

## AGIR POUR NE PLUS SUBIR LES ANTIBIOTIQUES 1/2

Le pollen récolté par les abeilles est une immense source de bienfaits. C'est le steak de nos belles butineuses mais pas que. Dans le nouveau livre du Pr Roch Domerego « Le pollen au secours des antibiotiques » une des applications, peut-être la moins connue, c'est d'être le complément idéal à ces médicaments. En effet lors d'une antibiothérapie, un dérèglement de la flore intestinale est inévitable. Le pollen frais est d'un apport remarquable, à la fois en tant que probiotique mais aussi en tant que prébiotique.

Pour faire simple, un probiotique est composé d'un ensemble de micro-organisme (bactéries et levures) bénéfiques, constituant notre flore intestinale ou une autre flore locale, en nous ou sur nous (bouche, nez, vagin, peau). En général, il se présente sous la forme de complément alimentaire. Il doit apporter en grand nombre plusieurs souches de bonnes bactéries pour renforcer notre flore intestinale. Quoi qu'en disent les publicités, l'apport d'une seule souche, même en très grande quantité, n'est pas efficace ; tous les travaux scientifiques le démontrent.

Un prébiotique est un aliment constitué d'un ensemble d'éléments souvent peu digestes, comme des fibres, qui va, entre autres, apporter des composants nutritifs à la flore intestinale existante. Il permet de la nourrir et de la potentialiser. Il est évident que pour obtenir la meilleure performance, il faut à la fois apporter des souches spécifiques et renforcer le biotope de leur développement. C'est la seule solution pour consolider efficacement notre microbiote qui est l'un des fondements de notre immunité.

De nombreuses études font état de la nécessité de prendre en compte la dégradation de la flore lors de traitements antibiotiques. Les effets secondaires décrits par les publications scientifiques sur l'impact de ces médicaments et reportés sur le sacro-saint Vidal sont bien loin d'être les seuls. Souvent ils le sont à bas bruit et sans corrélation apparente. Bien des mois après surgissent des troubles qui n'étaient ressentis par le patient que comme un « mal-être » sans réel symptôme depuis l'antibiothérapie. Certes les liens sont difficilement prouvables mais il y a une certitude indéniable en lui de son changement d'état. Il y a clairement un avant et un après.

## AGIR POUR NE PLUS SUBIR LES ANTIBIOTIQUES 2/2

**L**e mélange des deux composants destinés à nous renforcer s'appelle un symbiotique. Il en existe aujourd'hui plusieurs sur le marché. Tous très onéreux et souvent la performance n'est pas aussi belle que ce qu'en disent les dépliant publicitaires.

Le Pr Roch Domerego nous explique que le pollen frais est riche en pré et probiotiques. Il va même au-delà de cette synergie. Grâce à la présence de polyphénols (anti-bactériens actifs sur les mauvaises bactéries dites pathogènes), de vitamines et d'enzymes, son action est bien plus large que la composition commerciale d'un symbiotique.

Certes, certaines origines florales sont plus performantes que d'autres. Le pollen de ciste, par exemple, est très riche en lactobacilles et autres organismes positifs mais tous sont excellents. Non seulement ils renforcent notre flore pendant le traitement mais ils aident à lutter contre l'infection. Ils stimulent le système immunitaire qui en a bien besoin. Ils agissent sur de nombreux autres paramètres tels que la consolidation de la paroi intestinale, ce qui a pour conséquences de diminuer sa perméabilité. Les bactéries pathogènes ne pénètrent plus aussi facilement dans notre organisme. Enfin ils évitent les désordres du transit de type diarrhéique (10 à 20% des personnes traitées) ou à l'opposé, la constipation.

Il nous explique comment prendre du pollen frais durant et après ces traitements médicamenteux. Il nous assure qu'il faut renforcer l'action des antibiotiques et nous en donne les raisons. Elles sont quelquefois nécessaires et parfois même indispensables. Leur associer le pollen, c'est surtout donner du vivant à notre organisme pour ne plus subir sa pathologie et son traitement.

*« Agir, c'est s'aimer et donc se mettre sur le chemin de sa guérison intime »*  
voilà le crédo du Pr Roch Domerego.

