



Pollen-Online - BP 10 - Rue de la Tourtière - 47140 Penne d'Agenais
tél 05 53 01 15 25 - fax 05 53 01 14 16
www.pollen-online.com - e-mail info@pollen-online.com

Du pollen congelé à l'état frais et mis sous atmosphère contrôlée, un produit unique au monde, le pollen Percie du Sert . Traditionnellement, le pollen est séché pour être commercialisé.

Toutes les richesses contenues dans le pollen s'expliquent par la mission très noble que doit remplir cette minuscule particule: transporter un capital génétique et féconder une autre fleur! La nature l'a donc doté d'armes puissantes, au pouvoir anti-oxydant, pour la protéger. Ces éléments chimiques sont capables de piéger les radicaux libres qui endommagent les cellules et jouent un rôle majeur dans le développement de certaines maladies et le vieillissement.

UNE HISTOIRE ÉTONNANTE...

Monsieur Percie du Sert, ingénieur agronome converti en apiculteur, découvre au printemps 1992 le pollen frais et ses vertus extraordinaires. À l'époque, atteint d'une grave maladie pulmonaire, épuisé, déprimé et prêt à abandonner son activité professionnelle, il entreprend un matin de rendre visite à ses ruches pour se remonter le moral. Par gourmandise, il mange du pollen frais de la ruche, et séduit par le goût, en consomme ainsi jusqu'à 150 g par jour.

Presque une semaine passe et Monsieur Percie du Sert s'étonne de ne presque plus ressentir de fatigue... «j'ai aussitôt pensé que cela pouvait provenir du pollen, mais comme je suis avant tout un scientifique, j'étais très sceptique (...). J'ai donc cessé de prendre du pollen et la fatigue est revenue aussitôt. J'ai renouvelé plusieurs fois l'expérience et, chaque fois que j'arrêtais, je rechutais. J'en ai donc conclu de manière empirique que le pollen frais pouvait avoir des vertus dynamisantes remarquables.

Au fur et à mesure que je continuais ma cure, je me sentais de mieux en mieux.»

Toutes les richesses contenues dans le pollen s'expliquent par la mission très noble que doit remplir cette minuscule particule: transporter un capital génétique et féconder une autre fleur ! La nature l'a donc doté d'armes puissantes, au pouvoir anti-oxydant, pour la protéger.

Ces éléments chimiques sont capables de piéger les radicaux libres qui endommagent les cellules et jouent un rôle majeur dans le développement de certaines maladies et le vieillissement.

Désormais, l'objectif devenait clair: entamer des recherches et commercialiser le pollen frais afin d'offrir ses vertus dynamisantes aux autres. problème: si le pollen n'est pas tenu au frais, il perd tous ses principes actifs au bout de seulement deux heures. Quelques échecs plus tard, Monsieur Percie du Sert trouve une aide européenne et le soutien de la société Air Liquide: succès, il met enfin au point un nouveau procédé pour conserver le pollen frais.

Depuis, les efforts de Monsieur Percie du Sert sont récompensés par une clientèle sans cesse croissante. Aujourd'hui, il compte 6000 clients réguliers et vend dix tonnes de pollen frais par an !

UNE RIGUEUR SCIENTIFIQUE...

Monsieur Percie Du Sert est un homme consciencieux. Convaincu de l'efficacité des bienfaits de son pollen et afin d'accréditer ses effets sur la santé humaine, la nature des résultats ne saurait être officiellement authentifiée que par une validation scientifique (expériences réalisées in vitro).

«J'ai envoyé un questionnaire aux mille premiers consommateurs pour évaluer les effets du pollen sur leur santé. Quatre réponses revenaient régulièrement:

- amélioration du transit intestinal
- amélioration de la forme
- une peau plus jolie
- une nette amélioration des problèmes de prostate

cela me confortait dans l'idée que le pollen frais avait des vertus intéressantes, mais ce n'était pas une preuve suffisante. Car il faut pouvoir le prouver scientifiquement.»

Ainsi, en 6 ans, sa société est devenu un acteur incontournable dans la recherche sur le pollen.

Des partenariats ont été mis en place avec des références nationales en matière de recherche scientifique: INRA (Institut National de la Recherche Agroalimentaire), centres de recherche agréés, professionnels de la santé...

La nature et l'origine des résultats sont donc toujours clairement exposées.

- analyse au niveau des constituants
- certains consommateurs ont remarqué des baisses de taux de PSA, un des marqueurs indiquant le risque de cancérisation de la prostate.

Un chercheur, consacre tout son temps à la recherche sur le pollen. Son travail a porté sur l'état de la muqueuse intestinale du rat.

Le pollen semble effectivement renforcer la muqueuse intestinale chez le rat de manière importante.

PROCÉDÉ DE CONSERVATION BREVETÉ...

dépôt de brevet n° BOPI 2719453

La mise en congélation sous atmosphère contrôlée

Évite d'avoir à sécher le Pollen et permet de le stabiliser à l'état frais en restituant fidèlement toutes ses qualités nutritionnelles et organoleptiques.

Grâce à 2 procédés superposés, le pollen part de notre chambre froide, voyage à l'air ambiant jusqu'à 1 semaine et arrive chez vous pour y être stocké au froid, et tout cela en respectant la sécurité alimentaire et les propriétés du produit...

Magique ?

Non, scientifique tout simplement !

La congélation sur le pollen

Les risques liés au phénomène congélation décongélation sont inexistant car les pelotes de pollen ne renferment aucune flore bactérienne pathogène. D'autre part, les grains de pollen sont des cellules à très faible teneur en eau (environ 8%). Cette teneur en eau n'est pas suffisante pour éclater les cellules lors de la congélation et au dégel, il n'y a ni écoulement de jus, ni d'oxydation rapide due à la détérioration des membranes (les tests en laboratoire ont été menés sur 12 gels et dégels successifs, et le pollen est resté intact).

D'ailleurs dans la nature, les saules qui fleurissent en février à la montagne, gèlent la nuit et dégèlent le jour. Les abeilles les butinent et le pollen n'est en aucune manière détérioré...

