

Le pollen *PERLES PRÉCIEUSES*

Crèmes et laits hydratants, bougies parfumées, confiseries...
Le pollen se décline à l'envi. Zoom sur cet allié santé aux nombreuses vertus.

Super aliment

Préférez le pollen frais au pollen déshydraté ou en pelote sèche, car ses qualités nutritionnelles sont bien plus préservées. Vous le trouverez facilement en barquette de 250 g en magasin bio ou sur Internet. Le pollen de ciste améliore l'apport protéinique et corrige les problèmes de digestion, grâce à sa forte teneur en lutéine, il préserve le vieillissement de l'œil; riche en antioxydants, le pollen de châtaignier est un antidépresseur léger et agit contre la chute des cheveux... Toutefois, les personnes allergiques aux pollens et prédisposées aux allergies ou à l'asthme doivent éviter ces produits.

Bombe nutritive

Bourré de vitamines A, E et C, d'oligo-éléments, d'antioxydants, de tous les acides aminés essentiels, de protéides, de fibres, de bêta-carotènes et de polyphénols, ce super aliment et prébiotique naturel est idéal pour corriger les problèmes digestifs et prévenir le rhume ou la grippe. Grâce à sa teneur en phytostérols, il aide à réduire le taux de cholestérol. Lorsqu'il entre dans la composition des crèmes et autres soins, il favorise l'élasticité cutanée, répare les peaux dévitalisées, les ongles cassants et agit sur la perte de cheveux. Parfait pour une vraie cure de jeunesse !

1001 variétés

Le pollen est une poudre produite par les étamines des fleurs. Comestible, son goût diffère selon la variété. Le pollen de châtaignier est le plus doux en bouche ; celui de saule - surnommé « la perle des pollens » - grâce à sa haute teneur en nutriments - a une saveur moins douce et plus amère ; le pollen de ciste, légèrement acidulé, est parfait pour les novices en la matière ! Les plus réfractaires peuvent profiter des bienfaits du pollen puisque tous les miels en contiennent 2 à 3%.

Sans modération

Le pollen peut se consommer en cure de six à sept semaines, à suivre idéalement lors des changements de saison. Mais vous pouvez également en prendre tout au long de l'année ! Question quantité, comptez 15 à 30 g par jour - soit l'équivalent d'une cuillère à soupe -, que vous pouvez mélanger à des fruits frais, de la glace, une compote ou parsemé sur une salade ou un muesli.

Conservation au frais

Le pollen frais étant très sensible à l'air et à la chaleur, il est préférable de le conserver au frais, dans un récipient non fermé et dans la partie haute du réfrigérateur afin qu'il ne se dessèche et ne pourrisse pas, voire même au congélateur. L'idéal est de n'en prélever qu'une petite quantité au moment de le consommer.



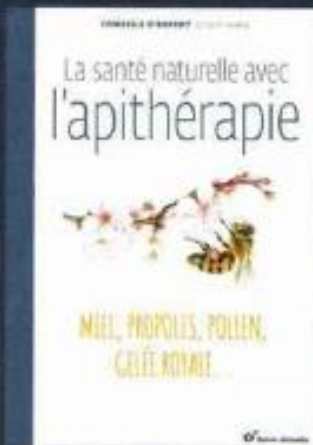
Bougie Mimosa au Pollen, **True Grace**, 33,20 €.



Baume Réconfortant Nectar de Miels, Lait Fondant Réconfortant Nectar de Miels, Pollen de Fleurs Énergie & Vitalité, **Melvita**, de 15 à 18,50 €.



Huile Précieuse Lift Intense Visage, **Secrets de miel**, 40 €.



La Santé naturelle avec l'apithérapie, du D' Guy Avril, Éditions Terre Vivante, 11,90 €.



Crème Vitalisante, **Abellie**, 19,90 €.



Shampooing Soyeux au Miel d'Acacia ou au Miel d'Oranger, **Secrets de miel**, 12,50 € le flacon.

Le site

Utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise puis oublié, le pollen revient sur le devant de la scène ! Pour tout connaître de sa culture, de sa récolte et des propriétés thérapeutiques des autres produits de la ruche, l'Union nationale de l'apiculture (Unaf), a créé un site de référence complet et accessible à tous. unaf-apiculture.info/



Préparation au Miel de Garrigue, Pollen et Huile Essentielle de Citron Vert, **Pollinél**, 9,90 €.

Confiseries au Pollen et à la Propolis, **Aprior**, 4,20 €.



Concentré Tonus Gelée Royale, Ginseng, Maté, Guarana, Gingembre et Pollen, **Fleurance Nature**, 15 €.



Préparation Dynamisée au Pollen Polyfloral Bio, **Ballot Flurin**, 10,30 €.

Mélange de 5 Fruits Séchés et Pollen Bio, **Fructivia**, 12,90 €.



Pollen Ecologique et Organique Bio, **Bona Mel**, 10,95 €.



PAR ANAIS THIÉBAUX

Lastuce

L'idéal est de consommer le pollen avec des fruits frais : l'assimilation de ses nutriments n'en est que meilleure ! Saine et savoureuse, cette collation riche en vitamine C est idéale.



Gelée Royale, Pollen et Acérola, **Aggaard Propolis**, 22,30 €.

Miel de Tilleul, **Jean-Philippe Haulin**, 5 et 8 €.

