



MONOGRAPHIE PLANTE

Aloe vera



Autres désignations botaniques

Aloe barbadensis, Aloe ferox

Désignations vernaculaires

Aloès, Aloe vera,
aloès des Barbades, Laloë, Laloï

Désignation anglaise

Aloe vera, true aloe, cape aloe

Partie extraite

Le suc et le gel d'Aloe vera sont utilisés.



Origines courantes

Régions chaudes et désertiques,
Afrique du sud et orientale, Antilles

Classification botanique

Règne : Plantae
Division : Magnoliophyta
Classe : Liliopsida
Ordre : Liliales
Famille : Aloeaceae
Genre : Aloe

Habitat et description botanique

Il s'agit d'une plante grasse à tronc ligneux court surmonté d'un bouquet de feuilles charnues, lancéolées et bords épineux de 40 - 60 cm de long. Chaque feuille comprend trois couches superposées : une supérieure épaisse, une centrale pulpaire composée de cellules contenant le gel d'aloë et une couche inférieure dont on extrait le jus foncé et amer. Lors de la floraison (en hiver et au printemps), la hampe florale haute porte des fleurs jaunes ou rouges en grappes pendantes. Le fruit est une capsule ovoïde.



Période de cueillette

Les feuilles d'aloès peuvent être récoltées toute l'année, de préférence après la saison des pluies car elles sont bien gorgées d'eau.

Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

"Aloe" en latin dérive du mot arabe "alloeh", qui signifie " substance amère et luisante ".

En Mésopotamie, il était utilisé comme apéritif. Les égyptiens utilisaient son action purgative et Cléopâtre en faisait usage pour entretenir sa beauté, en motif sur les poteries il était signe de prospérité. En 1500 avant J.-C., le papyrus d'Elbers vante ses pouvoirs de cicatrisation sur les troubles digestifs, les hémorroïdes, les maux de tête, les maladies cutanées, les brûlures, les inflammations buccales et pharyngées. Selon les hébreux, ce serait Dieu lui-même qui aurait planté "l'aloim" (nom hébraïque de l'aloès). En médecine ayurvédique, son nom "kumari" signifie "la vitalité de la jeunesse". Symbole d'immortalité en Chine, il était aussi utilisé comme colorant pour la laine, le satin et la soie. Pour Hildegarde de Bingen, le suc d'aloès est chaud ; en emplâtre sur le ventre, il calme les fièvres ; sur la poitrine, il arrête la toux ; dans l'eau froide, il soigne la jaunisse et les troubles de la vessie. Il est aussi dit qu'il "ouvre les conduits intérieurs" (règles, hémorroïdes, bile) et empêche toute pourriture. Il entre dans des mélanges comme la thériaque ou l'élixir du suédois.

Les premiers chrétiens utilisaient "l'encens" fabriqué à partir du tronc d'aloès séché car sa fumée élevait l'état de conscience et de contemplation durant le culte, avant d'être remplacé par la gomme résine d'encens (Boswellia).

L'amertume de l'aloès est utilisée dans les vernis pour éviter l'onychophagie (fait de se ronger les ongles). Le gel était utilisé traditionnellement par les nourrices qui en enduisaient les mamelons pour dégoûter le bébé lors du sevrage, et également par les femmes mayas pour raffermir leur poitrine. Localement, c'est son effet cicatrisant et régénérant cutané qui est très apprécié aujourd'hui.

