

L'Aloe vera

et ses bienfaits



La nature recèle de véritables merveilles, susceptibles de soigner de nombreux maux. L'Aloe vera est l'une de ces merveilles !

Véritable don de la nature, apprécié depuis des millénaires par toutes les civilisations du monde pour ses bienfaits, l'aloès, et plus particulièrement l'Aloe vera, semble aujourd'hui retrouver ses lettres de noblesse.

Utilisée par les médecins, les vétérinaires, les sportifs et le vaste secteur de la cosmétique, qui ne cesse d'inclure l'aloès à ses nouveaux produits, cette plante grasse fut à travers l'histoire et durant des siècles employée essentiellement

comme traitement interne et externe des maladies de peau et du système digestif.

C'est son efficacité reconnue pour traiter ces problèmes et son utilisation grandissante en dermatologie qui lui ont valu sa réputation.

Véritable bénédiction universelle au fil du temps, reconnue à la fois comme l'un des meilleurs hydratants naturels de la peau et l'un des meilleurs compléments alimentaires à la portée de toute la famille sans exception, consommable à tout moment et par tous, elle trouve largement sa place aujourd'hui dans notre vie quotidienne. Il n'existe pas d'aliment ressemblant à de l'eau aussi complet que l'Aloe vera !

Une plante de légende

A l'image d'un dieu pour de nombreux peuples de l'Antiquité, l'Aloe vera symbolisait « l'immortalité, la beauté, la santé et la régénérescence ».

On raconte que la célèbre reine d'Égypte, Cléopâtre, avait pour habitude de se baigner dans un bain réalisé à partir de jus d'aloès, utilisant celui-ci comme soin de beauté et élixir de jeunesse.

Alexandre le Grand lui-même connaissait bien et utilisait l'aloès, notamment pour soigner et vitaliser ses hommes d'armes ; il aurait envahi une île au large du continent africain, l'île de Socotra, à la seule fin de s'approprier les aloès qui y proliféraient.

Les Égyptiens de l'Antiquité, étaient convaincus que l'aloès possédait le pouvoir de faciliter le passage des défunts dans l'autre monde ; ils disposaient ainsi des aloès ou des feuilles d'aloès dans les tombeaux de leurs pharaons défunts afin que leur voyage se déroule sous les meilleurs auspices.

Symbole d'immortalité, élixir de jouvence au temps de la Haute Égypte, il est cité dans de nombreux papyrus traitant des méthodes et remèdes de guérison (papyrus Ebers).

Quelque 5 000 ans avant Jésus-Christ, des tablettes d'argile mentionnent l'usage thérapeutique de la plante et Hippocrate ainsi qu'Aristote en parlent longuement dans leurs traités médicaux, donnant une description détaillée de ses propriétés curatives et bienfaites. Sans oublier Pliny l'Ancien, qui en vante les vertus exceptionnelles dans son ouvrage intitulé *Histoire naturelle*.



Au Mexique et en Amérique du Sud, l'Aloe vera a toujours été considéré comme une plante sacrée procurant le bonheur à qui la possédait.

Au Moyen-Orient, chez certains peuples, durant l'Antiquité et encore aujourd'hui, on avait coutume d'accrocher un aloès au-dessus de l'entrée principale des habitations.

La plante était censée éloigner les esprits malfaisants qui auraient voulu en passer le seuil, mais elle purifiait aussi la demeure en apportant bonheur et prospérité dans les familles.

Largement utilisée en médecine ayurvédique pour ses propriétés qui permettraient de rétablir ou de maintenir un bon équilibre de toutes les fonctions de l'organisme entre elles, la plante est mentionnée à plusieurs reprises dans les textes sacrés de l'hindouisme et dans le très célèbre ouvrage érotique originaire d'Inde, le *Kama-sutra* ; l'aloès y est cité et loué à de nombreuses reprises pour ses vertus réputées aphrodisiaques.



En Chine, il faisait déjà largement partie de la pharmacopée 4 000 ans avant Jésus-Christ et avait été surnommé la « plante de l'harmonie » en vertu de son action rééquilibrante agissant sur tout le corps.

Dans la Bible, on le trouve cité à plusieurs reprises dans certains passages et surtout dans l'Évangile selon saint Jean.

Ainsi, toutes les civilisations de la planète, à des époques différentes, semblent avoir découvert l'utilité des propriétés de l'aloès et, pour tous sans exception, il symbolisait « la beauté, la santé et le mieux-être » !

