



CÔTE SANTE
– octobre 2015
OJD: 80000
Page 1

autourde moi
environnement

En boisson, en crème, en lait corps, en miel, en shampoing, en dentifrice, l'aloé vera est difficile à éviter. Et c'est tant mieux parce que cette plante est une vraie bénédiction ! Une plante médicinale aux propriétés avérées. Elle est à adopter sans réserve...

Par Lisa Borella

Aloé vera,
**un végétal
« médecin »**



CÔTE SANTE - octobre 2015 OJD: 80000 Page 2

Vous pourriez penser « encore une plante à la mode ». Eh bien non, pas vraiment. Les Liliacées (même famille que l'ail et l'oignon), ont été utilisées par bon nombre de civilisations depuis 5000 ans, selon les références retrouvées. De la civilisation sumérienne à celle de la Chine où l'aloès figure dans le Pen T'sao, premier grand traité sur les plantes médicinales rédigé au 3^e millénaire avant J.C., des Égyptiens, les romains utilisaient la pulpe d'aloès pour leur peau, le monde gréco-romain (Pline l'Ancien conseillait l'aloès dans les cas de dysenterie), les Gaulois, le Moyen Âge, la Renaissance, sans oublier les civilisations africaines et amérindiennes. Simplement, au XIX^e siècle, les chercheurs confirment tous les bienfaits attribués jusqu'ici à l'aloès vera et ils sont nombreux ! De nombreuses études montrent, en effet, l'efficacité des propriétés thérapeutiques de l'aloès vera, dermatologiques, digestives, immunostimulantes, anti-inflammatoires. La plante intervient dans des domaines divers, que ce soit pour une entorse, une sinusite, voire même pour les troubles du sommeil...

Sa composition

Deux parties de la plante sont utilisées à des fins externes et internes et sous forme de deux textures, gel et latex. Plus de 80 composants nutritionnels ont été identifiés :

■ Si le principal constituant des aloès est l'eau, environ 90 % pour la cuticule et 99 % pour le gel, la liste des vitamines, minéraux, enzymes, acides aminés, protéines, est impressionnante !

■ Dans la pulpe ou le mucilage, un gel visqueux, composé à 99 % d'eau qui contient cependant 250 principes actifs qui constituent le 1 % restant.

■ Les vitamines : l'aloès Vera contient notamment des vitamines A (favorise pour la peau, les os), C et E (macable, ces vitamines combattent l'infection, favorisent la cicatrisation), l'acide folique, la choline (vasodilatateur coronarien, favorise le métabolisme), B1 (énergie), B2 et B6 (formation du sang), B5 (niacine, aide à régulariser le métabolisme), B12 (favorise la formation des globules rouges). Aloe Vera est également l'un des rares plantes qui contiennent de la vitamine B12.



■ Les minéraux : une vingtaine de minéraux sont présents dans l'aloès vera dont le calcium et le phosphore (croissance des os, des dents), le fer (oxygène), le cuivre, le magnésium et le manganèse (pour le bon fonctionnement du système nerveux), le zinc, le chrome (régule le taux de sucre dans le sang), le sélénium, le sodium, le potassium, le cuivre.

■ Les acides aminés : la plante contient 18 des 22 acides aminés nécessaires au corps humain, dont sept des huit acides aminés que l'organisme ne fabrique pas et qui sont dits « essentiels ». Les acides aminés sont les blocs de construction des protéines.

■ L'aloès vera comprend également tout un éventail impressionnant d'acides gras dont des acides gras essentiels qui réduisent les graisses dans le sang d'un enzyme anti-douleur.

De multiples propriétés

■ La peau : la plupart des gens utilisent le gel d'aloès par voie topique, comme un remède, il est à appliquer sur les lésions, pour les affections de la peau, y compris des brûlures, coups de soleil, gelures, acné, eczéma, psoriasis et boutons de fièvre. Grâce à ses propriétés antiseptiques, l'aloès vera assainit la peau, favorise la cicatrisation et le renouvellement des tissus. Côté beauté, les glucosaminures et les pectines de l'aloès retiennent l'eau et hydratent la peau. Un véritable baume réparateur pour la peau puisqu'il améliore le processus de régénération cellulaire, la synthèse du collagène. Une crème anti-âge ! Autre intérêt de l'aloès, ses propriétés laxatives qui sont reconnues dans le milieu médical. Il booste le transit mais attention de

ne pas en consommer en excès. Ses dérivés anthraquinoniques dont l'aloès entrent d'ailleurs dans la composition de nombreuses spécialités pharmaceutiques (ce sont les C-glycosides, aloïne et isobalobine, du latex d'aloès vera, qui en sont les principaux agents responsables).

■ Le poids : améliorer votre digestion et la détoxification de votre corps va favoriser la perte de poids puisque vous allez éliminer naturellement plus efficacement, d'alléger votre charge tonique du corps et vous doterez plus d'énergie.