La mise sous azote

La congélation simple pourrait suffire pour avoir la garantie de l'activité du produit mais pour une sécurité alimentaire totale, il faut que ce produit soit sous azote. Car ce gaz neutre va prendre le relais à la congélation lors d'un dégel temporaire du produit.

La qualité et l'efficacité de notre produit fait que de plus en plus de personnes ayant des problèmes de

santé des plus légers aux plus graves l'utilisent. Nous ne sommes pas dans le domaine du médicament mais la confiance extrême que nos consommateurs nous vouent nous pousse à une responsabilité toujours plus grande vis-à-vis de la qualité et de la sécurité alimentaire.

Ce mode de conservation garantit une concentration élevée de ferments vivants, et une protection des éléments essentiels du pollen.

LES BIENFAITS DU POLLEN CONGELÉ À L'ÉTAT FRAIS...

Le Tronc Commun à tous les Pollens Frais

Tous les pollens, lorsqu'ils sont conservés par congélation, doivent contenir entre 1 et 10 millions de ferments par gramme. Ces ferments sont très intéressants pour la flore intestinale et la régulation du transit. Tous ont une bonne teneur en fibres qui va parfaire cette action intestinale. Ils sont des concentrés d'anti-oxydants, mais ces antioxydants sont différents d'un pollen à l'autre. Ils présentent entre eux de fortes complémentarités ou synergies.

Comment choisir son pollen

Pollen de Fleur de Saule (disponible à partir du mois d'avril 2005)

La "perle" des pollens...

Couleur : jaune

Goût : sucré

Parfum : très léger arrière parfum de médicament.

DÉFENSES IMMUNITAIRES

- Améliore la réponse immunitaire.
- Prévient la dégénérescence des neurones.
- Accélère la cicatrisation de la peau.
- Ralentit le processus du vieillissement grâce à la vitamine E, les caroténoïdes, la flore lactique et les polyphénols.

PROTÈGE DU VIEILLISSEMENT OCULAIRE

- Prévient la D.M.L.A. (dégénérescence maculaire liée à l'âge), grâce à la lutéine et à la zéaxanthine qui sont les antioxydants spécifiques de la rétine et du cristallin.
- Prévient la cataracte.
- Protège la conjonctive et la cornée grâce à une teneur très élevée en β carotène, en caroténoïdes, en vitamines B2, E, C, ainsi qu'en zinc et en acides gras poly-insaturés.

PROTECTION DE LA PROSTATE

- Diminution de l'adénome.
- Baisse du taux de P.S.A. (paramètre de mesure du risque de cancérisation).
- Aide à supporter tous les traitements classiques grâce à la vitamine B6, aux ferments lactiques, aux caroténoïdes, aux polyphénols, aux phytostérols, aux acides gras poly-insaturés, au zinc et au sélénium.

LES FEMMES VOULANT CONCEVOIR UN ENFANT ET CELLES QUI ALLAIENT

- Favorise l'ovulation, la nidification de l'ovule chez les femmes ayant des problèmes de fertilité (plusieurs enfants désirés depuis longtemps ont été conçus après deux mois de cure de saule (30 g/jour).
- Diminue le risque de malformations du tube neuronal (moelle épinière et cerveau).
- Favorise la lactation. Grâce aux vitamines B6, B3, B2, B1, E et C, mais surtout une exceptionnelle richesse en folates (vit. B9), aux polyphénols et phytostérols et probablement, vu les effets, bien d'autres substances.

Le Pollen de Fleur de Ciste

Couleur : orange

Goût : acidulé à sucré.

Parfum : peut varier en fonction des fleurs qui sont butinées par les abeilles à la même période.

DÉFENSES IMMUNITAIRES

- Améliore les défenses immunitaires.
- Prévient la dégénérescence des neurones.
- Ralentit le processus du vieillissement.

ÉLIMINATION DES GRAISSES

- Baisse le mauvais cholestérol L.D.L.
- Élève le bon cholestérol H.D.L.
- Diminue les amas graisseux internes grâce à la vitamine B3, à la flore lactique, aux caroténoïdes, aux acides gras poly-insaturés, aux polyphénols, mais surtout grâce aux phytostérols.

PROTECTION CARDIO-VASCULAIRE

- Prévient l'oxydation des lipides circulant d'où prévention des plaques d'athérome.
- Préserve la souplesse des capillaires et prévient donc les ruptures d'anévrisme grâce aux polyphénols (comme thé ou raisin), aux ferments lactiques, à la vitamine B6, aux caroténoïdes, mais surtout grâce à une teneur extraordinaire en vitamine E.

PROTECTION DE LA MUQUEUSE INTESTINALE

- Prévention des inflammations du colon grâce à une synergie caroténoïdes et ferments lactiques.
- Aucun autre produit naturel ne présente cette synergie.

PROTECTION DES GRANDS SPORTIFS

- Comble le besoin accru en micro-nutriments et anti-oxydants dû aux efforts prolongés ou violents.
- Protège le tissu musculaire grâce à la vitamine E, caroténoïdes, phytostérols.

VISION

- Préserve du vieillissement de l'oeil rétine et cristallin grâce à la zéaxantine et la vitamine B2.
- Dose d'entretien dans ce pollen.

DIMINUE LES RÉACTIONS ALLERGIQUES

Grâce à la vitamine B3, aux caroténoïdes (intégrité des muqueuses) et à la teneur très élevée en vitamine E.

Pollen de Fleur de Châtaignier

Hygiène digestive - Femme après 40 ans

Protection cardio-vasculaire et vasculaire cérébrale

Couleur : jaune poussin, contient toujours des pelotes gris vert de ronce.

Goût : toujours doux et sucré

Parfum : de jasmin avec une note herbeuse.

PROTECTION CARDIO-VASCULAIRE

- Nettoie les graisses des artères.
- Redonne souplesse aux capillaires (prévient les ruptures d'anévrisme).
- Bon pour la mémoire et le travail intellectuel grâce aux polyphénols et vitamine B6.

ÉLIMINE LES GRAISSES ET PROBLÈMES LIÉS AUX GRAISSES

- Diminue le mauvais cholestérol (L.D.L.).
- Diminue l'oxydation des lipides circulants et les accumulations de graisse grâce à la vitamine B3, aux

ferments lactiques, aux fibres, aux caroténoïdes, aux phytostérols, aux acides gras poly-insaturés mais surtout grâce à une teneur exceptionnelle en polyphénols.