De nos jours, l'Aloe vera n'a pu être vraiment commercialisé officiellement que dans les années 1960, grâce à un pharmacien du nom de Bill C. Coats. Convaincu de ses nombreuses vertus exceptionnelles, il mit au point un procédé permettant de garantir une parfaite viabilité de toutes les propriétés du végétal et de stabiliser la pulpe fraîche de l'Aloe vera durant de longs mois après son extraction.

L'ALOE VERA ET LA SANTÉ

Que contient une feuille d'Aloe vera ?

Si l'on coupe en deux une feuille d'aloès, que voit-on ? En pourtour, la cuticule qui correspond à la peau extérieure de la plante. Immédiatement sous cette cuticule circule la sève, puis après une petite épaisseur cellulosique, au cœur, se trouve une pulpe épaisse, un peu comme une sorte de gel vert translucide. C'est dans cette pulpe claire, au cœur de la feuille, que sont contenues toutes les fabuleuses propriétés thérapeutiques de la plante.

La pulpe, sorte de gelée de l'aloès, est en grande partie composée d'eau et, proportionnellement, ses fabuleuses vertus ne représentent qu'une infime part de sa composition totale.

Il y a environ 98 % d'eau pour 2 % à peine de substances concentrées actives.

Ces substances concentrées actives – plus de 200 rien que pour l'Aloe vera – renferment d'incroyables trésors de bienfaits pour tout l'organisme :

Des vitamines

Vitamines A (bêta-carotène antioxydant), B1, B2, B3, B6, B9, C, D et E.

Et même de la vitamine B12, de l'acide folique, de la niacine, de la choline et de l'inositol.

Des enzymes

Protègent des bactéries et des virus et possèdent une action anti-inflammatoire, régénèrent les cellules, facilitent la digestion, régulent les fonctions hépatiques et stimulent les défenses immunitaires (bradykinin).

De l'antraquinone

Possède une importante action antivirale et antibactérienne. C'est également un analgésique.

Des minéraux indispensables

Phosphore, fer, zinc, lithium, calcium, carbonate de potassium, sodium, manganèse, sélénium, cuivre, chrome et chlore.

De l'acide silicidique, possède une action antibactérienne.

Du saccharide

De la cellulose

De la saponine, combat les virus et les bactéries.

Des acides gras essentiels, action anti-inflammatoire.

Des acides aminés

Environ 20 acides aminés dont 7 des 8 acides aminés essentiels dont le corps a besoin en permanence.

Parmi ces acides aminés se trouvent :

- L'acide aspartique
- L'isoleucine
- La leucine
- La thionine
- La lysine
- La sérine
- La tyrosine
- La proline
- L'acide glutamique
- L'arginine

Et des polysaccharides, les plus puissants renforts du système immunitaire, dont l'acemannan, qui renforce le système immunitaire contre les virus et les bactéries, facilitant la régénération des cellules et l'élimination des toxines.



À savoir ! Seule la pulpe d'un aloès adulte, âgé de 5 ans environ, peut être utilisée en tant que remède.

Pulpe, gel ou jus, comment s'y retrouver et lequel utiliser ?

Qu'est-ce que la pulpe ?

Appelée aussi « mucilage », c'est véritablement le cœur de la feuille, là où sont contenues toutes les propriétés les plus intéressantes de la plante.

Exigez la mention : « pulpe fraîche stabilisée à froid d'Aloe vera », ou « jus de pulpe fraîche stabilisée d'Aloe vera ».

Qu'est-ce que l'écorce ?

L'écorce possède des propriétés laxatives, révulsives, abortives et irritantes.

Les produits tels que pilules ou gélules d'Aloe vera sont souvent à base de poudre c'est-à-dire d'écorce.

Qu'est-ce que la sève ?

Liquide jaune qui circule sous l'écorce de la plante et contenant l'aloïne, son principal principe actif qui lui confère ses propriétés laxatives et digestives.

Qu'est-ce que le jus ?

Appellation généralement donnée à la pulpe fraîche vendue dans le commerce.

Qu'est-ce que le gel ?

Une gelée extraite des feuilles entières, donc comportant de l'aloïne.

Ampoule**En compresse**

Si l'ampoule est crevée, la désinfecter puis recouvrir d'une épaisseur de gel d'Aloe vera et protéger ou non à l'aide d'une compresse. Il existe, en prévention, des crèmes à l'Aloe vera.

