



SANTÉ | LA PLANTE VEDETTE

Elle vient d'où ?

Surnommée le « lys du désert », cette plante succulente, originaire d'Afrique du Nord, est connue depuis plus de 5 000 ans. Ses feuilles charnues et épineuses contiennent un gel rafraîchissant, connu pour ses **vertus apaisantes** et cicatrisantes. Déjà secret de beauté de Cléopâtre, il paraît que Christophe Colomb partait en expédition avec son « docteur en pot », surnom qu'on lui donnait. Elle peut être cultivée sous nos latitudes comme plante d'intérieur.

Où la trouver ?

Dans les magasins bio, en pharmacie ou parapharmacie, sous forme de pulpe fraîche, de boisson, de gel à boire et de gel cutané réparateur (Bio Vit'am, laboratoires Aragan, Nature et Découvertes...).

**75
actifs**

Polysaccharides, composés phénoliques, acides organiques... ses principes actifs agissent sur la peau et les muqueuses.

Ses vertus

Sur la peau, l'aloë vera est cicatrisant. Sur une brûlure ou une gerçure, ses propriétés hydratantes et **régénérantes** en font un formidable baume réparateur. Grâce à ses polysaccharides aux propriétés anti-inflammatoires, cette plante **booste le collagène**, favorisant ainsi la cicatrisation. Il a aussi un effet antirides. Acné, eczéma, psoriasis, bouton de fièvre, pellicules... des études ont montré son action sur certaines pathologies dermatos. En boisson, il favorise la **digestion**. Inflammation de l'œsophage, reflux gastro-œsophagien : l'aloë vera soulage efficacement les maux de ventre. Il agit aussi sur les **troubles bucco-dentaires** (aphtes, gingivite...).

Deux recettes

Un liniment contre les brûlures. Ajoutez à une tasse (240 ml) de gel d'aloë vera, 80 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez soigneusement et conservez au frais. Utilisez ce baume en cas de brûlure légère ou de démangeaisons. (*Petit Larousse des remèdes maison 100 % naturels*, éditions Larousse.)
Un gargarisme pour la gorge. Mélangez une cuillerée à soupe de gel d'aloë vera (à boire) à une infusion de sauge. Pratiquez ce gargarisme pour soulager efficacement les petits maux de gorge ainsi que les enrouements.

**L'aloë vera
surdoué
revitalisant**

Cicatrisant et antirides, il agit aussi sur le **système digestif**.
Zoom sur une star de la santé.
PAR CHARLOTTE MOREAU

Attention à...

Ne pas en abuser, car il a un **effet laxatif**. Il ne faut pas en consommer plus d'une cuillerée à soupe trois fois par jour. Sur la peau, il peut provoquer des **réactions allergiques**. Commencez par en mettre une toute petite quantité. Evitez l'exposition au soleil après l'application car l'aloë vera est **photosensibilisant**. Enfin, pour plus d'efficacité, préférez les formules qui en contiennent un fort pourcentage.

* Merci au Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute, www.lanutritherapie.fr.