

## L'air des ruches pour votre santé

Dans le cadre du colloque La Médecine du Futur, nous écouterons ce samedi 12 septembre, à Aix-en-Provence, Patrice Percie du Sert, grand spécialiste des produits de la ruche, apiculteur et apithérapeute.

Pour celles et ceux qui seront présents, et plus encore pour ceux qui sont trop loin pour participer à cette belle journée, voici l'interview que j'ai pu réaliser récemment, pour vous le faire connaître et que vous imaginiez tout ce que les abeilles peuvent apporter à notre santé.

Bonne lecture,

Pr Henri Joyeux

Professeur H. Joyeux : Quel original êtes-vous ? Etes-vous né au milieu des abeilles ?

Patrice Percie du Sert : Oui Professeur, je suis né en 1947 à côté de Fez, au Maroc, mes parents étaient agriculteurs et avaient une dizaine de ruches qui, déjà à l'époque, me fascinaient !

Original, je le suis par accident génétique : je suis un très grand dyslexique. C'est un trouble qui pénalise la mémorisation de l'orthographe, qui donne de la lenteur (environ 30 % pour moi), et surtout qui met une immense pagaille dans l'ordre d'arrivée des idées.

Un dyslexique essaie tout le temps de remettre de l'ordre dans sa tête. En revanche, cet état de fait favorise la créativité et l'esprit d'innovation. Des idées « en pagaille » dans un esprit logique normal ne se seraient probablement jamais rencontrées. Chez le dyslexique, elles se connectent et sont soit éliminées parce que peu compatibles, soit elles deviennent un germe d'innovation.

Mon autre originalité est due à mes origines familiales. Je suis né dans une famille très chrétienne qui, au Maroc, s'était donné une mission d'exemplarité vis-à-vis de la société marocaine et des autres Français. J'ai gardé de mon enfance cette intransigeance et ce besoin de vérité qui

souvent dérangent les personnes installées dans de vieilles certitudes, notamment dans le milieu apicole qui est très attaché aux traditions. Remettre en cause la tradition ou y apporter des améliorations me donne un côté frondeur que je dois étayer fortement pour être crédible.

Vous avez créé en 1996 à St-Hilaire-de-Lusignan, à côté d'Agen, dans le Lot-et-Garonne, une belle PME : [www.pollenergie.fr](http://www.pollenergie.fr), spécialisée dans les produits de la ruche. Cette société commercialise principalement des pollens de fleurs congelés sous gaz azote. En quoi sont-ils utiles pour notre santé ?

Après avoir pratiqué 15 ans d'apiculture avec 400 ruches, lors d'une grosse baisse de mon énergie vitale due à une pathologie pulmonaire j'ai consommé du pollen frais qui sortait de mes ruches sans aucun traitement de conservation. Après une semaine de prises quotidiennes de ce délicieux pollen, tout avait changé : mon énergie revenait et lorsque j'arrêtais cette consommation, je retombais dans cette immense fatigue. Après quelques mois de cure, ma pathologie a spontanément régressé et j'ai pu poursuivre mon activité apicole professionnelle avec un grand bonheur.

Comme le pollen séché n'avait sur moi aucun pouvoir de dynamisation, je n'ai eu alors qu'une idée en tête : créer un nouveau système de conservation du pollen frais et mettre sur le marché ce nouveau produit. J'ai obtenu en 1995 un brevet sur ce procédé qui est la mise sous azote pendant la congélation. Une partie du procédé était brevetable mais une autre partie, encore plus importante, ne l'était pas et fait partie du secret de fabrication, inimité, de Pollenergie.

Avant que j'entreprene cette démarche, les apiculteurs séchaient tout leur pollen et le mélangeaient en fin de saison pour vendre un pollen multifloral soi-disant paré de toutes les vertus.

