

La propolis, qu'est-ce que c'est ?



Grâce à ses propriétés antivirales, la propolis permet d'aseptiser la ruche. C'est le secret de la colonie pour empêcher la propagation de maladies dans un environnement confiné et si densément peuplé (entre 10 000 et 60 000 abeilles par ruche). Virus, bactéries, champignons, rien ne lui résiste !

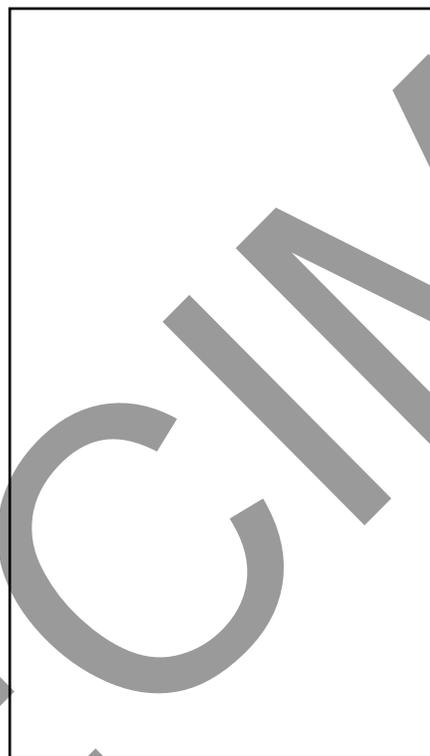
Produite par les abeilles, la propolis est un mélange de substances résineuses (récoltées sur les bourgeons), de sécrétions salivaires d'abeille et de cire. Cette substance leur sert à colmater les fissures de la ruche et à réparer les alvéoles.

Depuis l'Antiquité, elle est consommée par l'Homme et appréciée pour ses vertus thérapeutiques. Elle rentre également dans la composition de produits cosmétiques.

Le saviez-vous ?

Au temps de l'Égypte antique, la propolis était utilisée pour conserver les momies !

Où trouver de la propolis ?



Association pour le
Développement de l'Apiculture
en Auvergne-Rhône-Alpes

Réalisé et édité grâce au soutien de :

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



CNR LA SOURCE
INNOVATEUR PAR NATURE



La propolis, mon alliée naturelle

La propolis est connue pour ses nombreuses vertus. Mais quels sont ses pouvoirs ? D'où vient-elle ? Comment la consommer ? Suivez le guide !

Les 3 pouvoirs de la propolis dans la ruche

- 1** Renforce le système immunitaire grâce à ses propriétés exceptionnelles
- 2** Protège les voies respiratoires, apaise les irritations et limite les infections
- 3** Aide l'organisme à faire face aux agressions. Cet antibiotique naturel protège la flore intestinale et préserve l'immunité. Sa complexité et sa diversité empêchent la résistance des pathogènes.

Le saviez-vous ?

Aristote, Plin et Avicenne ont cité dans leurs écrits les qualités curatives et cicatrisantes de la propolis sur les plaies, suppurations, abcès et furoncles.*

*source : <https://www.cari.be/article/propolis/>

La propolis sous toutes ses formes !

Sous sa forme pure

Elle se mâche jusqu'à obtenir une pâte homogène. La propolis libère ses principes actifs progressivement à chaque mastication.

Sous forme de teinture mère *

Quelques gouttes sur une cuillère de miel, un morceau de sucre, sur du pain...

**solution d'alcool et de propolis*

...Et plus encore !

Elle se décline également sous de multiples formes : en gomme, bonbon, spray buccal...

Une composition unique

Avec plus de 300 composés, le secret de la propolis réside dans sa richesse en polyphénols. Différentes études scientifiques ont démontré les actions antimicrobiennes, antivirales, antifongiques, et antioxydantes de la propolis.

À utiliser avec précaution

La propolis est contre-indiquée chez les personnes allergiques aux produits de la ruche. Elle est déconseillée aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes. Elle ne se substitue pas à un traitement médical. Pour plus d'information, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.