Angoisse**En ingestion**

Suivre la cure d'Aloe vera ou prendre, lors d'une crise, la valeur de deux cuillerées à soupe de pulpe pure ou diluée dans un peu d'eau ou de jus de fruits avant chacun des trois repas.

Aphte**En application ou en ingestion**

Appliquer directement sur l'aphte un peu de gel ou faire un bain de bouche avec une ou deux cuillerées à soupe de pulpe pure. Son action est très efficace contre les aphtes et toutes les irritations buccales.

Arthrite**En application, en massage ou en cure**

L'Aloe vera en soulage la douleur et en réduit considérablement l'inflammation. Appliquer le gel en léger massage.

Asthme**En ingestion**

Faire une cure aussi dans les cas d'allergie.

Ballonnement, flatulence**En ingestion**

Réduit les putréfactions dans les intestins et régularise les fonctions en rééquilibrant le pH gastro-intestinal. Les flatulences et les ballonnements disparaissent dès les premières prises.

Bronchite**En ingestion**

Suivre le même traitement que pour l'asthme.

Brûlure**En application pour de petites brûlures**

Faire une application d'Aloe vera sur la brûlure pour en apaiser le feu et régénérer la peau.

En application et en ingestion

Pour des brûlures plus graves. Excellent

traitement d'urgence qui calme la brûlure presque instantanément et évite l'infection tout en favorisant une bonne cicatrisation. Faire aussi une cure.

Cancer**En ingestion**

Les récentes recherches scientifiques ont prouvé et permis de démontrer l'efficacité réelle de l'Aloe vera contre les infections et les tumeurs. En stimulant le système immunitaire, l'aloès empêche le développement de celles-ci. De très bons résultats attestés en traitement contre le cancer de la peau. Appliqué plusieurs fois par jour sur les lésions, on a pu constater un effet réel.

Cholestérol**En ingestion**

Il procure à notre organisme les moyens d'éliminer naturellement le mauvais cholestérol.

Cicatrisation**En application**

Améliore considérablement la cicatrisation des plaies et fait disparaître les cicatrices deux fois plus vite qu'en temps normal. Applications fréquentes de gel et en cure pour les cicatrisations plus importantes.

Circulation lymphatique**En ingestion**

Une cure améliore la circulation lymphatique en favorisant l'élimination des toxines. L'Aloe vera cible les systèmes lymphatique, circulatoire, immunitaire.

Crampes et brûlures d'estomac**En ingestion**

Apaise instantanément les soucis digestifs ou de reflux gastrique. Son action antistress agit sur les crampes d'origine nerveuse. Possède aussi une action antiulcéreuse.

Colite**En ingestion**

Véritable baume pour les intestins. Faire une cure de pulpe fraîche d'Aloe vera.

Conjonctivite**En instillation ou en ingestion**

Utiliser une lotion à l'Aloe vera pour les yeux fatigués ou en cas de problème oculaire.

Courbature**En application et en ingestion**

Possède une action efficace sur les courbatures, aussi bien en application qu'en cure. Dès l'application, les douleurs disparaissent.

Coupure**En application**

Appliquer sur la coupure.

Cystite**En ingestion**

Prendre deux cuillerées à soupe de pulpe fraîche d'Aloe vera, pure ou diluée dans un peu d'eau, avant chacun des trois repas. À faire jusqu'à disparition de la crise. L'action anti-inflammatoire agit très rapidement. En cas de cystites répétitives, faire régulièrement des cures d'Aloe vera.

Démangeaison**En application ou en ingestion**

Appliqué localement, il apaise presque immédiatement les irritations et les démangeaisons.

Diabète**En ingestion**

Limite le niveau de glucose en cas de diabète de l'adulte non insulinodépendant.

Digestion**En ingestion**

Pour une bonne digestion. Agit favorablement sur tout le système digestif grâce à ses nombreuses enzymes. En augmentant la production d'enzymes digestives, il rééquilibre la flore intestinale.

Diverticulite**En ingestion**

Pratiquer une cure pour une amélioration.

Douleur**En application**

Appliqué sur l'endroit douloureux, le gel calme la douleur presque aussitôt.

Eczéma**En application ou en ingestion**

Appliqué, il rafraîchit, hydrate, calme les démangeaisons et régénère les tissus abîmés.

Écorchure**En application**

Apaise et cicatrise très vite.

Entorse ou foulure

En application

Appliquer de la glace sur la blessure, puis faire des applications renouvelées de gel.

