

**BEAUTÉ**

LE PHÉNOMÈNE



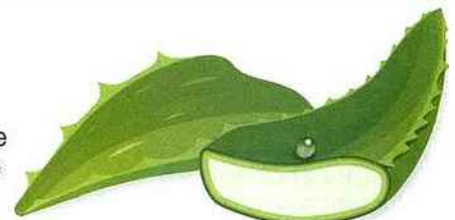
aloe vera

C'EST LA PLANTE À LA MODE EN CE MOMENT. DOTÉE DE NOMBREUSES PROPRIÉTÉS BIENFAISANTES, ELLE A CONQUIS LES FRANÇAIS EN QUÊTE DE REMISE EN FORME QUI S'EN PROCURENT SUR INTERNET ET DANS LES PHARMACIES. RAISONS D'UN TEL ENGOUEMENT. **Stéphane MARTIAL**

L'Aloe Vera est une des plantes médicinales les plus anciennes connues. Une des plus puissantes également. Utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise et dans tout le pourtour méditerranéen, sa réputation est aujourd'hui mondiale. Cette célébrité tient à sa très grande utilisation en cosmétique et à ses vertus médicinales très particulières. Les phyto-thérapeutes l'utilisent pour assainir la flore intestinale, combattre la constipation, renforcer le système immunitaire et améliorer la circulation sanguine. On recueille dans les parties vertes la pulpe claire, qui ressemble à du gel, avec des actions curatives aussi bien en usage interne qu'externe. Elle stimule les défenses immunitaires, cicatrise, agit également comme un antibiotique et un anti-inflammatoire. L'Aloe Vera favorise l'élimination des toxines, facilite la régénération cellulaire, l'hydratation de la peau, soulage les crampes d'estomac et les maux gastriques. De plus, cette plante remarquable est recommandée aux diabétiques.

**COMMENT OBTENIR DU GEL D'ALOE VERA ?**

Coupez un bout de feuille charnue d'Aloe Vera au milieu, puis à l'aide de ciseaux, retirez ses épines. Rincez-la à l'eau courante, puis tranchez la feuille en deux dans son épaisseur et avec une cuillère, grattez l'intérieur de façon à recueillir la pulpe de la feuille. Vous obtiendrez alors une substance transparente et gélatineuse : il s'agit du gel d'Aloe Vera, prêt à l'emploi.



**UN VRAI COMMERCE**

➔ Il existe un filon grandissant de vente des produits dérivés de l'Aloe Vera. Dentifrices, savons, déodorants, bains-douches, shampoings, crèmes pour les mains, le corps et le visage, baumes pour les lèvres... À La Réunion aussi, les rayons des pharmacies en proposent car cette plante est également conseillée en cas de prurit, d'eczéma, de

petites coupures, d'irritations, de boutons de fièvre, piqûres d'insecte, pellicules, cheveux abîmés, chute de cheveux, acné, cellulite... Bref, une vraie pharmacie miniature. Mais il se développe en parallèle un autre type de vente, par internet et porte à porte. Car l'Aloe Vera rapporte de l'argent. Ainsi, dès 1978, la société américaine Forever Living Products s'est lancée dans l'aventure et est

aujourd'hui présente en France métropolitaine depuis 1993 et chez nous depuis 1995. Plus grand producteur mondial d'Aloe Vera et premiers à avoir reçu le label de qualité IASC certifiant que les produits finis gardent les qualités de base, cette vente directe par réseau (qui n'est pas un système pyramidal et donc parfaitement légal) connaît aujourd'hui un succès grandissant.

BON À SAVOIR

- L'aloë vera est à éviter lors de la grossesse et de l'allaitement et ne doit pas être proposée aux enfants de moins de 6 ans.
- Une des parties de la plante peut être toxique si elle est consommée en trop grande quantité. L'aloïne, présent dans la couche externe, la rend potentiellement dangereuse, même si les cas sont rares car les produits vendus en sont dénués.
- Pour le réunionnais qui souhaite avoir de l'Aloe Vera chez lui, il est déconseillé de consommer le jus pur, car il faut réussir à bien extraire le gel pour éviter tous risques.
- L'Aloe Vera peut aussi provoquer des diarrhées, à haute dose, car son effet est laxatif et purgatif.
- Ne pas s'exposer au soleil après avoir appliqué le gel car la plante est photosensibilisant.

DANS L'ANTIQUITÉ, LES MÉDECINS L'UTILISAIENT POUR :

- Améliorer la coagulation du sang
- Aider les intestins capricieux
- Apaiser les ulcères
- Soigner les coups et blessures
- Pour ses bienfaits pour la peau, tant pour la soigner que pour l'embellir

**75**

LA FEUILLE D'ALOE VERA CONTIENT PLUS DE 75 ÉLÉMENTS NUTRITIFS ET 200 AUTRES COMPOSANTS, AINSI QUE 20 MINÉRAUX, 18 ACIDES AMINÉS ET 12 VITAMINES.

**CHOISIR UN LABEL "BIO" OU PAS ?**

➔ Le label bio va juste toucher la méthode de culture et non la méthode de préparation. Souvent la méthode employée par les labels bio consiste à réduire en poudre le mucilage et à remettre de l'eau. Le seul label qui garanti 100% des nutriments, une bonne méthode de culture, est le label "IASC".

Les recettes à l'aloë vera**SHAMPOING À L'ALOE VERA**

- Dans un bol mélangez une cuillerée à café de shampoing + une cuillerée à soupe de gel d'Aloe Vera + le contenu d'une tasse à café d'eau minérale.
- Dans un bol, mélangez le contenu d'une tasse à café d'eau minérale + une cuillerée à café bien remplie ou une cuillerée à soupe peu remplie de bicarbonate de soude + une demi-cuillerée à café d'huile d'amande douce + une cuillerée à soupe de gel d'Aloe Vera

RECETTE DE MASQUE SUPER HYDRATANT

- Sur des cheveux à peine humides, appliquez un mélange composé d'un yaourt nature entier et d'une cuillère à soupe de gel d'Aloe Vera.
- Gardez la première fois 20 minutes, ensuite prolongez la pose jusqu'à 1 heure. Rincez abondamment.
- Pour un effet maximum, après l'application, enroulez vos cheveux dans du cellophane.

COMMENT CHOISIR L'ALOE VERA ?

➔ Il vaut mieux utiliser des produits à l'Aloe dont la durée de conservation est courte, mais avec un mode de fabrication et de conservation préservant les propriétés et qualités de la plante.