

Utilisée depuis l'Antiquité, cette plante vivace est à la hauteur de sa réputation, notamment pour ses effets sur **les problèmes de peau** et les maux d'estomac. PAR **ERIK PIGANI**

L'aloe vera



Mésopotamie, Égypte, Grèce antique : les premières traces d'utilisation de l'aloe vera en cosmétique remontent à près de cinq mille ans. Cette plante vivace, espèce d'aloès, à grosses feuilles épineuses, dont les propriétés sont si exceptionnelles que les Mayas l'appelaient « la source de jeunesse », est encore un de ces miracles de la nature que le grand public commence à s'approprier. Les chercheurs tentent de percer son secret depuis cinquante ans. Ainsi ont-ils découvert qu'il contient plus de soixante-quinze éléments nutritifs, une cinquantaine de vitamines, minéraux et acides aminés, et plus de deux cents autres composants, dont la synergie reste encore mystérieuse mais donne des résultats pour le moins étonnants.

En témoigne le catalogue de ses propriétés : antibactérien, antifongique, antibiotique, anti-inflammatoire, calmant... L'aloe vera est capable de soigner les coups et blessures, d'apaiser les

ulcères, d'aider les intestins capricieux, de stimuler les défenses immunitaires, de soulager les maux gastriques et les problèmes digestifs chroniques, de traiter les brûlures, de soutenir le métabolisme, de stimuler la production de collagène, d'éliminer les toxines, de nettoyer le système urinaire, de faciliter la circulation sanguine, de revitaliser les cheveux abîmés... Comme elle pousse spontanément dans les régions chaudes d'Afrique ou d'Amérique, mais aussi dans le sud de l'Espagne, et est facile à cultiver, de nombreux laboratoires ont profité de l'engouement pour cette plante « miracle » afin de développer à l'infini des gammes de cosmétiques, compléments alimentaires et produits de bien-être, sans compter les boissons rafraîchissantes et les yaourts, les lessives bio ou simili...

Son utilisation en externe est la plus simple. Sous forme de gel et de crème, il donne d'excellents résultats sur les cicatrises, la réhydratation cutanée, les mycoses, l'eczéma grâce à sa concentration en vitamines A, E et celles du groupe B, ainsi qu'en sels minéraux. Mais, quel que soit le produit que vous choisissiez – en gel pur ou intégré à un cosmétique –, préférez-le bio. En interne, assurez-vous de vous procurer un produit à base de gel (la pulpe et le jus) et non de latex (le suc) : laxatif puissant, il peut provoquer des symptômes de toxicité dus à la forte concentration en aloïne, ou de l'hypotension chez les personnes très âgées. Par précaution, cette plante est à éviter au cours de la grossesse et chez les enfants de moins de 6 ans. En cas de problèmes du système digestif, une cure de jus (de gel), à raison de deux cuillerées à soupe dans un verre d'eau trois fois par jour, peut donner des résultats spectaculaires. Parmi les nombreuses formules proposées aujourd'hui, évitez les gélules : la plante, déshydratée et lyophilisée, a perdu une partie de ses propriétés.