

# APITHÉRAPIE

## Produits de la ruche et pathologies de la sphère ORL

**Angine, grippe, rhinite, otite... sont autant de pathologies qui partagent au moins deux points communs. Le premier est qu'on les rencontre principalement au début de l'automne et pendant l'hiver, et le second est qu'elles touchent la sphère ORL (oto-rhino-laryngée).**

En d'autres termes, elles infectent votre nez, votre gorge, vos oreilles et vos sinus. En France, les infections ORL sont les principales causes de consultation chez les pédiatres et médecins généralistes.

D'un point de vue économique, ces pathologies ont un très grand impact direct, avec un coût estimé à 1 milliard d'euros, et indirect avec de l'absentéisme et des arrêts de travail. Ces infections ORL sont donc très fréquentes et le plus souvent bénignes, avec une probabilité de guérison spontanée supérieure à 80%.

### Des virus en cause

L'origine de ces infections est le plus souvent virale. C'est le cas de la rhinopharyngite, ainsi que 70% des angines et 40 % des otites. Or, rappelez-vous de cette campagne publicitaire qui nous disait : "Les antibiotiques ce n'est pas automatique".

Eh oui ! Les antibiotiques n'ont qu'une efficacité très limitée sur les infections virales, et à l'inverse leur utilisation répétée est connue dans l'émergence des résistances aux germes microbiens.

Une enquête française révélait que 33 % des médecins avaient le sentiment de prescrire des antibiotiques à la demande des parents. L'une des conséquences de cela est que la France avait en 2006 l'un des taux de résistance du pneumocoque à la pénicilline les plus élevés d'Europe (36%).

Il est donc important de prendre conscience qu'au-delà de ces pathologies, leur coût ne doit pas être aggravé par des habitudes parentales et médicales inappropriées.

### Les produits de la ruche, une alternative aux antibiotiques

Maintenant que nous avons vu que les antibiotiques sont inappropriés pour la plupart de ces pathologies, les produits de la ruche présentent-ils un intérêt ? Les principaux virus responsables de ces pathologies appartiennent à la famille des rhinovirus, coronavirus, adénovirus, virus influenza.

Et les infections ORL d'origine bactérienne sont causées principalement par des streptocoques, Haemo-philus influenzae, Staphylocoque aureus, Pseudomonas aeruginosa. Parmi les produits de la ruche, la propolis est reconnue comme "l'antibiotique naturel" puisqu'elle présente des propriétés antivirales et antimicrobiennes à large spectre.

Il existe quelques études qui ont montré l'utilité de la propolis pour lutter contre les virus, notamment celui de la grippe. Les résultats montrent que la prise de propolis permet de réduire la durée des épisodes infectieux.





Cette observation sera meilleure si la propolis est prise avant l'infection.

En effet, les flavonoïdes de la propolis ont une action directe sur le virus (au niveau de la pénétration dans la cellule hôte et/ou de sa réplication) et indirecte en renforçant notre système immunitaire qui sera plus efficace pour lutter contre celui-ci.

Concernant les infections d'origine bactérienne, il existe beaucoup plus d'études qui ont démontré l'efficacité de la propolis comment agent antimicrobien. La plupart des bactéries impliquées dans ces pathologies sont sensibles à la propolis, même les souches bactériennes résistantes aux antibiotiques. A contrario, aucune étude n'a démontré que la propolis entraînait une résistance des germes microbiens. Les flavonoïdes de la propolis vont exercer une action bactéricide en bloquant l'adhésion des microbes sur les épithéliums et/ou en bloquant leur multiplication.

La propolis va stimuler notre système immunitaire en renforçant la coopération entre les différentes cellules de celui-ci. Ainsi, des études ont montré que la propolis augmente la capacité de présentation des macrophages et augmente l'activité destructrice des Natural Killers.

#### **PATHOLOGIES ORL EN CHIFFRES...**

Une étude réalisée en France en 2006 et 2007 a révélé que le nombre moyen de consultations pour ces pathologies ORL était de 18,6 millions/ an (rhinopharyngite : 11,9 millions ; otites : 2,9 millions ; angines : 2,6 millions ; laryngites : 1,5 million ; sinusites : 0,8 million).



## **Miel et flavonoïdes**

Il n'y a pas que la propolis qui puisse être utile dans les infections ORL. Certains miels contiennent aussi beaucoup de flavonoïdes (les miels de couleur foncés sont plus riches en polyphénols), comme les miels de châtaignier, de chêne, de sapin, de forêt, de sarrasin, d'argousier, etc. Ils peuvent également contenir des molécules volatiles aux propriétés antiseptiques reconnues, ainsi que certaines actions bénéfiques (activité bronchodilatatrice dans le miel d'eucalyptus par exemple).

## **Mixer produits et usages**

Le miel et la propolis sont les produits les plus indiqués dans la prévention de la sphère ORL, même si la gelée royale et le pollen (sous réserve d'être frais) ne sont pas sans intérêt dans cette problématique.

Pour une plus grande efficacité, il convient de combiner une action directe qualifiée "de contact" avec des sprays, des sirops, des teintures mères ou des pastilles et une action systémique qui va renforcer le système immunitaire avec des gélules.

Les produits de la ruche sont donc une thérapeutique appropriée dans les infectieux ORL d'origine virale ou bactérienne, qu'elle soit utilisée seule ou en association avec les antibiotiques. De nombreuses études ont montré que la prise concomitante de propolis augmente l'efficacité de nombreux antibiotiques.

**Dr Nicolas Cardinault**  
PhD en nutrition humaine

Abeilles et Fleurs n° 754 - Novembre 2013

  
**ARISTÉE**

**Pollenergie** 