

# L'ALOE VERA

Extrait du livre "l'Aloès pour votre santé" du Dr Donadieu de la Faculté de Médecine de Paris

## Botanique

L'aloès ou en latin Aloe Vera ou Aloe barbadensis ou Aloe vulgaris appartient à la famille des Liliacées (comme l'ail, la ciboulette, l'oignon, l'asperge, la tulipe, le lys) et fait partie de la classe des Monocotylédones.

On l'appelle donc communément l'Aloès ou également Lys du Désert.

L'Aloe Vera est une plante arborescente de 60 à 80 cm de hauteur, aux racines peu profonde, dont la tige très courte et ligneuse porte un faisceau de feuilles charnues lisses de couleur verte, à section triangulaire, aux extrémités pointues, dont les plus grandes peuvent atteindre 80 cm de hauteur et 10 cm dans leur plus grande largeur avec des bords munis d'épines jaune clair.

La coupe transversale d'une feuille permet de distinguer, de l'extérieur vers l'intérieur : la cuticule, une couche épidermique, un derme cellulosique où circule une sève rouge brunâtre (le « sang » de l'aloès), et enfin au centre une pulpe épaisse, parenchyme mucilage incolore qui est le précieux jus utilisé pour ses salutaires vertus.

Les fleurs, réparties sur deux ou trois hampes (chacune en portant plusieurs dizaines), pendantes et tubuleuses en forme de petites trompettes de couleur jaunâtre, éclosent successivement. Le fruit est une capsule.

A l'état naturel, l'Aloé Vera pousse sur des terrains sablonneux et calcaires de régions semi désertiques au climat chaud et sec.

Sa reproduction s'opère par graines ou plus aisément par les rejets (stolons) qui poussent autour de son pied. Facile à cultiver, il est aujourd'hui planté industriellement sur de vastes étendues dans de nombreux pays : Etats-Unis, Mexique, Caraïbes, Philippines, etc.

## Historique

Depuis au moins 5 000 ans, à des époques différentes et dans des régions du monde fort éloignées les unes des autres, l'homme a toujours utilisé l'Aloès pour prévenir ou soigner nombre de ses maux. En effet, maintes preuves archéologiques et historiques témoignent de ses multiples et identiques usages médicinaux dans toutes les grandes civilisations sans aucune exception.

- Civilisation sumérienne : on retrouve les premières traces de l'usage thérapeutique de l'Aloès sur des tablettes d'argile gravées en caractères cunéiformes remontant au 3<sup>ème</sup> millénaire avant JC (environ 5 000 ans), découverte dans les ruines de Nippur.
- Civilisation chinoise : Le Pen T'sao, l'un des premiers ouvrages sur les plantes médicinales, qui date également du 33<sup>ème</sup> millénaire avant JC (environ 4 700 ans), et surtout l'illustre Li Che Tchen qui a révisé ce traité au 16<sup>ème</sup> siècle, classe l'Aloès parmi les plantes aux vertus thérapeutiques majeures sous l'appellation de « Remède d'harmonie » et la considère comme la plante spécifique du traitement des brûlures et des affections de la peau.
- Civilisation mésopotamienne : l'Aloès apparaît encore sur des tablettes d'argile gravées en caractères cunéiformes, remontant au 2<sup>ème</sup> siècle avant JC (environ 4 000 ans,) découvertes dans les ruines de l'antique Elba en 1973.
- Civilisation égyptienne : avec le fameux papyrus d'Elbers (nom de celui qui l'a déchiffré après sa découverte dans les ruines de Louksor) écrit à Thèbes au cours du 2<sup>ème</sup> siècle avant JC (environ 3 600 ans), le plus ancien document de la médecine égyptienne parvenu jusqu'à nous. Cet ouvrage, qui a pour titre : Livre de préparation de médicaments pour toutes les parties du corps humain, reproduit en signes hiéroglyphes de nombreuses formulations à base d'Aloès.
- Civilisation arabe : dès le 6<sup>ème</sup> siècle avant JC, elle fut la première à produire des extraits commerciaux d'Aloès à base de sève et pulpe mélangées. Ces extraits résineux, qui servaient surtout de laxatif, mais aussi bien à d'autres usages internes et externes, ont largement contribué à la diffusion de l'Aloès dans de nombreux pays du Moyen-Orient et d'Asie.
- Civilisation indienne : l'Aloès figure en bonne place parmi les plantes majeures citées dans les textes fondamentaux de l'Hindouisme consacrés aux plantes et aux préparations secrètes destinées à soigner toutes sortes de maladies sous l'appellation de « Guérisseur silencieux ».
- Civilisation gréco-romaine : Hippocrate (père fondateur de notre médecine occidentale), Aristode, Celsus, Dioscoride (l'auteur du célèbre De Materia Medica, qui restera le livre de référence en matière de médecine par les plantes jusqu'au 15<sup>ème</sup> siècle), Pline l'Ancien, Galien, et bien d'autres illustres médecins ou savants de l'Antiquité, signalent tous l'intérêt de l'Aloès comme laxatif, comme coagulant du sang, pour soigner les contusions, les blessures oculaires, pour soulager les ulcères génitaux, pour arrêter la chute des cheveux, pour embellir la peau, etc.
- Civilisation africaine, amérindienne et autres : même s'il n'existe pas de traces écrites très anciennes, il est pratiquement certain que l'usage traditionnel de l'Aloès, toujours présent de nos jours par transmission orale, tire ses racines de temps extrêmement lointains.
- Civilisation européenne : l'utilisation de l'Aloès, introduit et utilisé assez tardivement (seulement à l'époque de la Renaissance), restera pratiquement cantonnée à ses propriétés laxatives jusqu'à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, époque où l'on