Je n'ai jamais adhéré à cette idée. Chaque espèce de plantes produit un pollen différent, déjà au niveau de la couleur mais aussi au niveau du goût. De toute évidence, les pollens des différentes plantes ne pouvaient pas avoir les mêmes propriétés. Les abeilles récoltent pendant 80 % de la saison des pollens monofloraux. L'abeille segmente sa récolte en fonction de la succession des floraisons et de ses besoins nutritionnels.

Passionné de science autant que d'apiculture, j'ai pris le risque de quitter

l'apiculture professionnelle et de créer la société Pollenergie pour, d'une part, partager avec le plus grand nombre de personnes les bienfaits du pollen que j'avais si profondément ressentis, et d'autre part pour assouvir ce désir de comprendre, par la science, les raisons de cette puissante action.

Seule une société prospère, soutenue par les aides de la région et du département, pouvait générer les fonds nécessaires pour mener à bien de telles recherches ambitieuses. Ce fut pour moi 18 années de gestion d'entreprise et de direction de recherche sur le pollen que je faisais réaliser à d'illustres instituts (L'INRA de Theix, L'ITERGUE de Bordeaux et la faculté des sciences de Zagreb).

J'ai alors consigné toutes ces recherches dans un ouvrage vendu à 35 000 exemplaires, que j'ai complété au fur et à mesure des nouvelles éditions avec l'obtention de nouveaux résultats, jusqu'à la cinquième édition. (Ces pollens qui nous soignent, Ed. Trédaniel).

Pour répondre plus synthétiquement à votre question, je dirais que le pollen agit dans trois domaines très complémentaires :

### 1. La flore intestinale

L'abeille héberge dans son jabot des ferments lactiques. Lorsqu'elle butine le nectar des fleurs, les ferments se détachent de la paroi du jabot pour ensemer ce nectar fraîchement récolté. Ces ferments ont été très bien étudiés par les chercheurs suédois Oloffson et Vasquez. Ils ont des propriétés étonnantes. Pour l'abeille, ils inhibent les saccharomyces, les levures qui produisent l'alcool. Pour nous, ils ont un pouvoir de sélection de la flore intestinale très particulier. Si, par exemple, on fait dans un tube à essais une culture de salmonelles qu'on enseme avec du pollen de ciste frais ou congelé, les salmonelles disparaissent en quelques heures.

J'ai fait faire ce test, par des laboratoires qualifiés, sur huit germes plus ou moins pathogènes de la flore intestinale, dont plusieurs souches de Proteus ; nous avons obtenu la même inhibition.

Pour moi, le pollen frais, et en particulier celui de ciste, a un effet probiotique extrêmement puissant par la sélection positive de la flore

intestinale, d'où les effets remarquables de dynamisation de l'organisme, de diminution des réactions allergiques, de dépollution de l'organisme. Une mauvaise flore intestinale fait exactement l'inverse, elle provoque de la fatigue, une diminution de l'immunité et surtout une baisse de la résistance à l'effort et au stress.

## 2. La richesse nutritionnelle du pollen

Les abeilles et les plantes à fleurs ont coévolué pendant plus de 80 millions d'années. Les plantes ont besoin des abeilles pour féconder les fleurs à distance. Cela favorise le brassage génétique et donc la survie des espèces. Toutes les plantes qui n'avaient pas un pollen parfait pour les insectes pollinisateurs ont disparu parce qu'elles n'ont pas été fécondées. Les abeilles ont donc exercé une pression de sélection sur les qualités nutritives des pollens.

L'immense richesse du pollen en micronutriments est un facteur de survie des plantes. Les cellules fécondantes des fleurs ne mesurent que quelques microns. Or, après avoir attendu l'abeille providentielle pendant quelquefois plusieurs heures, elles doivent voyager sur le corps d'une abeille en plein vent, en plein soleil, et rester vivantes pour ne pas perdre leur pouvoir fécondant. Les antioxydants assurent la protection vis-à-vis d'un milieu aussi agressif. Le pollen de ciste, par exemple, offre, dans 15 g, 40 % de l'apport journalier recommandé en vitamine E. La composition lipidique doit aussi satisfaire l'insecte pollinisateur et assurer au pollen une barrière à la déshydratation.