FORT ALCALINISANT DU TERRAIN

grâce à la teneur en potasse, aux fibres et surtout aux polyphénols.

SYNERGISE LES PHYTO-OESTROGÈNES ET

FREINE LES PERTES DE CALCIUM

grâce aux ferments lactiques, et surtout aux polyphénols (action phyto-oestrogénique faible mais Protectrice grâce à la diminution de la résorption osseuse, « Perte de calcium »).

PRÉVIENT LE SYNDROME DÉPRESSIF LÉGER

- Prévention des syndromes dépressifs et maniaco-dépressifs légers.
- Améliore la réponse à un traitement anti-dépresseur classique.

Le Pollen de Fleur de Bruyère

Il est très savoureux.

Il contient 1500 g / 100 g de polyphénols identifiés, dont La Rutine 1207 mg / 100 g

PRÉVENTION DE L'ACCUMULATION DU CHOLESTÉROL

- Ralenti et prévient l'accumulation du cholestérol, action renforcée par la présence de vitamine E.

PROTECTION CARDIO-VASCULAIRE

- Indiqué pour les personnes souffrant d'insuffisance veineuse, d'hémorroïdes, de problème cardio-vasculaires.

LA RICHESSE EN RUTINE :

- Un bioflavonoïde, qui a un rôle vasoprotecteur (protection et renfort des vaisseaux sanguins),
- Antithrombotique (protection contre la formation des caillots sanguins),
- Anti-oxydant (renforcé par la présence de la vitamine E),
- un agent anti-inflamatoire.
- un agent de protection du capital osseux

LA MÉMOIRE

- La Rutine est essentielle pour la mémorisation car ce phénomène dépend en partie de l'aptitude des capillaires sanguins à se dilater à chaque pulsation cardiaque. Le tissu nerveux mieux nourri et stimulé va ainsi créer de nouvelles connexions qui sont au cœur du processus de mémorisation.

RECOMMANDÉ POUR LE TRANSIT INTESTINAL

- 93% des fibres totales sont des fibres insolubles, elle vont stimuler le péristaltisme intestinal (phénomène physiologique favorisant la progression des aliments jusqu'au rectum

Le Pollen de Fleur de Pavot

Il est particulièrement riche en Thiamine (B1) : intervient dans le fonctionnement du système nerveux, elle a un rôle dans la mémorisation, ainsi que dans le fonctionnement musculaire plus particulièrement le muscle cardiaque.

En vitamine C : La vitamine C est un puissant anti-oxydant, La vitamine C bloque la production de radicaux libres, elle stimule la résistance et la santé de tous les tissus (peau, cartilages, ligaments, parois des vaisseaux sanguins, dents, os). Elle participe à la synthèse de certains neurotransmetteurs impliquée dans

l'éveil, la concentration, les situations de stress, Elle est nécessaire aux défenses anti-infectieuses, Elle réduit la nocivité des métaux toxiques, Elle augmente le potentiel d'action de l'acide folique (vit. B9).

En Acide Folique (vit. B9) : L'acide folique, ou folate ou folacine, est l'une des vitamines B qui contribue à la croissance harmonieuse du fœtus, une carence en acide folique provoque un ralentissement de la multiplication des cellules, notamment des cellules à fort taux de renouvellement comme les cellules sanguines (globules rouges et blancs), celles de l'intestin, du foie, de la peau. Son rôle est très important.

En polyphénols (surtout Kaempferol-3.0- glucoside et Luteoline-7.0- glucoside) : le goût du Pollen, un peu âpre, est dû aux polyphénols. Comme la vitamine C et les caroténoïdes, les polyphénols sont capables de piéger les radicaux libres. De nombreux travaux ont montré que les polyphénols participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ils pourraient aussi exercer des effets protecteurs contre des maladies hormono-dépendantes comme l'ostéoporose.

En Oméga 3 : il joue un rôle très important dans la structure, le développement et le fonctionnement du cerveau et de très nombreuses cellules de l'organisme. Il baisse le LDL (mauvais cholestérol) et augmente le HDL (bon cholestérol), il a de plus une action anti-inflammatoire. Avec l'Oméga 6, ils participent dans de nombreux processus du métabolisme.

« Le pollen de pavot ou d'œillette n'est pas du tout calmant, mais même plutôt dynamisant, son pouvoir de protection est très important au niveau cardio-vasculaire, au niveau cérébral (équilibre nerveux, vieillissement cérébral) et au niveau des radicaux libres. Il faut pouvoir supporter son goût un peu fort, mais pour moi c'est un Super Pollen ».

Les «fruitiers» et les «toutes fleurs»

Ces pollens bénéficient bien sûr des avantages de tous les pollens frais et de leur tronc commun d'activité. Ils sont tous riches en antioxydants mais comme ceux-ci n'ont pas été recherchés on ne peut rien dire.

La caractéristique des «toutes fleurs» est qu'ils ne sont pas toujours constitués des mêmes fleurs. Par exemple un «toutes-fleurs» récolté dans les Pyrénées-Atlantiques le 2 avril 2002, contient 59% de hêtre, 19% de chêne, 8% de houx, 8% de fruitiers, 3% d'érable et 1% de saule. Son goût est très doux est sucré, très peu acide et il a un léger parfum floral.

Les «fruitiers» ont toujours un bon goût, ils sont de couleurs jaune pâle pour les pirus (fruitiers à pépins) et de couleur jaune plus foncé pour les prunus (fruitiers à noyau). Leurs goûts se distinguent par le léger parfum d'amande amère très caractéristique des prunus. Ils contiennent presque toujours des pelotes de pollen de pissenlit qui sont très orange.

Avec les «fruitiers» on observe des effets intéressants en termes d'immunité, de forme ainsi que sur les problèmes de prostate. Des études analytiques seraient nécessaires pour préciser leur action. Les «fruitiers» ne sont produits qu'en petite quantité parce qu'il faut qu'ils proviennent de zones éloignées des verges de culture industrielle intensive.

