



BEAUTÉ

Par Agnès Bagnolini

L'ALOE VERA

Une plante miracle pour la peau?

L'aloë vera, ou aloès, possède des propriétés cicatrisantes, régénérantes, hydratantes... utilisées, entre autres, en cosmétique. Zoom sur cette plante médicinale aux multiples vertus.

L'aloë vera, ou *Aloe vera barbadensis* Miller, est une plante médicinale, dont les propriétés bénéfiques sur notre santé sont connues depuis l'Antiquité. C'est une plante dite «succulente», c'est-à-dire qui a la capacité de concentrer de l'eau dans ses feuilles pour se fabriquer son élixir de survie lors de périodes très chaudes. Peu exigeant, l'aloë vera pousse dans des pays tropicaux, mais se plaît aussi en pot à la maison.

Un vrai concentré d'actifs

Vitamines, antioxydants, minéraux... de nombreux actifs sont concentrés dans les feuilles de l'aloë vera, dans une eau végétale de grande qualité fabriquée par la plante. C'est le mucilage, qui est aussi l'ingrédient principal destiné à la fabrication des cosmétiques et des boissons nutritionnelles.

Des bienfaits à la pelle

Apaisant : ses nutriments ont une action anti-inflammatoire. L'aloë vera est efficace sur les coups de soleil, les brûlures légères. Il soulage les peaux sèches, irritées et

atopiques (sujettes aux allergies) par son action réhydratante. Il calme aussi les piqûres d'insectes.

Hydratant : l'aloë vera évite l'évaporation de l'eau de la peau, donc améliore l'hydratation cutanée.

Régénérant : il optimise le renouvellement cellulaire de la peau, d'où une action anti-âge et antitache.

Réparateur : il favorise la cicatrisation, dès lors que le produit est doté d'un pourcentage d'aloë vera supérieur à 65 %.

Assainissant : notamment sur un cuir chevelu avec pellicules. Il hydrate et fortifie la fibre capillaire, et stimule la pousse.

Une utilisation simple

Il n'y a pas de contre-indications particulières, en revanche, il est recommandé de demander un avis médical en cas de doute.

- Sur peau très irritée, il est préférable d'appliquer le produit en spray, pour éviter le contact avec l'épiderme.

- Sur les autres types de peaux, les textures gels ou crèmes sont à appliquer deux à trois fois par jour jusqu'à disparition complète du problème cutané.



ÇA SE BOIT AUSSI

Absorbé par voie interne, l'aloë vera agit sur le système immunitaire, la fatigue, la digestion, le transit, le sommeil..., tout en apportant une hydratation de nos tissus et organes, dont la peau. A consommer trois mois pour une cure efficace. Jus d'aloë vera bio, 13,30 € (200 ml, pour 5 à 10 jours), *Flurance Nature*.

ISTOCK

- Sur le cuir chevelu et les cheveux, le format spray est tout indiqué.

- En masque maison. Coupez une feuille d'aloë vera, la plus extérieure possible, et prélevez le mucilage, la substance gélatineuse, transparente et inodore qu'elle contient. Appliquez ensuite celle-ci directement sur le visage. Laissez agir une dizaine de minutes, puis rincez.

Des précautions avant l'achat

La réglementation oblige les fabricants à indiquer la traçabilité et la liste des ingrédients du produit. L'aloë vera doit être inscrit en premier, puis son pourcentage. Un soin hydratant, apaisant et régénérateur doit contenir au minimum 30 % d'aloë vera. Et 65 % pour un produit réparateur cutané.

SHOPPING



Anti-âge
Enrichi en collagène et en élastine, avec 36,5 % de gel d'aloès. Crème visage aloès, 21,70 € (118ml), *Forever Living*.



Démaquillant
Pour tous les types de peaux. Le Lait démaquillant aloë vera 50 % bio, 16,90 € (200 ml), *Cur'Active by Akeo*.



Soin nomade
Pour visage, corps et cheveux, formulé avec 95 % de jus frais bio. Gel aloë vera, 10,95 € (150ml), *Florame*.



Hydratant corps
Lait plaisir du corps, 30 % d'aloë vera, labels Cosmébio, Aloë natif, 1 % pour la Planète et CO2 friendly, 11,42 € (250ml), *Pur Aloë*.



Multifonction
Ce gel à 94 % de pur jus d'aloë vera bio hydrate, apaise et répare. Gel d'aloë vera pur jus bio, 10,90 € (125 ml), *So'bio éfic*.