commence enfin à parler de quelques autres vertus, alors que, dans le même temps, il continue abondamment utilisé dans tous les pays où il pousse à l'état sauvage.

- Epoque contemporaine : depuis une cinquantaine d'années, cette longue histoire universelle de l'Aloès retient définitivement l'attention d'éminents chercheurs, notamment Russes et Américains et donne lieu à de nombreux travaux analytiques et pharmacologiques, cliniques qui confirment les usages médicaux de toutes les traditions ancestrales et en découvrent même d'autres. Mais ce n'est vraiment qu'après 1968, avec l'aboutissement des recherches d'un pharmacien Texan aux Etats-Unis, Bill Coats sur la stabilisation de la pulpe fraîche de l'Aloé Vera que cette plante va connaître l'essor qu'on lui connaît aujourd'hui dans le monde entier. En effet, sans la mise au point d'un tel procédé, aucune possibilité de commercialisation à grande échelle n'aurait été possible.

C'est ainsi que la pulpe de l'Aloe Vera, dorénavant scientifiquement connue et reconnue, tout en continuant à être étudiée dans de nombreux pays, est utilisée actuellement par une multitude de gens avec une grande facilité et une excellente efficacité.

## Composition analytique

L'analyse chimique de la feuille d'Aloé Vera commence après 1850 avec l'isolement du principal principe actif de sa sève qui fut dénommé : aloïne, substance à l'origine de ses propriétés digestives (stomachique, cholagogue et laxative) qui étaient les seules officiellement reconnues par la médecine de l'époque.

Ce n'est que beaucoup plus tard, après 1930, que de nouvelles recherches analytiques tentent de trouver les autres principes actifs susceptibles d'expliquer ses nombreuses autres vertus en rapport avec le gel de sa pulpe fraîche. Sa composition se complète alors progressivement au fil des années avec l'évolution des moyens techniques d'analyse de plus en plus performants, dont disposent les chercheurs.

C'est ainsi qu'actuellement, sans pouvoir dire que l'on ne trouvera pas de nouvelles substances actives, on peut considérer que la composition de la feuille d'Aloe Vera est pratiquement connue en totalité pour ce qui est de ses composants actifs les plus essentiels.

Compte tenu de la variabilité de certains pourcentages quantitatifs de la variété d'Aloe Vera, de la nature du sol, des conditions météorologiques, des méthodes d'extraction, etc., seule la composition qualitative sera donnée telle qu'elle ressort des derniers travaux réalisés en la matière.

## Propriétés de la feuille fraîche de l'Aloe Vera

- ✓ Dérivés anthracéniques (spécifique de la sève)
- ✓ Mono et polysaccharides : cellulose, glucose, mannose, aldopentose etc.
- ✓ Acides aminés : acide glutamique, acide aspartique, alanine, arginine, cystine, glycine ou glyco-colle, histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, proline, sérine, thréonine, tyrosine, et valine. Il est important de noter que cette liste comprend 7 des 8 acides aminés indispensables à la vie que l'organisme ne peut pas synthétiser et qu'il faut donc trouver journalièrement dans l'alimentation.
- ✓ Minéraux et oligo-éléments : calcium, chlore, cuivre, chrome, fer, lithium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, zinc, pour ne citer que les principaux.
- ✓ Vitamines : A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E.
- ✓ Enzymes ou diastases : amylase, catalase, cellulase, lipase, oxydase et phosphatases qui ont des rôles spécifiques de catalyseurs dans de nombreuses réactions chimiques organiques essentielles.
- ✓ Autres constituants : aloésine, aloénine, acide cinnamique, acide chrysophanique, résistanol (dérivé alcoolique de l'acide cinnamique), lignine, saponines, choline, (dont l'action participe à la régulation du taux de cholestérol dans le sang, au bon fonctionnement du foie et aux processus de mémorisation), huiles volatiles, etc.

