



Les multiples atouts santé de l'aloë vera



Getty

C'est la nouvelle plante à la mode. Crème, shampoing, gel hydro-alcoolique, baume, et même dans l'alimentation, l'aloë vera s'invite partout. Mais quels sont ses véritables vertus santé ? Le point avec le Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute.

Cette plante grasse, venue d'Afrique de l'Est, est connue depuis l'Égypte ancienne pour ses propriétés sur les maladies de peau. Mais elle a bien d'autres indications. Elle agit à la fois en externe (en gel à poser sur la plaie) ou en interne (sous forme de jus à boire).

- **Apaiser les brûlures.** Face à un coup de soleil, une brûlure, ou même une gerçure, les propriétés hydratantes et cicatrisantes de l'aloë vera en font un formidable baume réparateur. Cette plante contient en effet des glucomannanes et des pectines, qui retiennent l'eau et hydratent la peau. Les polysaccharides qu'elle contient ont des propriétés anti-inflammatoires. Très puissant au niveau du tissu conjonctif, il booste la prolifération du collagène, favorisant ainsi la cicatrisation. Il a également un effet anti-rides.

Le conseil du Dr Curtay : Appliquer le gel en couche épaisse autant de fois que nécessaire sur la brûlure.

- **Se débarrasser des aphtes.** Ces propriétés hydratantes et anti-inflammatoires permettent de guérir les brûlures de la bouche, les inflammations des gencives et des aphtes.

Le conseil du Dr Curtay : sous forme de gel à ingérer, il faut le garder quelques minutes dans la bouche.

- **Soulager les brûlures d'estomac.** Reflux gastro-oesophagien, inflammation de l'œsophage due au tabac, au café, à l'alcool, au stress ou à la pollution ? L'aloë vera permet de soulager les maux de ventre. La plante contient de l'acemannane, 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. Des études ont également montré que la plante réduisait la sécrétion d'acide chlorhydrique. « L'aloë vera répare, du tube digestif à l'anus, précise le Dr Jean-Paul Curtay. Il pourrait même avoir des vertus anti-cancer, notamment en prévention du cancer du côlon ».

Le conseil du Dr Curtay : Privilégier la forme de gel à ingérer, pour tapisser les muqueuses, plutôt que le jus. Une cuillerée à soupe matin et soir.

- **Venir à bout des maladies de peau.** Acné, eczéma, psoriasis, bouton de fièvre, pellicules, des études ont montré qu'une application locale peut améliorer certaines pathologies dermatos. Grâce à ses propriétés antiseptiques, l'aloë vera assainit la peau, favorise la cicatrisation et le renouvellement des tissus.



Le conseil du Dr Curtay : En gel à appliquer au coucher sur les lésions.

- **Booster le transit.** L'aloë vera a également des propriétés laxatives. Intéressant contre la constipation, mais attention à ne pas en consommer en excès.

Le conseil du Dr Curtay : En jus, sans excéder une cuillerée à soupe trois fois par jour, tout en augmentant l'apport hydrique (au moins 1,5 litre d'eau minéralisée) et en augmentant la part des végétaux dans l'alimentation. En cas de stress, on peut ajouter du magnésium en complément.

- **Mieux équilibrer son diabète.** Des études ont montré que l'ingestion de gel d'aloë vera améliorerait la tolérance du glucose chez les diabétiques. Par ailleurs, ceux-ci souffrent d'une inflammation du tube digestif et peuvent avoir un déséquilibre de la flore (déjà présent dans le surpoids) sur lesquels l'aloë a des effets positifs.

Le conseil du Dr Curtay : une cuillerée à soupe dans des jus de fruits riches en polyphénols (grenade, cassis, myrtille, aronia, yumberry...) deux fois par jour. On peut y ajouter un stick de magnésium liposoluble (D Stress Booster) trois fois par jour. Et on n'oublie pas de pratiquer un maximum d'activité physique.

- **Soulager les articulations.** Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires (acemannane et polysaccharides), l'aloë vera permet de soulager des pathologies anti-inflammatoires ostéo-articulaires, entorse, tendinite ou foulure.

Le conseil du Dr Curtay : en gel à appliquer sur la douleur. En parallèle, on peut prendre, par voie interne, du silicium (Dissolvurol, 4 pipettes le matin) et des polyphénols (jus de baies et fruits rouges, thé vert, chocolat noir, ou en compléments (Antiox F4, prendre 4 comprimés matin et midi).

Où trouver l'aloë vera ?

- Jus, gel à boire et gel corps, Bio Vit'am, 13,50 € à 14,50 €, en pharmacies, parapharmacies et magasins bios
- Gamme à l'aloë vera chez Nature et découvertes (lait corps, shampoing, gel réparateur, crème de jour), de 7,95 € à 12,95 €
- Miel et Aloë vera, famille Mary, 9,95 € les 170g, sur www.famillemary.fr ou en boutiques
- Gel Aloë vera laboratoires [Aragan](#), 14 € les 100 ml, en pharmacies, parapharmacies
- Dentifrice à l'aloë vera Forever Bright, 10,39 € les 130g, vente à domicile par Forever Living Products.