Zeitschrift: Revue suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 127 (2006)
Heft: 1-2

Rubrik: La question du mois

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

Le pollen – Question de nov./déc. 2005

Si les ouvrages qui traitent de ce sujet sont innombrables, les avantages d'une consommation régulière ou d'une cure de pollen sont encore méconnus du grand public..

Selon mes expériences, il existe un marché important pour ce produit de la ruche, principalement pour ce qui concerne le pollen frais dont les avantages sont indéniables. Mais à ce jour, les consommateurs n'ont pas encore reçu les informations leur permettant de faire la différence et, pour les plus audacieux, ils ne connaissent que le goût, à mon avis détestable, du pollen séché (sur ce sujet, on consultera avantageusement le site de M. Percie du Sert **www.pollen-online.com**).

Or, il existe autant de différences et de caractéristiques entre un pollen monofloral de saules (la perle des pollens) et un pollen de châtaigner qu'entre des miels monofloraux.

C'est aux apiculteurs de promouvoir ce produit facilement récoltable.

Récolte - méthode

Contrairement à ce que l'on pense généralement, le pollen peut être extrait facilement des cadres. Ce pollen est destiné principalement à sa propre consommation et non à être commercialisé.

Un petit outil (fr. 15.– environ) permet de remplir de pollen un bocal d'un kilo en deux heures de temps.

Il suffit d'introduire la tige jusqu'au fond de la cellule et de la retirer, puis d'appuyer sur le piston, pour éjecter le pollen qui était tassé au fond des cellules. Les petits morceaux de pollen sont versés dans un pot de miel liquide à raison de 70 grammes de pollen pour une livre de miel et le tout malaxé avec un fouet électrique.

L'extraction du pollen des cadres permet de récupérer des cadres inutilisables lors de trop fortes rentrées de pollen. Il s'agira bien sûr de cadres neufs, dont la cire ne contient aucun résidus (selon protocole d'analyse).

Pour la vente, je préconise l'utilisation exclusive de trappes à pollen d'entrées, en raison de la difficulté à séparer le pollen frais des déchets qui tombent immanquablement dans les trappes à pollen de fond de ruches et qui doivent être enlevés à la main. La récolte doit être journalière.

Fréquence

Pour ceux qui choisissent la pose des grilles à pollen (autorisées seulement sous certaines conditions en apiculture biologique), on s'assurera d'une quantité suffisante de pollen dans les ruches, avant de poser le peigne amovible à l'entrée de la ruche. Les trappes ne sont bien sûr pas posées sur les ruches d'élevage. Sachant que la quantité de pollen récoltée n'excède pas 20% de la récolte totale, on peut laisser à demeure les peignes à pollen, sauf en cas de forte miellée,

conditions propices à l'essaimage ou carence de pollen (longue période météo défavorable). On s'assurera également de la présence de trous de vol pour les bourdons.

Dans le domaine des peignes, de nouveaux ustensiles moins nuisibles aux abeilles et calibrés très finement, constituent sans aucun doute l'avenir mais ils ne sont pour le moment disponibles que pour les trappes à pollen situées sous la ruche.

Conservation

Le pollen se conserve parfaitement sous sa forme congelée (congélation le jour de la récolte). Si nécessaire mais néanmoins non recommandé, il peut être décongelé et recongelé sans dommages en raison de sa faible teneur en eau.

Consommation

Une cuillerée à soupe bombée contient 15 grammes de pollen frais. C'est la dose d'entretien recommandée.

Le pollen peut se consommer directement depuis le congélateur, sans décongélation; c'est ainsi que l'on apprécie le mieux ses saveurs ou mélangé à un aliment tel du yoghourt par exemple.

Le miel au pollen est aussi excellent mais je n'ai pas d'expérience quant à sa conservation.

Indications

Protection cardio-vasculaire grâce à la rutine qui conférerait au pollen une vertu des plus précieuses, celle de s'opposer à la fragilité capillaire. En effet, les propriétés de la rutine quant au renforcement et à l'assouplissement des vaisseaux, même les plus petits, ont été maintes fois mises en évidence, et l'on introduit la rutine dans certains produits pharmaceutiques destinés au traitement de la fragilité vasculaire.

Protection de la muqueuse intestinale, grâce à l'inhibition des germes pathogènes de la flore intestinale.

Prévention de l'hypertrophie bénigne de la prostate, grâce à la synergie entre les phytostérols et les anti-oxydants du pollen. Un médicament suédois, le *Cerniton®* est d'ailleurs obtenu à partir de pollens récoltés mécaniquement.

Marchand Eric
Inspecteur des ruchers
et éleveur
Adresse: cf. renseignements administratifs

La question posée ce mois est la suivante:
Comment suivez-vous votre cheptel durant l'hiver?