■ Le diabète : des études ont montré que le gel d'aloès améliore la tolérance du glucose des patients diabétiques de type 2.

Une action anti-inflammatoire

L'aloès Vera contient douze substances, y compris du B-sitostérol, qui peut aider à ralentir ou inhiber l'inflammation. « De nombreuses expériences menées sur l'animal ont montré que le gel d'aloès vera réduisait les phénomènes inflammatoires de façon importante. Que ce soit par application locale, par injection ou par usage interne, explique Emmanuel Morin dans sa thèse* consacrée à l'aloès vera. Le gel de la plante contient plusieurs substances qui agissent sur différents mécanismes de l'inflammation, de telle façon que l'on obtient une potentialisation de ses effets anti-inflammatoires. » Ces substances naturellement capables d'actions anti-inflammatoires sans induire d'effets secondaires font que la douleur, notamment des articulations, les courbatures, disparaissent plus rapidement et aident à améliorer la souplesse des articulations. Pour les inflammations des gencives, les aphtes, guéris



CÔTE SANTE - octobre 2015 OJD: 80000 Page 3

Shopping

Miel à l'aloë vera, famille Mary : un miel délicieusement parfumé au citron, très frais en bouche, à prendre le matin. Une belle rencontre ! 9,95 €/170 g. www.famillemary.fr

Jus, gel à boire, Bio Vita'm, en pharmacies, parapharmacies, magasins bio.

Hydra Body. Cosmeceutology : associé à l'huile d'amande douce et de l'acide Hyaluronique, ce lait corps va transformer votre peau sèche, en peau douce et confortable. 16 €/200 ml. En instituts dépositaires Guinot ou Mary Vert.

Pulpe Fraîche d'Aloë vera Aragan, une eau végétale fraîche riche en micronutriments et ultra-concentrée grâce à un procédé breveté. 18 €. En pharmacies. www.aragan.fr

Quantiera. Pur à 99,8 %, fabriqué à partir des feuilles intérieures externes, à froid. Non pasteurisé, sans sucre ajouté, sans colorant ni arôme artificiel. À utiliser par voie générale ou locale. 25 €/1 l. www.phytoquant.net et numéro vert : 0805 11 63 23.

Poudre d'aloë vera bio, Aroma zone : à côté des gels, voici la poudre qui permet de préparer ses cosmétiques maison. Pour la peau et les cheveux mais peut être aussi utilisée par voie interne, en cure détox ! 3,50 €/pot de 5 g. Recettes sur www.aroma-zone.com

Shampooing pour cheveux déshydratés, BIOCOLL : en apportant des vitamines, minéraux, enzymes et acides aminés, l'aloë vera va rendre vos cheveux souples, brillants et toniques ! 16 €/200 ml. www.biocoll.fr

le gel à ingérer, quelques minutes dans la bouche. Les résultats sont étonnants. Il en est de même pour l'inflammation de l'œsophage due au stress, au tabac, etc. La plante contient un actif qui a des propriétés apaisantes pour le système digestif. Une étude a ainsi montré que de la poudre de gel d'aloë vera associée à un polyphénol (acide ellagique) inhibait à 75 % la formation d'ulcères de l'estomac*.

Une fabrication rigoureuse

Depuis que la pulpe d'aloë vera a pu être stabilisée naturellement afin qu'elle garde l'intégralité et l'intégrité de la totalité de ses composants, la plante est proposée sous toutes ses formes et notamment en jus. Comme toutes les autres plantes, elle est soumise à un contrôle de qualité (tests de pureté, bactériologique, teneur en pesticides, en métaux lourds...). « Notre aloë vera bio est cultivé au Mexique selon les normes strictes définies par l'agriculture biologique, explique Jean Paul Mathieu de la société Biovitalim.

À chaque récolte, quatre feuilles par pied d'aloë vera sont prélevées. Les feuilles matures seules sont arrachées et non coupées pour ne pas répandre l'aloëine, substance présente dans la sève de la feuille. La transformation est effectuée sur place. Tout le processus de fabrication est réalisé à froid et à la main. Lorsque l'aloëine est filindrée, et après un second lavage, la feuille est épluchée pour l'extraction de la pulpe fraîche qui est ensuite broyée et filtrée puis mise en flûts de 200 kg dans des poches sous azote. L'oxygène est retiré et les poches sont fermées. L'aloë vera est prêt à la mise en bouteille (après flash pasteurisation) qui se fait à Béziers. Sa durée de conservation est de 20 mois. Nos produits, sans colorants et sans conservateurs, sont certifiés Ecocert et Labelius AB. Choisir un aloë bio est la meilleure façon d'être certain de la qualité du produit. Quant à son goût légèrement amer, pensez tout simplement à tout ce que la plante est sur le point de vous apporter... ■

*Source : *Allo Emmanuel Lévin (2004) pour le diplôme d'état de docteur en pharmacie.*