Pour l'homme, le pollen est un aliment de choix de rééquilibrage alimentaire. Notre alimentation est de plus en plus pauvre en micronutriments. La cuisson, le raffinage des aliments, le temps de conservation de plus en plus long pour le transport ou pour couvrir la demande d'une saison à l'autre, la sélection variétale qui élimine les saveurs astringentes et amères, sont autant d'éléments qui raréfient les teneurs en vitamines, oligoéléments, polyphénols et phytostérols.

Nos cousins les chimpanzés, qui ont les mêmes enzymes digestives que nous et un système immunitaire très proche, consomment dans la nature 10 fois plus de polyphénols que nous. Ces molécules ont un rôle fondamental sur l'immunité, sur la détoxification de l'organisme et surtout sur nos

armes immunitaires contre différents cancers.

3. La composition en acides aminés offre un équivalent de la viande et du poisson.

Les abeilles ont des besoins nutritionnels très particuliers. Elles ont, au stade larvaire qui ne dure que quelques jours, des besoins en protéines très élevés quantitativement et qualitativement. Il leur faut, par exemple, tous les acides aminés essentiels ; or, n'étant pas carnivores, elles trouvent dans le pollen tout ce qui leur faut.

Nicolas Cardinault, chercheur à Pollenergie, a mis au point, après une phase de recherche sur modèle animal qui a donné de très bons résultats, un mélange de différents pollens monofloraux qui satisfait les besoins de renutrition des personnes dénutries en milieu hospitalier. Ce sera le premier produit de renutrition entièrement naturel, sans parfums artificiels.

Dans le domaine de la dénutrition et de la malnutrition, ce qui est souvent le cas chez les personnes âgées, le choix des pollens à conseiller en priorité se portera sur le pollen de saule et de saule fruitier, qui ont des teneurs en lutéine et zéaxantine très élevées permettant de repigmenter la rétine en quelques mois. La dépigmentation de la rétine est due à une carence en ces deux pigments protecteurs de la rétine et du cristallin. Les deux pathologies qui en découlent sont la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Plusieurs ophtalmologues ont pu observer que la DMLA, après des prises de pollen de 15 à 30 g par jour durant six mois, ralentit voire arrête son évolution. Dans notre alimentation, les épinards, les choux verts, les feuilles de blettes apportent ces molécules en quantité (surtout s'ils sont cultivés en bio) mais il faudrait consommer 400 g d'épinards par semaine pour satisfaire un besoin nutritionnel qui est maintenant connu (environ 6 à 7 mg par jour). En France, la population est loin de consommer des doses suffisantes de ces deux pigments. Une vaste étude menée par Cécile Delcourt, du CNRS, a montré que l'apparition de ces pathologies pourrait être retardée de 20 ans, voire ne pas apparaître du tout, si la consommation de ces pigments était suffisante.

D'autres pollens ont des propriétés étonnantes, comme le pollen de ciste sur les maladies de Crohn et sur les rectocolites hémorragiques (RH). Ces effets sont probablement dûs à la richesse en caroténoïdes, vitamine E

mais surtout en ferments lactiques.

Les pollens de ciste, de fruitiers, de saule diminuent la taille de la prostate, augmentent le débit urinaire de l'homme vieillissant. Ils font baisser par voie de conséquence le taux de PSA.

Ce sont de véritables remèdes qui devraient être conseillés en priorité contre l'adénome bénin de la prostate (si le corps médical en était informé et n'était pas aussi soumis à l'industrie pharmaceutique) !

Vous aviez créé une activité de recherche sur la propolis à Pollenergie, n'était-ce pas un peu ambitieux ?