MODE D'EMPLOI...

Fréquence et notion de cure.

Le mot «cure» n'est pas mis ici au sens médical du terme mais au sens de consommation pendant un certain temps d'un produit. Le but est de relancer l'organisme pour qu'il continue à bien fonctionner pendant un certain temps. La prise de pollen va changer nos habitudes alimentaires, notamment si le pollen est consommé le matin avec des fruits. Quel que soit le bienfait que l'on puisse en retirer les habitudes alimentaires sont très fortes. Ce sont des rites journaliers qui structurent notre vie. Tout changement a un côté destructurant quelquefois difficile à vivre même si intellectuellement nous sommes convaincus d'un bénéfice à en retirer. Le fait de limiter dans le temps un changement alimentaire est très structurant et rassurant. C'est pour cela que nous conseillons toujours de commencer par faire une cure pour essayer le produit. Le principal fondement est psychologique. Si on ne fait que des cures, on garde une grande liberté vis-à-vis du produit et par le fait même on va mieux l'accepter.

Lorsqu'on est jeune, la réactivité du corps est bonne, la fatigue ne vient que du surmenage, du manque de sommeil ou d'une nourriture pauvre en micronutriments. Une simple cure de trois à six semaines va bien relancer l'organisme pour qu'il reparte dans la forme et la joie.

Lorsque l'on prend de l'âge, la réactivité enzymatique de l'organisme baisse et le besoin en micronutriments augmente, la fréquence des cures devra augmenter.

Combien de temps peut-on s'arrêter entre deux cures ?

Si on a bien rechargé son corps en micronutriments, on ne va pas en faire des réserves pour bien longtemps. Tout va dépendre du reste de l'alimentation. Si vous mangez beaucoup de fruits de bonne qualité, y compris des noix, noisettes, amandes et des légumes variés, pas trop cuits avec du poisson, quelques plats de viandes blanches et des huiles végétales première pression à froid, vous avez une alimentation qui vous permettra d'assurer un bon apport en micronutriments.

Si la part des céréales, des sucres et des viandes rouges, des graisses animales, est importante dans votre alimentation, vous serez tout le temps en manque d'un aliment comme le pollen qui sera l'unique aliment compensateur que vous puissiez trouver. Il sera d'un intérêt majeur pour vous d'en consommer.

Le temps d'arrêt entre deux cures va dépendre de la manière dont vous vous nourrissez. C'est en fait quelque chose de difficile à apprécier soi-même parce qu'on cherche toujours à justifier son comportement pour se rassurer. Pour savoir si on se nourrit bien, il faut d'abord être curieux. Il faut se remettre en question, faire des essais alimentaires en substituant un aliment à un autre. Il ne faut pas revenir à un aliment si on se trouve mieux après l'avoir délaissé. C'est ce que les sages de l'antiquité proposaient. Les pollens peuvent faire partie d'un essai alimentaire. Après avoir écouté son corps, le choix pourra se faire.

Peut-on en consommer en continu ?

C'est personnellement ce que je fais. Je n'oublie le pollen que lorsque je pars en voyage, encore que si je pars dans un pays qui me fait courir des risques intestinaux, je n'arrête surtout pas d'en prendre. Pour le transporter, je verse une barquette dans un linge en coton et je roule le linge.

Le pollen ainsi emballé peut voyager dix jours sans problème dans une valise. Il va faner, sécher un peu mais gardera une certaine activité. Il vous protégera des désagréments du voyage. Il faudra augmenter les doses au fur et à mesure que le pollen perdra de sa valeur. Terminer par trois cuillerées par jour.

La prise en continu du pollen n'est pas toujours nécessaire mais elle est souvent souhaitable. Elle est souhaitable pour toutes les personnes ayant un problème de santé ou courant un risque de dégénérescence lié à l'âge ou au terrain.

Par exemple, tous les hommes qui ont des problèmes d'hypertrophie bénigne de la prostate auraient intérêt à en consommer presque en continu parce que lorsqu'ils arrêtent, le problème revient.

De même pour un taux de P.S.A. élevé, si celui-ci baisse avec une prise de pollen en continu, il remontera si l'homme s'arrête. Il a donc intérêt à le prendre en continu tant que le taux n'est pas suffisamment bas pour le mettre dans une situation de confort total.

Les personnes qui ont des problèmes de cataracte ou de dégénérescence maculaire liée à l'âge, auraient intérêt à saturer l'organisme en permanence avec la lutéine et la zéaxanthine du pollen de saule. Mieux, si elles n'ont pas encore ces dégénérescences mais que l'ophtalmologue les voit se dessiner par une dépigmentation maculaire, il est alors urgent d'intervenir par des prises de ce pollen sans arrêt tant que le risque ne s'est pas éloigné.

Votre jugement sera fonction du reste de votre alimentation, de votre état de santé, de votre âge et de votre mode de vie.

Combien de pollen faut-il consommer chaque jour ?

Une grosse cuillerée à soupe bombée de pollen pèse 15g. C'est la dose journalière que nous recommandons dans la plupart des cas.

Il est possible de doubler, voire tripler la dose sans aucun risque. Cela n'est nécessaire qu'en « dose d'attaque ». Par exemple, les personnes qui ont la maladie de Crohn et à qui le pollen de ciste fait du bien, si elles ont une contrariété ou un élément déclenchant qui est survenu, peuvent prendre une cuillerée à soupe par repas (trois par jour) pendant quelques jours. Elles diminueront ensuite pour revenir à une cuillerée à soupe par jour. Il est possible ainsi de moduler la quantité en fonction du risque pressenti.

Il n'existe pas de surdosage en pollen frais. Des sportifs de haut niveau en consomme 125 g par jour. J'ai

moi-même consommé de 100 à 200 g par jour de pollen frais en ne ressentant que du bien. Ces dosages ne sont pas ceux que nous préconisons pour des raisons de coût. La prise de 15 à 30 g est, presque dans tous les cas, suffisante.

Combien en donner à un enfant ?

Pour un enfant, on ne commence que lorsqu'il a une alimentation très variée.

