

[CLUB DOCTISSIMO](#) [DEVENIR MEMBRE](#) [SE CONNECTER](#) [FORUMS](#) [CHAT](#)**UN ARTICLE** Un médicament

Rechercher un article

[SANTÉ](#) [MÉDICAMENTS](#) [GROSSESSE](#) [BÉBÉ](#) [BEAUTÉ](#) [FORME](#) [NUTRITION](#) [RECETTES](#) [FAMILLE](#) [ANIMAUX](#) [PSYCHO](#) [SEXO](#) [VIDÉOS](#) [TESTS](#)[← PLANTES MÉDICINALES](#)[FORUMS](#)  
[SANTÉ](#)

# Propolis

[Enregistrer sur Facebook](#)

VOIR AUSSI

- [Phytothérapie](#)
- [Guide des huiles essentielles](#)

**Matière végétale produite par les abeilles pour garantir l'asepsie de leur ruche, la propolis, pure ou liquide, est réputée depuis l'Antiquité pour ses effets bénéfiques dans le traitement et la prévention des affections respiratoires. Excellent immunostimulant, elle se révèle un antibiotique et un cicatrisant très actifs.**

## Sommaire

1. Propriétés médicinales de la propolis
2. Histoire de l'utilisation de la propolis en phytothérapie
3. Description botanique de la propolis
4. Composition de la propolis
5. Utilisation et posologie de la propolis
6. Précautions d'emploi de la propolis
7. Avis du médecin
8. La recherche sur la propolis



**Nom scientifique :** propolis

**Nom commun :** propolis

**Nom anglais :** *propolis, bee glue*

**Classification botanique :** sans, résine végétale

**Formes et préparations :** teintures mères, infusions, gels, sirops, huiles, sprays, poudres, gélules, pommades, gommes, pastilles

## Propriétés médicinales de la propolis

### UTILISATION INTERNE

- Améliore les défenses de l'organisme contre les infections bactériennes, fongiques et virales, grâce à une stimulation du **système immunitaire** et à ses propriétés **antibiotiques**.
- Traite les affections de l'appareil respiratoire et de la sphère ORL par ses effets **anti-inflammatoire, antitussif et anesthésique**.

### UTILISATION EXTERNE

- **Antiseptique et désinfectant :**
  - Sur les plaies et blessures : action nettoyante et réparatrice, effet stimulant sur la régénération et la croissance des tissus.
  - Contre les affections de la peau : verrues, mycoses et [pied d'athlète](#).

### INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

[Maladies des voies respiratoires](#) ou ORL d'origine bactérienne, atteintes virales ou inflammatoires (maux de gorge, rhumes, toux, pharyngites, sinusites, laryngites, angines, otites, rhinites), extinction de voix, cicatrisation des plaies.

### AUTRES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉES

Améliore l'[hygiène bucco-dentaire](#) (prévention des caries et des aphtes) et diminue les douleurs associées aux parodontites et aux gingivites. Réduit le risque de récurrence de l'herpès labial et génital. Antispasmodique, efficace contre l'acidité gastrique et les inflammations de l'intestin ou du colon, tout en régénérant la flore. Préviend et guérit les mycoses vaginales, même récidivantes. Soulage les douleurs musculaires et rhumatismales. Calme et cicatrise les brûlures et les coups de soleil.

## Histoire de l'utilisation de la propolis en phytothérapie

Connue depuis plus de 3 000 ans, la propolis était fréquemment utilisée par les Egyptiens pour la préparation des onguents et pour momifier les morts. Selon Aristote et Plin l'Ancien, les autres civilisations antiques, comme les Grecs et les Romains, l'appréciaient pour ses capacités antiseptiques et cicatrisantes. La propolis pure faisait ainsi partie de la pharmacie des légionnaires en campagne. Au Moyen Age, elle contribuait encore à la guérison des blessures par flèche. Malgré quelques utilisations marginales, notamment lors de la guerre des Boers en 1902, elle se voit peu à peu remplacée, au cours des deux derniers siècles, par les médicaments traditionnels. Pourtant, la propolis conserve toutes ses propriétés pour apaiser les affections respiratoires et stimuler le système immunitaire.

## Description botanique de la propolis

La propolis est fabriquée par les abeilles à partir de leurs sécrétions et de substances, d'origines résineuse, balsamique et gommeuse, prélevées sur les arbres et les plantes. Les principales essences qui produisent cette matière visqueuse sont les conifères (tels que le pin, le [sapin](#) et l'épicéa), et les bourgeons d'aunes, de bouleaux, de peupliers, de saules, de chênes, de frênes, de marronniers d'Inde ou d'ormes. La présence de chaque essence dépend étroitement de la saison, de la géographie, du climat et de l'espèce d'abeilles récoltantes.

## Phytothérapie - Comment utiliser la propolis ?

## Composition de la propolis

### PARTIES UTILISÉES

Toute la matière est utilisée en [phytothérapie](#), après un lavage et une élimination de la cire.

### PRINCIPES ACTIFS

Flavonoïdes (dont chryisine, pinocembrine, galangine, quercétine) ; acides caféiques, feruliques et benzoïques ; vanilline ; huiles essentielles (pinène, eugénol, guiaol) ; vitamines ; oligo-éléments (notamment silice, zinc et fer). La matière compte plus de 400 composés, dont la répartition varie significativement selon les ruches et les périodes de l'année. La propolis bio se révèle la plus efficace, en raison de sa fabrication dans un cadre naturel préservé. La qualité de la propolis semble, en effet, extrêmement liée aux niveaux de pollution et, notamment, à la présence de métaux lourds.