Oui, c'était ambitieux, mais passionné de science et de produits de la ruche, je lisais dans mes deux heures d'insomnie presque quotidienne des publications sur l'action de protection de la formule sanguine par la propolis pendant les chimiothérapies, sur modèle animal.

Le taux de survie des souris sous traitement est aussi fortement augmenté par la prise de propolis.

En France, la propolis n'était pas utilisée pour ces effets. Aucune étude clinique n'avait été faite sur le sujet et ensuite aucune propolis du marché ne pouvait rentrer dans les protocoles du monde médical. Je souhaitais mettre Pollenergie sur cette voie pour diversifier l'activité de la société et relever le challenge de faire produire par les ruches une propolis dont la composition serait suffisamment constante et sans résidus de pesticides pour qu'elle puisse être agréée par le milieu médical. Et là, j'ai eu une merveilleuse chance : un jeune chercheur que j'avais connu des années auparavant alors qu'il était encore étudiant à l'INRA de Clermont Ferrand et qui avait enchainé de brillantes études cliniques, m'a demandé de rejoindre mon équipe à Pollenergie. C'est donc Nicolas Cardinault, docteur en nutrition, qui poursuit ces recherches. Il est devenu depuis le chercheur spécialiste en France des effets santé des produits de la ruche.

Cependant, les moyens financiers nécessaires à Pollenergie pour poursuivre ces recherches ambitieuses auxquelles j'étais très attaché étaient très élevés. J'ai donc décidé de transmettre Pollenergie à des financiers qui ont les ressources pour poursuivre les programmes d'investigation.

Maintenant, vous vous orientez vers le bien-être en proposant de respirer l'air des ruches. D'où vient cette idée ?

Lors d'un congrès sur l'apithérapie en Allemagne, à Passau, j'ai rencontré un apiculteur, M. Sauter, qui était un grand migraineux. Ses terribles maux de tête disparaissaient au bout de quelques minutes lorsqu'il séjournait dans le pavillon qui abritait une vingtaine de ruches. Il a appris qu'en Autriche Monsieur et Madame Hüttner ont un établissement spécialisé dans l'inhalation de l'air prélevé dans les ruches par un petit système d'aspiration. Cet établissement traite depuis presque vingt ans des insuffisants respiratoires divers, principalement des jeunes et des personnes âgées. Il traite aussi avec succès quelque migraineux. M. Sauter a construit une petite unité d'inhalation d'air des ruches qui ne désemplit pas pendant la belle saison. Les médecins qui le soignaient sont devenus des prescripteurs pour son centre.

Les médecins allemands et autrichiens intègrent plus facilement à leurs prescriptions des médecines alternatives qui n'ont pas fait forcément l'objet de profondes recherches scientifiques, sous condition de ne pas porter préjudice à leurs patients.

La question qu'il faut se poser est : « Si l'air des ruches a des effets bénéfiques sur les échanges pulmonaires des insuffisants respiratoires et sur la vasodilatation des capillaires sanguins du cerveau des migraineux, quelles sont donc ces molécules volatiles de la ruche qui peuvent avoir une telle possibilité d'action ? »

Un de mes amis, Yves Leconte, directeur de recherche à l'INRA d'Avignon, étudie depuis plus de 20 ans les molécules volatiles de la ruche. Il m'a communiqué ses très nombreuses publications scientifiques sur ces molécules et leurs fonctions dans la colonie d'abeille.

Les principales molécules « messagères » émises par les abeilles pour communiquer entre elles sont des phéromones d'insectes.

Or, nous avons sans aucun doute des récepteurs cellulaires en commun avec l'abeille, comme nous partageons certains récepteurs avec bien d'autres êtres vivants. Cela rendrait donc tout à fait plausible une action de bien-être sur la sphère respiratoire et sur les migraines.

Un pavillon expérimental est construit, proche du centre de bien-être, il n'est pas encore équipé. Les premières études observationnelles devraient commencer cet été.

Le premier objectif est de mesurer le maximum de paramètres avant et après les séances ou les cures de plusieurs séances.

