



Aloe vera

Aloe vera L'Aloe vera est une espèce d'aloès cultivée en Inde, en Amérique du Sud ou encore en Afrique. La plante Aloe vera et la substance aloe vera Le terme « aloe vera » est dérivé de l'arabe Alloeh (pour « substance brillante amère ») et du latin Vera (« la vérité ») ; il est aussi employé pour désigner le jus des feuilles extrait de cette plante. L'aloé vera est ainsi fréquemment utilisé en dermatologie et en cosmétologie. Dans quelles indications est-il utilisé ? Propriétés de l'aloé vera L'aloé vera possède plusieurs propriétés. Concentré de nutriments (acides aminés, vitamines, minéraux, sucres, enzymes), cette substance est capable de ramollir les tissus. Ainsi, elle peut, dans certains cas, apaiser les piqûres d'insectes, soigner les brûlures et les plaies chroniques comme les ulcères (source : Journal of Wound Care). Elle entre aussi dans la prise en charge de troubles intestinaux. Administré par voie orale, l'aloé vera a été testé en 2004 auprès de 44 malades souffrant de colites ulcéreuses à raison de 200 ml par jour pendant 4 semaines. Selon les résultats publiés dans l'Alimentary Pharmacology & Therapeutics, leur état de santé s'est considérablement amélioré comparé à la prise de placebo. Grâce à sa teneur en choline, ses pouvoirs hypoglycémiantes ou antidiabétiques sont aussi reconnus. Dans une méta-analyse datée de 2010, cinq des sept études ont prouvé l'efficacité de l'aloé vera pour diminuer le taux de sucre sanguin chez les patients diabétiques et pré-diabétiques. En 2012, une étude prouvait l'efficacité de 300 mg d'aloé vera par jour pour diminuer le taux de glucose mais aussi de cholestérol chez des



malades souffrant d'un diabète de type 2. Le gel d'aloë vera est utilisé sur la peau, comme ici sur le visage. © Kzenon, Shutterstock L'aloë vera : en gel sur la peau, en gélules et en jus Sous forme de gel, l'aloë vera s'applique en couches sur la peau. Il se prend aussi en administration orale (gélules) avec un seuil de 200 mg à 300 mg à ne pas dépasser par jour. En jus, la consommation maximale quotidienne est de 50 ml. L'usage d'aloë vera impose quelques précautions. Certains extraits peuvent par ailleurs contenir des traces de latex et donc avoir un effet laxatif. Autre risque, les effets hypoglycémisants de l'aloë vera se cumulent avec ceux d'autres plantes comme le thé vert.

Sources : - 120 plantes médicinales, composition, mode d'action et intérêt thérapeutique. De l'ail à la vigne rouge, Max Rombi et Dominique Robert, éditions Alpen. - Hormone Research, 1983. - Ngo MQ, Nguyen NN, Shah SA. Oral aloe vera for treatment of diabetes mellitus and dyslipidemia. Am. J. Health Syst. Pharm., 2010 Nov. 1. - Langmead L, Feakins RM, et al. Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral aloe vera gel for active ulcerative colitis. Aliment. Pharmacol. Ther., 2004 Apr Source web par : futura-sciences