

[forme]

# ALOE VERA NOUVEAU NECTAR DE BEAUTÉ ?

On le connaissait  
version  
crème apaisante  
et hydratante,  
on le découvre en  
boisson bien-être.  
Explications.

**CHAQUE MATIN, DEPUIS SIX MOIS,** Eve avale rituellement ses 50 ml de jus d'aloé vera.

Pourquoi ? « Parce que cela me fait du bien, répond-elle. Depuis que j'ai commencé à en boire, je me sens moins fatiguée et j'ai passé l'hiver sans le moindre petit rhume. » Eve n'est pas un cas isolé.

Dans les magasins bio, des bouteilles d'un litre de jus d'aloé vera pur ont fait leur apparition, se vendant comme des jus d'orange au supermarché. Sur les forums, les avis sont nombreux. Cette eau végétale, véritable cocktail naturel de micronutriments, est en effet recommandée contre la constipation, les douleurs articulaires, la fatigue passagère ou chronique, une déprime du système immunitaire... jusqu'à la lutte contre les signes de l'âge et les kilos en trop ! Bref, l'aloé vera est la plante miracle du moment. Vrai ou faux ? On a voulu en savoir plus avec l'aide de Véronique Gabriel, médecin nutritionniste qui a travaillé sur cette plante.



Aloe vera, nectar de **BEAUTÉ**

## Anti-kilos ?

« Nul ne sait encore si l'aloë vera permet vraiment de mincir, explique Véronique Gabriel. Cela étant, on sait qu'il aide à réguler la glycémie, ce qui évite les pulsions de grignotage. De plus, il agit sur l'assimilation des sucres et des graisses, ce qui stabilise l'appétit. » Boire de l'aloë vera ne fera pas fondre nos kilos en trop, mais cela peut nous aider à éviter les craquages alimentaires et à avoir davantage d'énergie.

### C'EST QUOI, L'ALOE VERA ?

L'aloë vera appartient à la famille des liliacées. Celle utilisée dans les cosmétiques (aussi appelée lis du désert) est l'une des 300 espèces d'aloë vera répertoriées. Originaires de la péninsule arabique et de l'Afrique orientale, cette plante était déjà utilisée pour ses vertus santé par les Égyptiens dans l'Antiquité. Aujourd'hui, l'aloë vera est cultivé au Mexique, aux États-Unis, en Afrique du Nord, notamment par Forever Living, premier producteur mondial.

### QUE CONTIENT SON JUS ?

Le jus de l'aloë vera provient des feuilles. L'aloë a en effet la capacité d'y stocker de l'eau sous la forme de mucilage, une sorte de gel. Ce jus doit être consommé pur, sans extrait d'écorces (partie dure des feuilles), qui renferment de l'aloïne, irritante pour l'intestin. Son goût est un peu acide, avec un arrière-goût de pamplemousse, un peu savonneux selon certains. Il contient de l'eau végétale, mais aussi plus

de 75 éléments nutritifs et 200 principes actifs parmi lesquels des minéraux (calcium, fer, potassium, chrome, sélénium, sodium), des vitamines (A, B, C, D, E), des fibres, des enzymes, des antioxydants...

### POURQUOI EST-CE INTÉRESSANT ?

Cette eau végétale non modifiée est gorgée de nutriments particulièrement bien assimilés par l'organisme. Parmi ceux-ci, il y a un glucide complexe, l'acemannan, aux propriétés étonnantes. Diverses études ont montré, en effet, qu'il avait une action anti-inflammatoire et stimulait les défenses naturelles de l'organisme. On a constaté que la consommation régulière de jus d'aloë vera entraînait une normalisation des constantes biologiques (cholestérol, glycémie), améliorait la cicatrisation, régularisait le transit, contribuait à la bonne santé du microbiote (notre flore intestinale) et hydratait l'organisme, assurant ainsi un effet anti-âge. Enfin, l'aloë vera aiderait à purifier le foie et jouerait donc un rôle non négligeable en période de détox.

### COMMENT LE CHOISIR ?

L'idéal est de privilégier un produit garanti « pur jus ou gel d'aloë vera », (au moins 90 %). Côté méthode de conservation, la stabilisation à froid et l'extraction à froid garantissent une préservation absolue de ses bienfaits. Mieux vaut éviter les boissons à l'aloë vera, qui contiennent surtout de l'eau et du sucre. Et les tisanes, qui n'ont guère d'intérêt car elles ne contiennent que les résidus secs du mucilage.

### PEUT-ON LE PRODUIRE SOI-MÊME ?

Oui. L'aloë vera peut se cultiver dans un jardin, à condition d'être à l'abri du gel. On coupe un morceau de feuille et on récupère soigneusement la matière gélatineuse. Il suffit alors de manger ce mucilage.

### ON LE BOIT EN CURE ?

Oui, et au minimum trois mois pour une cure efficace. La bonne quantité ? De 30 à 90 ml par jour, à jeun ou à distance des repas. Les puristes le prennent tel quel, les autres le choisissent dans des préparations parfumées (caneberge, pêche...) ou le diluent dans un peu d'eau ou de jus de fruits. DANIELE GERKENS