## Utilisation et posologie de la propolis

### DOSAGE

Le fait de recourir à des préparations standardisées permet d'utiliser plus rapidement la propolis, sans qu'il soit nécessaire de la traiter, après la récolte. Les produits qui rencontrent le plus de succès sont les gélules, les préparations en poudre et les solutions, mêlant huiles et propolis liquide. Elles se complètent de propolis pure à mâcher et de teinture mère, dont l'utilisation est plus marginale.

Il est possible de réaliser soi-même de nombreuses préparations :

- Pâte à mâcher : découper la propolis bio en plaquettes de 10 g. Consommer de 2 à 3 plaquettes par jour.
- Sirop contre la toux : mélanger 5 gouttes de propolis pure dans 150 ml de tisane de [thym](#). Ajouter du miel et du jus de citron pour le goût. Boire 1 cuillère à soupe, trois fois par jour.
- Miel : émietter 10 g de propolis pure et les mélanger soigneusement à 500 g de miel. A consommer à volonté.
- Teinture mère : diluer de la teinture mère de propolis bio et appliquer localement sur les plaies ou les parties douloureuses.

## Précautions d'emploi de la propolis

Assez similaire à un complément alimentaire, la propolis présente l'avantage de n'avoir aucun seuil de toxicité.

### CONTRE-INDICATIONS

A éviter en cas d'[allergie](#) reconnue aux différents produits de la ruche.

### EFFETS INDÉSIRABLES

Peu nombreux, sans gravité et réversibles, les effets indésirables sont généralement liés à des réactions allergiques aux produits apicoles. Urticaire, asthme ainsi que légère [insuffisance rénale](#) et respiratoire sont les principaux troubles constatés.

### INTERACTIONS AVEC DES PLANTES MÉDICINALES OU DES COMPLÉMENTS

Un risque d'allergie croisée semble exister avec le baume du tigre et le baume du Pérou ainsi qu'avec des préparations à base de peuplier baumier.

### INTERACTIONS AVEC DES MÉDICAMENTS

Pas d'interaction connue.

## Avis du médecin

### Des bienfaits reconnus

Les vertus **anti-infectieuses** de la propolis et les bienfaits de son action **désinfectante** ont été prouvés, au cours des siècles. Ses propriétés **antibiotiques**, particulièrement efficaces contre des microbes de plus en plus puissants, en font un allié de poids dans la lutte contre toutes les infections et maladies à transmission virale, telles que le rhume, la grippe, les maux de gorge, la bronchite ou l'angine. Ses pouvoirs anti-inflammatoires et antidouleur soulagent les patients souffrant de **toux chronique**, de laryngites, de rhinites et d'otites. Son action antifongique favorise l'élimination des germes et des champignons.

### AVERTISSEMENT

En raison du risque de développer une sensibilité puis une allergie aux produits apicoles, prendre de la propolis au quotidien, sans réelle nécessité, n'est pas conseillé. Il semble nécessaire de privilégier des cures ponctuelles, de trois semaines minimum à trois mois maximum. Utiliser des préparations standardisées du commerce permet d'évaluer sa consommation personnelle, même si l'absorption de fortes doses ne présente aucune toxicité. Selon le principe de précaution, il convient donc de ne pas donner de propolis aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.

### La recherche sur la propolis

Selon une étude de l'université de Chicago de 2012, la propolis contient un composé de phénéthylester d'acide caféique (CAPE), dont les propriétés antimutogènes pourraient ralentir la croissance des cellules cancéreuses, évoluant notamment dans la prostate. D'autres recherches portent sur son utilisation lors de chimiothérapies, pour en alléger les effets secondaires. Les résultats obtenus au Japon, par Mizukami (cancérologue japonais), montrent un net ralentissement de la destruction des globules blancs et des plaquettes ainsi qu'une réelle stimulation de l'immunité, permettant une guérison plus rapide.

Révision médicale : [Dr Jesus Cardenas](#), Directeur médical de Doctissimo, 27 janvier 2017

### Sources :

Yves DONADIEU. La propolis, thérapeutique naturelle. Éditions Maloine. 1986.

Gérard DUCERF. Guide ethnobotanique de phytothérapie. Éditions Promonature. 2006.

Ouvrage collectif. Le précis de phytothérapie : la nature au service de votre santé. Éditions Alpen. 2012.

Eric MELIN. Cours de botanique apicole. École d'Apiculture de la région wallonne.

Mark L. WINSTON. La biologie de l'abeille. Éditions Frison-Roche. 1993.



### Des livres pour aller plus loin

#### [200 plantes qui vous veulent du bien](#)

De Carole Minker

Editions Larousse 2013

448 pages

Prix : environ 20 €

#### [Guide de la phytothérapie](#)

Du Dr Jörg Grünwald et Christof Jancke

Editions Marabout 2004

416 pages

Prix : environ 26 €

#### [Petit Larousse des plantes médicinales](#)

De Gérard Debuigne et François Couplan

Editions Larousse 2009

383 pages

Prix : environ 26 €

#### [Du bon usage des plantes qui soignent](#)

De Jacques Fleurentin

Editions Ouest-France 2013

384 pages

Prix : environ 25 €