Le deuxième objectif est de comprendre les mécanismes d'action en vue de les optimiser.

Une étude clinique en double-aveugle contre placebo devrait suivre. Pour financer ces travaux de recherche, nous allons faire appel au financement participatif ou « crowdfunding ».

Vous avez donc intégré un centre de balnéothérapie privé à votre centre de bien-être « air des ruches ». Pourquoi cette idée ?

Cette idée trouve sa source dans une philosophie de vie par rapport à l'évolution du monde actuel.

Après avoir cédé Pollenergie, j'ai créé avec ma compagne Sylvie Berguerand le centre de bien-être « Le miel et l'eau ».

Sylvie est originaire de Suisse et m'a fait découvrir là-bas plusieurs centres de balnéothérapie dans lesquels le calme, la sérénité et le respect d'autrui sont des valeurs prépondérantes. Nous n'avons jamais retrouvé cette ambiance suisse dans les centres de balnéothérapie en France. Dès lors qu'ils sont connus et fréquentés, il devient difficile de retrouver ce calme et cette sérénité intime qui permettent d'atteindre un état de relaxation profond tant recherché.

« Le miel et l'eau » est un lieu magnifique perché sur une crête, ouvert par une immense baie vitrée sur un paysage fascinant. Ces anciens bâtiments ont hébergé mon activité apicole professionnelle pendant 15 ans, lorsque je conduisais 400 ruches. Ils ont été restaurés selon les normes et les principes écologiques les plus avancés (isolation en laine de bois, panneaux photovoltaïques, chauffage aux granulés de bois et solaires thermiques) et décorés avec un talent immense par Sylvie. Mon ami architecte Philippe Quesneau a été pour moi le personnage clé de la



structuration et donc de la réussite du projet.

Le centre dispose des équipements et services suivants : une piscine de 11 m de long, 3 m 50 de large et 1 m 20 de profondeur avec des jets et une cascade de massage. La température de l'eau est entre 31° et 32°.

Le hammam avec sa chaleur humide de 55° et le sauna à 62°.

Cet espace est loué par tranches de 1 H 30 en privatif. Ainsi personne ne gêne personne puisque l'espace, pouvant accueillir jusqu'à 13 personnes, leur est entièrement dédié.

Deux masseuses pratiquent leur art sur rendez-vous. Les deux soins les plus appréciés sont le massage aux huiles chaudes et miel de nos ruches (1 heure), et surtout le cocooning de la ruche qui commence par un gommage de tout le corps, puis le massage au miel suivi d'un massage du crâne et de la nuque.

L'ambiance de sérénité et intimité du lieu est l'antidote du stress que le monde actuel vit et subit.

On parle beaucoup de pollution dans la société actuelle, mais la plus pernicieuse des pollutions n'est-elle pas le stress intensif et surtout relationnel ? Le résultat est un mal-être profond qui peut aboutir à un burn-out.

L'objet de notre centre est de faire fondre toutes les tensions destructrices, de transformer le mal-être en bien-être. Nous sommes comblés en constatant la transformation des personnes lorsqu'elles repartent après deux ou trois heures passées au miel et l'eau.

Nous avons ouvert cinq chambres de gîte partagé. Nous louons les chambres comme un petit hôtel, mais les clients partagent les espaces repas et cuisine qui sont mis à leur disposition.

La capacité d'accueil est de 12 à 13 personnes. Nous souhaitons accueillir des groupes avec animateur dans des disciplines en synergie avec notre philosophie de vie : yoga, méditation, cours de massages, cours de cuisine sans cuisson, cuisine ayurvédique etc.

Nous disposons d'une vaste cuisine et d'une salle de réunion de 30 m<sup>2</sup>. Le lieu est calme et respire la sérénité.

Vous recevoir sera un immense partage de bonheur !

À tout de suite sur [www.lemieuletteau.fr](http://www.lemieuletteau.fr)