La dose ne sera pas proportionnelle à son poids mais au volume de ce qu'il mange par rapport à un adulte. Un enfant de douze ou treize ans qui mange autant que vous peut en consommer autant que vous. Les micronutriments du pollen peuvent compenser la misère nutritionnelle des repas de cantines scolaires. Ces repas manquent de vitamines, de minéraux, de fibres. Pour les enfants qui ne mangent pas assez de fruits, le pollen compensera en grosse partie ce manque.

Seule la vitamine C n'est pas suffisante dans le pollen. Il faudra au minimum une orange ou un kiwi par jour en plus des 15 à 20 g de pollen frais.

Il m'est arrivé plusieurs fois de rencontrer des petits enfants de deux à cinq ans qui goûtent le pollen et ne peuvent pas s'arrêter d'en manger. Les mères sont inquiètes dans ces cas-là, elles ont l'impression que l'enfant a découvert une «drogue» dont il est tombé complètement «accro» dès qu'il l'a goûtée pour la première fois. Quand on arrête de satisfaire son besoin, il hurle tout simplement. Dans ces cas-là vous avez beaucoup de chance, c'est que votre enfant a une carence qu'il va combler avec le pollen. Ces mêmes mères témoignent toujours d'amélioration chez l'enfant. Ces améliorations touchent souvent le comportement de l'enfant. Plusieurs enfants agités, nerveux, au teint pâle sont devenus calmes mais éveillés avec un joli teint. D'autres ont retrouvé un bon sommeil. Ils ont souvent mangé 500 g à 1 kg en deux semaines. Après ça, ils n'en veulent plus pendant plusieurs mois. Lorsqu'ils en consomment de nouveau, ils en prennent des quantités normales de 5 à 15 g/j.

L'instinct alimentaire d'un enfant fonctionne très bien. Il peut déterminer en les goûtant, le pollen qui est le meilleur pour lui. Cela fonctionne moins bien chez l'adulte.

Avec quoi faut-il consommer le pollen ?

Une grande synergie existe avec les fruits. Si vous faites une grande salade de fruits le matin et que vous mangez en même temps le pollen frais, vous constaterez des effets plus rapides et plus forts.

Pour l'hiver, je choisis trois fruits de base : avocat, banane et pomme, puis j'ajoute soit un kiwi, soit une poire. Au printemps ce sont les fraises puis des pêches et des abricots. En été, je supprime l'avocat mais pas la banane.

Avec ces fruits consommés en salade ou l'un après l'autre, vous avez un mélange cohérent de sucres rapides et lents, de fibres et de micro-nutriments qui vous mettront à l'abri de toute hypoglycémie avant le déjeuner.

Les ferments du pollen seront à leur aise dans ce bol alimentaire et pourront nettoyer votre flore intestinale avec beaucoup d'efficacité. L'effet sur la forme et l'immunité sera maximum.

Il peut y avoir une synergie intéressante avec le soja en petite quantité (pour les adultes uniquement) 1 yaourt de soja ou 2 cuillerées à soupe de Sojami neutre. nous vous recommandons ce dernier parce qu'il contient des ferments lactiques. Le pollen peut potentialiser les isoflavones de soja. Bien sûr, vous pouvez aussi consommer le pollen avec des céréales ou des tartines, vous en tirerez tout de même un grand bénéfice même si pour moi, les fruits sont meilleurs le matin. Les amandes sont très chargées en calcium et en magnésium. Si elles sont bio, elles ont probablement une bonne teneur en vitamine E. Si elles viennent des États-Unis, elles sont ionisées et ont perdu une partie de vitamine E mais elles ne contiennent pas de vers (pour les personnes phobiques).

Il est possible de consommer le pollen en milieu de matinée ou d'après-midi à condition de manger un fruit au même moment pour que dans l'estomac, pollen et fruit se mélangent. C'est une bonne méthode de prise. Elle est plus adaptée aux gens qui passent la journée chez eux ou qui peuvent emmener le pollen au travail.

Certaines personnes âgées ne prennent qu'une soupe de légumes le soir pour bien dormir. Le pollen peut être un bon accompagnement de cette soupe. Il ne contient pas assez de vitamine C pour empêcher de dormir. Les légumes joueront le même rôle d'accompagnement que les fruits du matin.

Il ne faut jamais consommer le pollen sans manger autre chose en même temps, ne serait-ce qu'un fruit.

Le pollen provoque-t-il des allergies ?

Les allergies alimentaires au pollen récolté par les abeilles sont extrêmement rares. Cela peut arriver chez de grands allergiques qui réagissent à plus de huit ou dix allergènes.

La technique est alors de ne prendre en bouche que deux ou trois pelotes de pollen et de les garder en bouche sans les avaler pendant un moment. Si la personne observe un épaississement et/ou une inflammation de la muqueuse buccale, c'est qu'elle réagit, il ne faut pas prendre de pollen. Si c'est la gorge qui pique un peu ou que les cordes vocales sont enrouées pendant un moment, ce n'est qu'un effet de tapissage qui passe très vite et qui est d'ailleurs bénéfique pour vos cordes vocales.

L'intolérance alimentaire, qui n'est pas une allergie, est plus fréquente. Elle est quelquefois déclenchée par un seul pollen, d'où l'intérêt de pouvoir disposer de pollens monofloraux.

L'intolérance alimentaire se manifeste par des maux de ventre quelquefois des nausées. Cela n'est pas dû au pollen mais à votre terrain qui le refuse. On peut soit changer de pollen, soit diminuer la dose pour augmenter progressivement par la suite.

Les personnes allergiques au pollen anémophile peuvent sans aucun problème faire des cures de pollen récolté par les abeilles. Il faut simplement qu'elles soient prudentes si elles sont allergiques à un grand nombre d'allergènes. Sinon elles pourront en tirer un grand bénéfice et leurs réactions allergiques diminueront d'intensité. Choisir plutôt le ciste qui est plus riche en vitamine E.

Comment conserver le pollen frais ?