Fatigue physique et psychique

En ingestion

Combat les états de fatigue chronique.

Fièvre

En ingestion ou en application

Appliquer un peu de gel sur le front prévient, réduit et fait disparaître la fièvre.

Prendre deux cuillerées à soupe de pulpe fraîche d'Aloe vera pure ou diluée dans un peu d'eau avant chacun des trois repas. Faire cela jusqu'à ce que la fièvre disparaisse.

Gingivite

En application et en ingestion

Prendre un peu de pulpe d'Aloe vera dans la bouche, garder quelques secondes puis recracher. À faire plusieurs fois. Soulage tous les problèmes de la sphère buccale comme les glossites, aphtes, extractions dentaires, infections ou blessures de la bouche.

Hémorroïdes

En application

Faire des applications locales de gel au moment de la crise. L'effet anti-inflammatoire et rafraîchissant soulage les douleurs et active la guérison.

Hépatite

En ingestion

Soulage et prévient les problèmes d'insuffisance ou de troubles.

Herpès buccal et génital

En application ou en ingestion

Son effet rafraîchissant enlève la sensation de brûlure et guérit la crise d'herpès. Le mieux est de le prendre en cure lorsque l'on se sent surmené et en état de fatigue afin d'éviter qu'une crise ne survienne. Appliquer un peu de gel dès les premières démangeaisons annonciatrices de la crise.

Infection

En application et en ingestion

Stoppe le processus inflammatoire et évite l'évolution de l'infection. Faire une cure pour stimuler le système immunitaire et évacuer les toxines.

Infection de la sphère ORL

En ingestion

Une cure donne de très bons résultats dans ce genre d'affection. L'efficacité de l'Aloe vera a été scientifiquement prouvée en ce qui concerne toute la sphère ORL.

Inflammation

En application et en ingestion

Faire des applications aux endroits concernés et faire la cure.

Irrigation sanguine

En application et en ingestion

Favorise l'irrigation sanguine.

Irritation

En application et en ingestion

Agit sur l'inflammation.

Mal de dos

En application et en ingestion

En application, soulage les douleurs dorsales.

Mémoire

En ingestion

Favorise une bonne mémoire.

Mycose

En application et en ingestion

Des applications renouvelées et régulières viennent à bout des mycoses.

Faire aussi une cure en traitement de fond.

Piqûre d'insecte

En application

Appliquer à l'endroit de la piqûre pour éviter l'enflure et apaiser la douleur.

En prévention: appliquer un peu de gel sur la peau afin d'éviter d'être piqué.

Psoriasis

En application et en ingestion

Soulage le psoriasis en régénérant la peau.

Rhumatisme

En application et en ingestion

La douleur disparaît après quelques applications. À pratiquer aussi en cure interne.

Sclérose en plaques

En ingestion

D'après certaines études, on a constaté que la prise d'aloès combinée à d'autres traitements retardait l'évolution de la maladie.

Sinusite

En ingestion

Voir *Infection de la sphère ORL*.

Stress

En ingestion

Voir *Angoisse*.

Tendinite

En application

L'application de gel ou de crème calme la douleur en activant la guérison.

Transit intestinal

En ingestion

Voir *Digestion*, *Colite*, *Ballonnement*, *flatulence*.

Troubles du sommeil

En ingestion

Voir *Angoisse*.

Ulcère

En application ou compresse

L'effet se constate dès la première application. La peau se régénère et l'action antibactérienne de l'Aloe vera évite l'infection.

Ulcère gastrique

En ingestion

L'efficacité de l'Aloe vera a été scientifiquement démontrée dans les cas d'ulcères gastriques.



À savoir !

Les quatre cibles importantes de l'Aloe vera sont :

- Les inflammations
- Le système digestif
- Le système immunitaire
- Les tissus

L'Aloe vera possède une puissante action antibactérienne, antiseptique et antivirale.

Acné

En application et en ingestion

Antiseptique et astringent, il combat l'acné sans laisser de marque. Appliqué sur le visage, il stimule le renouvellement cellulaire et rééquilibre le pH de la peau.

Boutons points noirs

En application

Utiliser du gel pour protéger la peau des agressions extérieures.

Cellulite

En application

Faire des applications locales de gel ou de pulpe. La peau devient plus douce et surtout l'aspect peau d'orange s'efface. Possède des propriétés anti-cedème. La cure d'Aloe vera régularise le système lymphatique, élimine l'excès de toxines et favorise la circulation sanguine. La prise régulière d'Aloe vera agit sur notre système d'élimination des toxines en favorisant sa normalisation et en favorisant une perte de poids.

