Zeitschrift: Journal suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 63 (1966)
Heft: 10

Artikel: Le pollen médicament modernisé
Autor: Legouvé, N.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1067425

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

de buissons, avant que la saison n'exige un repos complet des abeilles.

Vous pourrez également repeindre vos ruches sur place, en enlevant les planches de vol qui seront repeintes à part.

A noter que nous ne recommandons pas ce système comme étant le meilleur, le mieux étant de transvaser au printemps. Mais tous, et surtout les jeunes ne disposent pas toujours du matériel nécessaire (onéreux de nos jours), ni du temps indispensable.

Il vaut donc mieux, à tout prendre, repeindre sur place, que de ne pas repeindre du tout.

Si la fin du mois est froide, on pourra faire les déplacements à courte distance, mais nous conseillons néanmoins d'attendre la première quinzaine de novembre, pour éviter les pertes d'abeilles. Nous reviendrons là-dessus le mois prochain.

Nous pensons vous avoir dit le principal concernant octobre. Il est évident que si quelque chose vous chiffonne, nous restons volontiers à votre disposition. Demandez également conseil à vos collègues expérimentés, qui connaissent mieux votre contrée que nous, et sauront vous orienter au mieux.

A vous tous chers collègues, et bien que cela soit un peu tôt, nous souhaitons d'ores et déjà pleine réussite dans l'hivernage de vos colonies.

Marchissy, le 17 septembre 1966. *Ed. Bassin.*

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE

Le pollen médicament modernisé

Le pollen, fine poussière produite par l'anthère de l'étamine, constitue l'élément mâle de la fleur. Les abeilles le recherche et en font des réserves dans la ruche ; elles l'utilisent principalement comme nourriture des jeunes larves ; c'est un aliment exceptionnellement riche, très concentré, ne contenant que 15 à 18 % d'eau.

En une année, une ruche moyenne en récolte environ 35 kg. Dans certaines régions de la France, en particulier, des apiculteurs placent des trappes à pollen à l'entrée de la ruche ; ils peuvent ainsi en livrer des quantités assez importantes aux commerçants. Toutefois, du point de vue apicole, il y a des limites à respecter ; on pense généralement que si l'on dépasse un prélèvement de 10 % de la récolte d'une colonie, il peut en résulter un ralentissement dans l'élevage du couvain.

Selon Alin Caillas, la composition du pollen serait la suivante : 35 % de protéines (matières albuminoïdes azotées) dont 15 à 20 % d'acides aminés (azote totalement assimilable et indispensable à la vie) ; 40 % de glucides ou matières sucrées ; des oligo-éléments (fer, cuivre, sodium, magnésium, potassium, calcium, silicium), ainsi que 7 vitamines. Les docteurs Chauvin et Lenormand y ont décelé un antibiotique.

Récemment, des savants soviétiques ont découverts deux autres vitamines dans le pollen : la vitamine H, ou biotine, qui favorise la croissance et possède une action dans les troubles cutanés ; la vitamine E, ou tocophérol, qui est la vitamine de la reproduction, antistérile, favorable dans la lutte contre les troubles neuro-musculaires. Enfin, d'autres savants russes ont démontré la présence de rutine, gluciside qui protège l'organisme contre les saignements, diminue le temps de coagulation du sang, renforce les contractions du cœur et ralentit son rythme.

Allergie au pollen :

Pour ceux qui pensent être allergiques au pollen, Alin Caillas affirme que les accidents allergiques sont toujours occasionnés par les pollens que transporte le vent, non par le pollen récolté par les abeilles, car celles-ci y ajoutent, en faisant la pelote, un peu de nectar et de salive qui détruisent tout principe allergique.

Le goût du pollen varie, du plus sucré au plus amer. L'amertume ne convient pas à chacun ; aussi peut-on prendre le pollen soit à l'état naturel, en pelotes ou pulvérisé, soit dans un mélange de beurre, confiture ou miel.

Nombre de personnes consomment le pollen nature, en pelotes, tel qu'il sort de la ruche ; pour en favoriser la déglutition, on avale une gorgée d'eau ou de tout autre liquide.

Les personnes qui préfèrent le prendre pulvérisé, le moulent à l'aide d'un moulin à café ; il est ensuite aisé de l'incorporer à un autre aliment ou à un liquide auquel il communique une couleur peu attrayante.

Ration quotidienne : 20 g suffiront à maintenir en bonne santé une personne soumise à une grande activité physique ou intellectuelle ; cette ration sera portée à 32 g pour un organisme fatigué ou déficient ; pour les enfants on peut s'en tenir aux normes suivantes : 3 à 5 ans, 12 g ; 6 à 12 ans, 16 g. Les rations peuvent facilement être préparées comme suit : 1 cuillerée à café bien pleine pèse 8 g ; une cuillerée à dessert = 15 g et une cuillerée à soupe = 24 g.

Le moment le plus favorable à prendre le pollen est le matin à jeun ; on peut aussi prendre la ration quotidienne en deux fois : le matin à jeun et un quart d'heure avant le dîner.

Il n'y a aucune contre-indication : il donne du poids aux personnes trop maigres mais ne fait jamais grossir une personne trop forte.

Une ou plusieurs cures de pollen sont donc recommandées chaque année. La durée de la cure peut être d'un mois ; elle sera plus efficace au début du printemps ou de l'automne ; elle redonnera à chacun santé, vigueur et dynamisme.

(tiré de « Santé » par N. Legouvé) G. C.

ÉCHOS DE PARTOUT

Calomnies et préjugés ! Qu'en pensez-vous ?

Quand une piqûre d'abeille entraîne la mort d'une personne, la nouvelle se répand comme une traînée de poudre et tous les journaux rapportent la nouvelle en grande manchette.

Il y a trois ans, dans la ville de Fribourg, un essaim s'était logé au sommet de la corniche d'un imposant bâtiment ; un jeune homme, employé dans une entreprise de la ville, apiculteur à ses heures de loisirs, à l'aide d'une échelle de pompier, réalisa l'exploit d'aller cueillir l'essaim intrépide, tout seul, sans voile, ni gants et sans piqûre au grand plaisir des badauds attroupés ; personne n'en fit mention ! Et l'on parle toujours de l'agressivité des abeilles !

Si la vue d'un pot de miel ambré fait briller de convoitise les yeux des enfants et amène aux lèvres des parents un sourire d'indulgence gourmande, l'artisan de ce trésor alimentaire est, lui, beaucoup moins prisé, et se voit accusé d'une humeur agressive bien exagérée et de méfaits dont il est parfaitement innocent.

Pour beaucoup, l'abeille n'est qu'une mouche méchante, toujours prête à attaquer quiconque se trouve sur son passage. Cette réputation, d'autant mieux établie qu'elle est plus fausse, empêchera notamment l'un ou l'autre amateur de miel de réaliser le désir de posséder quelques ruches ; la crainte de démêlés inéluctables avec des voisins peu avertis pourra le faire renoncer aux joies profitables de l'apiculture.

* * *

Si la nature a doté l'abeille d'un aiguillon, c'est qu'elle n'a pas voulu abandonner à la merci de la cupidité et de l'égoïsme des