La congélation est préférable à tout autre procédé pour une conservation de plus d'une semaine. Après le dégel dû au transport ou au trajet entre le magasin et votre domicile, vous pouvez recongeler le pollen. C'est le seul produit avec lequel vous pouvez vous permettre ces alternances de gels et de dégels. Lorsqu'on entame une boîte, il est préférable de n'en sortir que pour trois ou quatre jours ou au maximum cinq ou six jours. Ce pollen sera mis au réfrigérateur. Il ne faut pas le placer dans une boîte hermétique parce qu'il respire. Une tasse recouverte au besoin d'un linge ou d'un Sopalin conviendra très bien. Les ferments vont se ranimer dans le réfrigérateur et ils seront plus actifs que si vous les consommiez tout congelés.

QUELQUES DÉFINITIONS...

Vitamine D

Les principales sources de vitamine D proviennent du règne animal : poisson, œuf, viande. Indispensable pour l'ossification, c'est une vitamine que nous sommes également capables de synthétiser en nous exposant à la lumière solaire. Le pollen ne semble pas être une source possible de vitamine D mais, en revanche, il favorise les mécanismes biochimiques de synergie avec la lumière.

Vitamine K

Synthétisée par la flore intestinale, elle a un rôle fondamental dans la coagulation du sang. Le pollen fermenté à l'intérieur de la ruche (le pain d'abeilles) en contient, contrairement à celui qui est récolté à l'entrée des ruches. Nos besoins sont normalement satisfaits par la synthèse de notre flore intestinale (du côlon droit principalement). Le pollen frais ne peut que parfaire cette activité par son action positive sur cette flore.

Vitamine A

C'est essentiellement dans le foie et dans les œufs qu'on la trouve. Les végétaux, quant à eux, contiennent des provitamines A que les intestins vont transformer en vitamine A proprement dite.

La principale provitamine A est le bêta-carotène, doté de fortes propriétés antioxydantes. Elle intervient dans la protection de l'A.D.N. des noyaux cellulaires et des membranes cellulaires, de même que dans les synthèses protéiques. Son rôle est fondamental dans le mécanisme biochimique de la vision, mais elle protège aussi la conjonctive et la cornée de l'œil. La muqueuse intestinale est également protégée par la vitamine A et/ou par les caroténoïdes.

Vitamine E ou tocophérol

Le pouvoir antioxydant de cette vitamine est très important. Protégeant les acides gras polyinsaturés oméga 3 et oméga 6 de l'oxydation, elle est donc très active contre l'oxydation des tissus cellulaires (vais-

seaux, cœur, cristallin, rétine, tissus nerveux, notamment cérébral). D'où les très nombreuses études traitant de son effet sur l'état de santé.

Vitamine B1 ou thiamine

Elle améliore le métabolisme de l'énergie, en participant à la gestion du sucre dans le sang. On imagine aisément le rôle qu'elle peut avoir dans la gestion des hypoglycémies.

Son rôle dans la synthèse du collagène sur les personnes sévèrement brûlées ou blessées fut aussi démontré de manière éclatante sur modèle animal (rats). Également très utilisée en pathologie nerveuse, pour la dépression par exemple, elle est par ailleurs essentielle au fonctionnement de tous les muscles, en particulier du muscle cardiaque (rythme). L'alcoolisme provoque une carence en vitamine B1.

Vitamine B2 ou riboflavine

Très sensible à la lumière et aux rayons ultraviolets, elle est souvent perdue dans le pollen sec. Elle intervient dans les mécanismes de capture et de transport de l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux tissus.

La riboflavine intervient dans le métabolisme des glucides et des lipides, et prévient l'oxydation des protéines du cristallin. Sa carence provoque des problèmes de peau, de muqueuses, d'inflammation buccale, de cornée, et rend la personne intolérante à l'effort. L'alcool provoque également une carence inexorable en vitamine B2.

Vitamine B3 ou PP ou acide nicotamide

Cette vitamine intervient dans le métabolisme respiratoire, dans celui de l'utilisation de l'énergie, ainsi que dans celui des lipides, des glucides et des protéines. Par ailleurs, son rôle dans le métabolisme cellulaire est fondamental. Sa carence entraîne la pellagre à savoir des lésions de la peau, des troubles digestifs, psychiques et neurologiques.

Vitamine B5 ou acide pantothénique

Son rôle est important pour la santé des cheveux et de la peau. Comme la vitamine B1, elle intervient dans la cicatrisation.

Vitamine B6 ou pyridoxine

Mise en synergie avec la vitamine B9, elle a un impact en matière de prévention des maladies cardio-cérébro-vasculaires. De plus, une alimentation riche en vitamine B6 diminue l'incidence du cancer de la prostate.

Enfin, elle intervient dans le métabolisme de certains acides aminés, de l'hémoglobine, du glycogène et des lipides. Et elle permet d'assumer l'effort en synergie avec la vitamine B2.

Sa carence induit des problèmes de peau, des dépressions, des anémies et des anomalies immunitaires.

Vitamine B9 ou acide folique

Dans les vitamines du groupe B, elle est parmi les plus importantes.

Dans les pays anglo-saxons, on considère qu'une bonne alimentation en vitamine B9 permet de prévenir de 50 à 70 % des malformations du tube neuronal lors de la formation du fœtus. Elle prévient également le déclin des fonctions cognitives liées à l'âge.

De même, une étude américaine, portant sur 88 000 femmes pendant 15 ans, a démontré que le risque de cancer colorectal était 2 fois moins important chez les femmes consommant plus de 4 mg de vitamine B9 par jour par rapport à celles qui en consommaient moins de 4 mg/jour. Les mêmes statistiques ressortent pour le cancer du pancréas.

Enfin, elle est inhibitrice des risques cardio-vasculaire et vasculaire cérébral.

Vitamine B12 ou cyanocobalamine

Cette vitamine est caractéristique des produits animaux.

Jusqu'à présent, il semblerait qu'aucun pollen n'ait révélé de vitamine B12. Aucune recherche n'a été réalisé dans ce sens par Patrice Percie du Sert.

Vitamine C ou acide ascorbique

La vitamine C, extrêmement fragile, est bel et bien présente dans le pollen. Si sa présence y est faible, elle est qualitativement très importante. En effet, son rôle antioxydant est bien démontré in vitro et in vivo, d'où sa forte action préventive des cancers et des maladies cardiovasculaires.