Chute de cheveux

En application ou en ingestion

Prévient et stoppe la chute des cheveux. Frictionner la tête avec de la pulpe fraîche d'Aloe vera, laisser agir une dizaine de minutes et rincer. À faire jusqu'à l'arrêt de la chute. Il possède une action préventive contre la calvitie.

Cicatrice

En application

Sur les cicatrices jusqu'à disparition.

Coup de soleil

En application

Après une exposition pour vous éviter de rougir.

Dents

En brossage

Utiliser un bon dentifrice à l'Aloe vera pour vous brosser les dents favorise une bouche saine. L'Aloe vera détruit les bactéries, revitalise les gencives et aide à la cicatrisation des éventuelles petites plaies de la bouche. Propriétés astringentes.

Extraction dentaire

En bain de bouche

Faire des bains de bouche avec une cuillerée à soupe de jus diluée dans un demi-verre

d'eau ou appliquer un peu de jus pur à l'endroit de l'extraction.

Entretien et brillance des cheveux

En application

Il existe de nombreux shampoings et baumes à l'Aloe vera.

Épilation ou rasage

En application

Calme le feu du rasoir.

Gerçures

En application

Guérit rapidement gerçures ou crevasses.

Hydratation

En application

Les recherches ont démontré le pouvoir hydratant exceptionnel de l'Aloe vera. Une fois appliqué sur la peau, il lui conserve son taux d'humidité.

Pellicules

En application

Faire la même application qu'en cas de chute des cheveux.

Rides

En application

Possède une action lissante et antirides.

Rougeurs

En application

Atténue les rougeurs.

Sport

En application et en ingestion

Complément alimentaire idéal des sportifs, il apporte une solution aux problèmes d'échauffements, de brûlures, foulures, etc. Son effet tonique est très apprécié, d'autant plus qu'il est impossible de le détecter au contrôle antidopage !

Tache de vieillesse

En application

Régénère la peau et atténue les taches. Appliquer jusqu'à disparition ou atténuation.

Tache de naissance

En application

Procéder de la même manière que pour les taches de vieillesse.

Transpiration

En application

Les crèmes à base d'aloès sont très efficaces pour réguler une transpiration excessive.

Vergetures

En application

Procéder si possible par des applications régulières. Rend la peau plus souple et estompe les marques de vergetures.

Viellissement

En ingestion ou en application

Appliquer l'Aloe vera pour combattre et estomper les rides.



LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS D'ALOÈS

On dénombre 350 à 400 espèces différentes d'aloès dans le monde; elles ne possèdent cependant pas toutes les mêmes vertus médicinales et certaines n'en possèdent aucune.

L'Aloe vera est non seulement le plus connu et le plus utilisé mais également celui qui a fait l'objet des recherches scientifiques les plus poussées, bénéficiant d'un contrôle de qualité certifié officiel et possédant, en partage avec quelques autres espèces seulement, le plus grand nombre de propriétés médicinales.

Soit, pour les plus courants :

- *L'Aloe vera barbadensis*;
- *L'Aloe sinensis*, utilisé essentiellement par les Asiatiques depuis toujours dans la médecine chinoise;
- *L'Aloe arborescens*, utilisé majoritairement en Russie et dans les pays d'Europe de l'Est, faisant l'objet de nombreuses recherches;
- *L'Aloe ferox*, qui doit son nom à ses piquants (« piquants féroces ») très acérés; tout comme le *sinensis* et le *saponaria*, il est utilisé par les Asiatiques et surtout par les Japonais.

Ces quatre espèces d'aloès possèdent toutes à peu près les mêmes propriétés que l'Aloe vera.

L'Aloe ferox contient même un peu plus de polysaccharides que l'Aloe vera et son usage donne de bons résultats dans les traitements contre l'obésité ou pour améliorer le système digestif et le transit intestinal.

- *L'Aloe succotrina* est une autre espèce, très utilisée par le passé pour ses vertus médicinales et oubliée au profit de l'Aloe vera.

Ces aloès ne proviennent pas tous des mêmes régions; mais sont tous des plantes tropicales craignant le froid, l'humidité et le nord en général.

À savoir !

Si les fleurs ne sont pas jaunes, c'est que vous avez affaire à un autre aloès que l'*Aloe vera*.