## Vertus de l'Aloe Vera

Il est désormais établi que l'Aloe Vera possède de nombreuses propriétés fort utiles à la santé. Ne figure ici que celles qui sont parfaitement confirmées à ce jour.

## Propriétés de la pulpe de l'Aloe Vera

1. **Dermatologiques**, du fait de ses actions : hémostatique, anesthésique, bactéricide, cicatrisante et anti-inflammatoire (liée à nombre de ses composants, agissant vraisemblablement en parfaite synergie) qui sont toutes fondamentales pour obtenir rapidement la guérison d'une grande part de la pathologie cutanée traumatique (blessures, brûlures, irritations, etc.) ou non traumatique (les dermatoses en général).
2. **Nutritionnelles** : dans le cadre de la complémentation alimentaire, la pulpe de l'Aloe vera apporte un appoint en éléments vitaux (acides aminés, minéraux et oligo-éléments, vitamines, etc.) quantitativement peu important mais qualitativement d'une très grande richesse. Cette richesse qualitative débouche sur une bonne rééquilibration organique et augmente la

résistance du terrain biologique, lui permettant ainsi de mieux résister aux agressions de toutes sortes (microbiennes, stress, etc.) dont il est en permanence l'objet.

3. **Cosmétologique** du fait de ses extraordinaires actions cutanées : rééquilibration du pH cutané, desquamation des cellules mortes de l'épiderme, hydratation et nourrissage de la peau en profondeur, stimulation de la multiplication cellulaire des fibroblastes du derme, qui font de la pulpe de l'Aloe Vera un véritable « régénérant » cutané. Actions auxquelles s'ajoutent encore ses propriétés : astringentes, adoucissantes et protectrices, qui en font l'un des plus remarquables produits naturels de beauté que l'on puisse trouver.
4. **Digestives** : notamment une bien meilleure digestion des aliments (grâce aux nombreuses enzymes qu'elle contient) avec diminution des putréfactions intestinales ainsi qu'une légère action apéritive et une action tonifiante sur les intestins susceptible de régulariser un transit intestinal ralenti, mais sans action laxative proprement dite.
5. **D'autres propriétés très importantes** (anti-ulcéreuse gastrique, anti-diabétique, etc.) sont en cours d'études et en voie d'être reconnues.

## **Les applications de l'Aloe Vera**

### **Indication de la pulpe d'Aloe Vera**

#### **1. Indications générales (par voie buccale)**

1. Etats de fatigue
2. Etats carenciels
3. Terrains déficients

#### **2. Indications particulières par voie buccale ou locale**

- Sphère cardio-vasculaire (par voie buccale) : hypercholestérolémie et artériosclérose avec ses conséquences cardio-cérébrales.
- Sphère digestive (par voie buccale) : ballonnements et flatulences, mauvaise haleine d'origine digestive, irritation colique, constipation fonctionnelle.
- Sphère ostéo-ligamentaire (par voie locale externe) : foulures, entorses, tendinites (en association, le plus souvent avec l'application de glace ou d'aimants).
- Sphère dermatologique (par voie locale externe) qui constitue le champ d'action privilégié de la pulpe d'Aloe Vera :
  - brûlure à tous les degrés (dont les coups de soleil qui sont des brûlures au 1<sup>er</sup> degré) et quelles qu'en soient les causes : feu, liquides bouillants, électricité, rayons x, etc.
  - engelures, gerçures et crevasses.
  - ampoules, rougeurs (érythèmes) et irritations cutanées en général, notamment l'érythème fessier du nourrisson.
  - écorchures, coupures et blessures dans leur ensemble ainsi que les contusions (bien nettoyer la plaie avant l'application).
  - Ulcères variqueux et ulcérations en général, ainsi que toutes les cicatrisations lentes et difficiles.
  - Vergetures (préventivement et curativement)
  - Piqûres d'insectes et prurits de localisation diverse (y compris le prurit anal et le vulvaire chez la femme).
  - Psoriasis, lupus érythémateux et certaines formes d'eczéma.
  - Herpès buccal et génital.
  - Séborrhée du cuir chevelu, états pelliculaires et chute anormale des cheveux.
  - Vieillesse prématurée de la peau (préventivement et curativement).
- Sphère ophtalmologique (par voie locale externe) : fatigue oculaire, orgelet, conjonctivite, cataracte.
- Sphère stomatologique (par voie locale interne) :
  - Inflammation des gencives (gingivites), de la langue (glossites) et de la muqueuse buccale –stomatites).
  - Suites opératoires d'extraction dentaire ou parodontales et hygiène bucco-dentaires habituelle.
- Sphère endocrinienne (par voie buccale) : suite à une expérimentation sur 5 000 patients ayant duré 5 ans, la pulpe fraîche de l'Aloe Vera incorporée à l'alimentation semble apporter une nette amélioration du diabète gras. Cette importante étude demande toutefois à être confirmée par d'autres travaux.