Il est à noter que le stress, le tabac et la consommation d'alcool (plus de 4 verres de vin par jour) entraînent des pertes de vitamine C. Et qu'en outre, les besoins augmentent avec l'âge. L'apport en vitamine C du pollen, bien que quantitativement insuffisant, est donc intéressant, car il participera à un apport alimentaire optimal. Et cela ne troublera pas votre sommeil parce que seule la vitamine C synthétique provoque cet effet négatif.

Le fer

Il intervient dans la formation des globules rouges et dans le transport de l'oxygène par ces derniers.

Ainsi par sa contenance en fer, le pollen permet d'augmenter le nombre de globules rouges dans le sang, comme le fait une cure d'altitude comme l'avait mis en évidence le professeur Rémy Chauvin dans les années 50. Les sportifs utilisent d'ailleurs cette propriété du pollen frais pour améliorer leurs performances sportives.

Même si le pollen n'apporte que de 4 à 8% de l'A.J.R., ce qui n'est quantitativement pas très important, l'organisme va mieux capter le fer du reste de l'alimentation pour aboutir à un taux d'hémoglobine plus élevé dans le sang.

Le calcium

La majeure partie de l'opinion publique se focalise sur l'apport alimentaire du calcium. Cependant, des études objectives commencent à voir le jour et montrent que le problème n'est pas d'apporter beaucoup de calcium mais de conserver celui qu'on a et de bien l'utiliser.

Sa carence induit des troubles de la croissance, des anomalies de la maturation sexuelle, des troubles gustatifs, de graves perturbations de l'immunité, des troubles cutanés et des retards de cicatrisation.

Le zinc

Le zinc est un oligo-élément très important, car il est un cofacteur enzymatique. Les enzymes sont des protéines très complexes que nous utilisons en permanence en très grand nombre ; 200 d'entre elles ne peuvent exister sans le zinc. Les enzymes dépendantes du zinc contrôlent la croissance, la multiplication cellulaire, la reproduction, la fertilité, la circulation et les défenses immunitaires. Les femmes sont plus sensibles à la carence en zinc, surtout en période de grossesse.

Le zinc intervient particulièrement dans la synthèse de l'A.D.N. Il veille à ce que le patrimoine génétique soit bien transmis d'une génération de cellules à l'autre et donc limite les dysfonctionnements cellulaires ultérieurs.

L'apport se trouve dans la viande, le poisson et les céréales complètes. Mais le pollen vient en tête de liste avec une exceptionnelle richesse.

Le sélénium

Le sélénium, en synergie avec la vitamine E, intervient dans le métabolisme des radicaux libres produits par l'oxydation des lipides. Le sélénium entre dans la composition d'une enzyme, le glutathion-peroxydase, qui protège la membrane cellulaire de l'oxydation. Il contribue à l'intégrité des muscles squelettiques et cardiaques. La plus forte concentration est observée dans le sperme. Il sert à inactiver les métaux lourds. Ceux-ci sont un danger pour l'A.D.N. des spermatozoïdes qui servent à transmettre le génome d'une génération à l'autre. Il est donc extrêmement logique que l'on en retrouve dans le pollen, qui a la même fonction.

Les polyphénols

Les polyphénols, et particulièrement les flavonoïdes, sont une famille de plus de 4000 molécules différentes. On reconnaît deux fonctions essentielles aux flavanoïdes : celle d'antioxydant et celle de substitut des œstrogènes.

En ce qui concerne la première fonction, les flavonoïdes ont la propriété de contrecarrer le processus d'accumulation de déchets gras dans nos vaisseaux, et en plus d'éliminer ces déchets. Cette fonction va s'exercer pour prévenir toutes les maladies dont la fréquence augmente avec l'âge, notamment les

cancers. Par ailleurs, plusieurs flavonoïdes interviennent sur la tonicité des veines et sont utilisés comme médicaments contre les varices et les hémorroïdes.

D'autre part, certains flavonoïdes permettent de limiter l'action des hormones œstrogènes sur les tissus, ce qui présente un grand intérêt dans la prévention des cancers hormonodépendants favorisés par la saturation hormonale.

Certes, les flavonoïdes n'ont qu'un faible pouvoir hormonal, mais il est associé à un fort pouvoir antioxydant, lui aussi protecteur des cancers favorisés par les régimes gras. Ainsi, les cancers du sein et de la prostate sont concernés par ces deux mécanismes de protection.

Les phytostérols

Les phytostérols sont des constituants végétaux naturels de notre alimentation présents de 0,5 à 1% dans les huiles végétales.

Ils ont une structure moléculaire proche de celle du cholestérol mais ne sont quasiment pas absorbés par la muqueuse intestinale. Ainsi, ils provoqueraient une diminution de l'absorption du cholestérol par compétition avec ce dernier.

Une autre hypothèse proposée est l'action des phytostérols sur certaines enzymes du métabolisme des lipides démontrant ainsi leur intérêt dans la prévention de l'hypercholestérolémie ou comme moyen de contrôler une légère hypercholestérolémie.

Par ailleurs, les phytostérols agissent sur l'excrétion des sels biliaires, ce qui pourrait expliquer leur action dans la prévention des cancers colorectaux, hypothèse qui demande des études complémentaires.

Enfin, les phytostérols pourraient également être impliqués dans d'autres processus biologiques en cours d'étude : action intéressante sur l'hypertrophie bénigne de la prostate, rôle dans l'équilibre des différents mécanismes immunitaires...

FOIRE AUX QUESTIONS...

Une personne souffrant généralement d'une allergie au pollen, le plus souvent traduite par des éternuements, s'expose-t-elle à des réactions semblables en consommant ?

Non, parce que le pollen qui fait éternuer est le pollen transporté par le vent. Les plantes ont deux stratégies pour disséminer leur pollen, cellules fécondantes. Par le vent, et il s'agit là de pollen non comestible, provoquant effectivement beaucoup d'allergies. Ou bien par l'abeille qui récupère un pollen diffusé par la plante tel un aliment ; un pollen qui, justement, ne provoquera pas plus d'allergie que du pain, des carottes ou des navets...

Quels sont les symptômes d'une allergie au pollen alimentaire ?