PRÉCAUTIONS ET MISES EN GARDE

Toujours exiger un jus de pulpe fraîche stabilisée d'Aloe vera garantissant un procédé de conservation élaboré pour conserver intactes toutes les propriétés de la plante.

• À éviter

Un produit réalisé à base de concentré d'Aloe vera.

• À vérifier

- L'opercule ou le bouchon du flacon de jus doit être hermétiquement fermé à l'achat.
- Le pourcentage d'Aloe vera contenu dans le produit, surtout s'il s'agit d'un produit « à base » d'Aloe vera.
- Le « label de contrôle » ou de « certification » doit être mentionné sur le produit et si possible « bio ».

Il y a sur le marché des produits sérieux et réellement efficaces contenant non seulement un pourcentage élevé d'Aloe vera mais également conditionnés de façon à permettre une conservation irréprochable des propriétés du produit.

À savoir !

- L'Aloe vera ne présente aucune toxicité !
- Ne présente aucune contre-indication à d'autres médicaments.
- Est un produit adaptogène.

Important !

Il existe certains ingrédients, produits ou certaines plantes auxquels l'Aloe vera ne doit pas être associé : les alcaloïdes, comme par exemple le thym ou le jus de fruits appelé « noni ».

CONSERVATION DE L'ALOE VERA

À placer, une fois ouvert, dans le bac de conservation ou dans la porte de votre réfrigérateur, ou, à défaut, dans un endroit bien aéré, ni trop froid ni trop chaud et à l'abri de la lumière, garantissant ainsi sa fraîcheur. La pulpe fraîche d'Aloe vera ne supporte ni la chaleur ni la lumière ! Le flacon doit toujours être sombre ou opaque pour préserver

la pulpe de la lumière et des rayons du soleil.

Attention !

Malgré toutes ces précautions, la pulpe d'Aloe vera ne se conservera jamais plus de **deux mois maximum**. Au-delà de cette date, ses propriétés s'altèrent.

À savoir !

La loi autorise seulement 5 % d'ingrédients supplémentaires ajoutés à la pulpe fraîche. Ces ingrédients ont surtout pour action de favoriser la bonne conservation du produit.

Vous pouvez trouver de la vitamine C ou E, des huiles essentielles d'agrumes ou de l'eau, mais tous ces produits doivent être d'origine naturelle.

Si les ingrédients dépassent les 5 %, alors la loi interdit d'afficher l'appellation de pulpe sur le flacon.

Trucs et astuces « maison » !

Les propriétés naturelles de l'aloès peuvent également servir à de nombreuses tâches ménagères.

- Pour entretenir cuivres, argenterie et tout objet en métal ou en bois précieux

Utiliser le jus d'aloès comme un autre produit adapté en l'appliquant sur la face à traiter en frottant avec un chiffon doux. Les objets brilleront d'un bel éclat sans odeur désagréable.

- Pour entretenir vos meubles en bois

À l'aide d'un chiffon doux imbibé de jus d'aloès, étaler une couche uniforme sur les meubles et frotter doucement. Le jus d'aloès nourrit, protège et fait briller les meubles.

Intéressant !

Le jus d'aloès opère également comme insecticide et éloigne les insectes. Utile aussi pour les meubles en bois, qu'il protège des parasites.

Cultiver son Aloe vera

Au jardin

En tant que plante tropicale, l'Aloe vera a plus de chance de se développer rapidement et d'atteindre une grande taille dans une région au climat chaud ou tempéré et à l'ensoleillement important. Les régions et pays du Sud sont les plus propices, surtout pour les Aloe vera plantés au jardin. Pour les régions ou les pays plus au nord, la culture en pot reste une bonne solution. L'Aloe vera craint énormément le froid et le gel, qui lui sont le plus souvent fatals.

Reproduction

La reproduction s'effectue de deux manières possibles : soit par pollinisation, grâce aux oiseaux ou aux insectes, soit par les rejets ou stolons qui apparaissent spontanément autour du pied mère.

À la maison

En pot, placé dans une pièce où règne une bonne température et sans courant d'air.

Où se procurer de l'Aloe vera ?

Dans toutes les boutiques diététiques ou bio, ou encore par correspondance.

Dans le cas d'un achat par correspondance, bien exiger tous les critères requis pour acquérir un bon produit. Et refuser des jus ou gels à base de poudre déshydratée ou de concentré de la plante.



ISBN 2-84259-644-6