Constituants biochimiques

Suc d'aloès :

- Anthracénosides (20 à 40%) : aloïne, aloïnosides A et B...
- Résine : aloérésines A, B, C

Gel d'aloès :

- Polysaccharides hétérogènes : pectines, hémicellulose
- Acides aminés
- Sels minéraux : Zn, Cu, P, Mn, Cd, Ca, Ger
- Vitamines B, A, C, E, béta-carotène
- Lipides
- Enzymes

Propriétés organoleptiques

Odeur : légèrement acidulée Saveur : très amère





Propriétés scientifiques

Suc d'Aloe :

- Laxatif puissant (stimulant)
- Anti-infectieux

Gel d'Aloe :

Voie interne :

- Hypoglycémiant
- Hypocholestérolémiant
- Anti-ulcéreux
- Renforce le système immunitaire

Voie externe :

- Cicatrisant, régénérant
- Hydratant
- Raffermissant, tenseur cutané
- Anti-inflammatoire
- Anti-infectieux
- Immunostimulant
- Stimule le manque d'appétit

Indications traditionnelles

Suc d'aloë:

- Constipation

Gel d'aloë :

Voie interne :

- Régulation du pH gastrique
- Régulation du transit intestinal

Voie externe :

- Etats inflammatoires des muqueuses digestives : gastrite, ulcères, colite
- Protection de la flore intestinale
- Soins de la peau : brûlures, coups de soleil, gerçures, ulcères, érythème fessier, piqûres d'insectes, prévention des vergetures de la grossesse, psoriasis
- Brûlures suite à un traitement radiothérapeutique (application locale après chaque séance)
- Anorexie

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Suc desséché : poudre dans des mélanges, dosée de 75 à 200 mg. Très laxatif. Dose maximale pour les adultes : 0,2 g/j. Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans.
- Jus et gel d'Aloe (à partir des feuilles entières) : 2 à 8 cuillères à soupe selon les besoins, 1 à 2 fois par jour, avant ou après les repas.



Précautions d'emploi / Contre-indications

Le suc d'Aloe :

- Comme tous les laxatifs stimulants, il est contre-indiqué en cas de douleurs abdominales d'origine inconnue, d'obstruction intestinale, d'inflammation intestinal aiguë, d'appendicite, troubles rénaux, maladies cardiaques, nausées ou vomissements.
- Contre-indiqué en cas de grossesse (abortif à forte dose) ou d'allaitement.
- Il peut causer des douleurs abdominales, des vomissements et de la diarrhée.

Le gel d'Aloe :

- Il ne provoque pas d'effets indésirables notables.

En savoir plus

Il convient de bien faire la différence entre le suc (latex) et le gel d'aloès.

Le suc d'Aloès (latex) : il suinte des feuilles avant d'être concentré par chauffage. Il a des vertus laxatives.

Le gel d'aloès est obtenu par section profonde des feuilles à froid. Il est adoucissant.

La médecine ayurvédique apporte des informations intéressantes sur son action hormonale. L'aloès aide à traiter les symptômes liés aux troubles menstruels (troubles de l'humeur, ballonnements, hypersensibilité mammaire, bouffées de chaleur). Il régule aussi l'hypophyse et la thyroïde (hyperthyroïdie) en cas de dysfonctionnement. Il apporte une aide dans les diabètes non insulino-dépendants.

Il est également intéressant dans l'accompagnement des traitements anticancéreux (renouvellement du collagène indispensable à la régénération physiologique des tissus, dépuratif).

Il est aussi utile dans toutes les pathologies vasculaires inflammatoires (artérites, infarctus, athérosclérose).

Il aide également les personnes infiltrées, fatiguées physiquement et psychologiquement à dépurifier en profondeur rancunes et rancœurs qui "encrassent" leurs vibrations animiques ; il nettoie en quelque sorte "l'amertume" et les blessures de l'âme.

À retenir

Il convient de ne pas confondre le suc (latex) d'aloë vera utilisé principalement comme laxatif puissant en cas de constipation et le gel d'aloë pouvant être utilisé par voie interne comme anti-ulcéreux notamment et renforçant la flore intestinale, ou par voie externe comme cicatrisant en cas de brûlures ou problèmes de peau.

Références / Bibliographie

- De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et traditionndashP. Depoërs, F. Ledoux, P. MeurinndashEditions Amyris

- L'herboristerie – Manuel pratique de la santé par les plantes-Patrice de Bonneval-Editions désiris