## **Tout le monde peut-il utiliser l'Aloe Vera ?**

L'utilisation de la pulpe fraîche ou de produits en contenant sous forme stabilisée : à la lumière des travaux scientifiques publiés ces vingt dernières années, et des innombrables témoignages, dignes de foi d'utilisateurs des quatre coins du monde accumulés jusqu'à aujourd'hui, il apparaît que la pulpe de la feuille d'Aloe Vera :

- Est dénuée de toute toxicité et d'une totale innocuité
- N'a aucune incompatibilité avec d'autres thérapeutiques

- Ne présente aucune contre-indication
- Ne provoque aucun effet secondaire dans le cadre des modalités d'utilisation recommandées.

Elle peut donc être utilisée à tout âge et en toutes circonstances sans la moindre arrière-pensée quelle que soit sa forme de présentation.

Une seule petite restriction qui concerne les terrains allergiques. Tout en étant rarissime, il arrive que l'application de certaines préparations à base de pulpe d'Aloe Vera provoque une petite allergie cutanée (éruption, démangeaisons, etc.) Il faut savoir que, le plus souvent, ce n'est pas la pulpe qui est en cause mais une substance d'accompagnement. Pour s'en assurer, il suffit de faire un test avec de la pulpe fraîche : s'il ne se passe rien, ce n'est pas elle qui est en cause et il faut essayer une autre spécialité : si les troubles réapparaissent de façon identique, c'est bien elle la responsable et il est alors préférable d'éviter tout usage externe quelle que soit sa forme de présentation.

### **Choix de l'Aloe Vera et où le trouver ?**

Si vous habitez dans les régions où l'Aloé Vera pousse o l'état sauvage, vous n'aurez aucune difficulté à en avoir toujours sous la main.

Mais, pour la plupart, il est nécessaire de recourir à des formes commerciales spécialisées, beaucoup mieux adaptées. Ceci étant, la vogue récente de l'Aloé Vera a donné et donne toujours lieu à de nombreuses spécialités dont beaucoup ne sont pas toujours irréprochables, même si elles affichent Aloès en gros caractères sur leurs emballages.

Il faut donc vous assurer du pourcentage existant dans la composition du produit que vous allez acheter. Ce pourcentage (quand il est mentionné, car ce n'est pas toujours le cas et il y a lieu alors d'être très méfiant) peut aller de 1 à 100 %, ce dernier étant évidemment celui dont il faut se rapprocher pour être au plus près de l'action de la pulpe fraîche.

Choisissez toujours de la pulpe d'Aloe Vera stabilisée comportant un pourcentage de pulpe se rapprochant le plus possible de 100 % (attention à la mention Aloe Vera 100 % stabilisé, qui signifie en fait que l'Aloe Vera utilisé, quel que soit son pourcentage, même homéopathique, est stabilisé à 100 %) et portant sur leurs emballages le label I.A.S.C. (International Aloe Science Council), organisme officiel de contrôle des grands manufacturiers pour éviter certains abus commerciaux en la matière, label qui atteste que la spécialité concernée répond bien aux normes optimales de qualité pour tous les paramètres qui conditionnent son efficacité.

Si aux Etats-Unis, on trouve de l'Aloe Vera dans n'importe quelle pharmacie, drugstore ou magasin d'alimentation naturelle, il n'en est pas de même en France où il faut encore vraiment chercher pour trouver des produits de qualité contrôlée qui offrent toutes les assurances de bonne efficacité.

Il existe depuis quelques années des sociétés de vente directe comme Forever Living Products qui dispose de nombreux distributeurs.

**Extrait du livre « l'Aloès pour votre santé » du Dr. Donadieu de la Faculté de Médecine de Paris.**