souches microbiennes.
- Anesthésiques très puissantes.
- Antimicrobiennes et antifongiques : elle stimule les processus de cicatrisation par stimulation et accélération de la régénération tissulaire.
- Anti-inflammatoires non négligeables et bénéfiques sur certains mécanismes immunologiques.

## La propolis en bloc

On peut en faire une quinzaine de petites gommages à **mâcher**. Délicatement mâchonnée les 5 premières minutes, la propolis pourra être normalement mastiquée une à deux heures avant de s'effriter dans la bouche et d'être avalée !

## La teinture de propolis

C'est une macération de propolis dans de l'alcool à 70°. Très concentrée, on peut en mélanger quelques gouttes à du miel pour agir sur la sphère ORL. Il est aussi possible de l'utiliser sur tous les petits traumatismes de la peau (herpès, piqûre, brûlure, infection, irritation, etc.) L'utilisation d'un coton-tige peut être utile. Une tache de propolis se nettoie à l'alcool.

## Le spray propolis

De la teinture de propolis et quelques gouttes d'huile essentielle de menthe compose cette préparation préconisée pour la gorge. Elle peut aussi être utilisée sur la peau.