Quand les pelotes de pollen sont laissées dans la bouche durant quelques minutes, la personne allergique ressent une inflammation buccale.

Tout le monde peut-il consommer du pollen sans danger ?

Bien sûr, à l'exception peut-être des grands allergiques. Il est conseillé à ceux qui manifestent des allergies à plus de huit à dix substances ou produits alimentaires d'essayer le pollen avec prudence.

Traditionnellement, on utilise le pollen lors des changements de saison, est-ce vraiment justifié ?

Non, en fait, après observation de la composition du pollen en matière de vitamines et d'oligo-éléments, on constate qu'une cure de six semaines permet au corps de recharger ses réserves et de bénéficier des effets résiduels de la cure pendant deux mois supplémentaires. Ainsi, une cure de six semaines offre, au total, quatre mois d'effets. L'idéal serait donc de faire trois cures dans l'année. Cela étant dit, les personnes âgées, les individus souffrant de maladies auto-immunes ou étant continuellement sujets au stress, ou encore les très grands sportifs qui ont besoin d'un apport complémentaire d'antioxydants, peuvent également prendre le pollen en continu, et ce sans inconvénient. L'apport régulier d'anti-radicaux libres, d'antioxydants à forte dose leur apportera un certain confort tout au long de l'année.

Dans quelles zones géographiques récolter du pollen de qualité ?

Les pollens sont récoltés en grande partie dans le Sud-Ouest de la France, dans les Pyrénées Atlantiques, les Landes, le Lot-et-Garonne, le Tarn-et-Garonne, l'Aveyron, mais également dans le Var pour les pollens

méditerranéens, notamment le pollen de ciste, qui est un excellent pollen. Une partie du pollen utilisé par Pollen-Online provient également du Chili.

En quoi le pollen frais est-il supérieur au pollen séché ?

Une partie des germes présents dans notre flore n'est pas bénéfique, voire même pathogène ou nuisible à la santé. Chez un sujet en bonne santé, cette flore reste normalement en faible concentration dans les intestins. Mais dès qu'un individu est sujet à la fatigue, au stress, ou encore sous traitement antibiotique, cette flore pathogène devient dominante et par là même très nocive. Or les ferments qui sont à l'intérieur du pollen peuvent juguler les germes. Ainsi, il a été démontré, lors d'une expérience in vitro, qu'en présence de pollen frais, même en très faible quantité, il est impossible de cultiver des proteus, des salmonelles, des germes nocifs pour l'être humain, alors que le pollen séché ne freinera en aucun cas leur évolution. En fait il s'agit d'un mécanisme d'action particulier au pollen frais, à savoir que les germes contenus dans le pollen améliorent la flore intestinale.

Quels sont les effets du pollen sur notre organisme ?

La première conséquence notable est un effet de dynamisation. On ne parle pas ici de dopage mais bien de dynamisation. Par conséquent, une personne en pleine forme ne va pas ressentir grand chose, par contre, une personne fatiguée, déprimée ou souffrant de problèmes d'immunité va ressentir des effets. Sans qu'il s'agisse de preuves scientifiques, les mille premiers consommateurs du pollen Percie du Sert ont ainsi fait part, par exemple, d'effets très importants sur leur transit intestinal, le pollen agissant comme un régulateur intestinal ; ce qui laisse penser qu'il aurait un effet protecteur extrêmement puissant au niveau de la muqueuse intestinale. De plus, le pollen frais contient de 5 à 8 % de lipides. Ces lipides sont des acides gras essentiels, supports de vitamines, donc extrêmement intéressants.

Quelles sont les composantes bénéfiques du pollen frais ?

Le pollen frais contient de 5 à 8 % de lipides. Ces lipides sont des acides gras, acides linoléiques et linoléiques, deux acides gras essentiels, supports de vitamines, donc extrêmement intéressants. Mais ces acides gras sont fragiles... Or, la présence d'air dans un bocal de pollen séché va entraîner une oxydation des lipides, les corps gras vont rancir et les vitamines E et provitamines A contenues de manière très significative dans le pollen vont disparaître. La congélation reste un facteur essentiel à la conservation de ces vitamines. De plus, des analyses effectuées dans les laboratoires ont démontré la présence constante et importante de sélénium, l'un des plus puissants antioxydants de l'organisme, qui vient ainsi en complément des autres antioxydants contenus dans les vitamines A et E. En fait, il semblerait que le pollen soit l'aliment connu le plus riche en sélénium quelle que soit son origine florale. La richesse du pollen en vitamines et oligo-élément en fait un aliment de choix pour les personnes âgées, les individus souffrant de maladies auto-immunes ou étant continuellement sujets au stress, ou encore les très grands sportifs qui ont besoin d'un apport complémentaire d'antioxydants.

La congélation est un procédé de conservation assez décrié, pourquoi ce choix pour le pollen frais Percie du Sert ?

En effet, la congélation éclate les cellules. Dans le cas d'un fruit placé dans un congélateur, à sa sortie, il ne reste que de la confiture et du jus s'écoule. Comme la membrane de la cellule est déchirée, on a des oxydoréductions donc les vitamines, notamment la vitamine E chute en teneur à la suite d'une décongélation. De plus comme il y a des jus et pas de protection de la membrane, il y a des proliférations de bactéries, une prolifération exponentielle et très importante à la décongélation. Mais, dans le cas du pollen, rien de tout ceci ne se passe parce que l'intérieur de la cellule de pollen ne contient que 8 % d'eau et cette teneur en eau n'est pas suffisante pour permettre un éclatement de la cellule. Donc pas d'éclatement cellulaire, pas d'écoulement de jus, pas de prolifération de bactéries puisque le milieu est occupé par des bactéries lactiques qui peuvent geler et dégeler, même plusieurs fois sans aucun inconvénient, et être vivante toujours en décongélation. Il a été vérifié en laboratoires qu'il n'y a pas de dégradation des teneurs en vitamine E et provitamine A. Les expériences ont même porté sur douze gels et dégels consécutifs sans qu'aucune dégradation ne survienne, phénomène remarquable puisque aucun autre aliment ne peut supporter ce genre de traitement.

