





# L'aloë vera,

## PLANTE MAGIQUE

Avoir une plante d'Aloe Vera à la maison permet non seulement de répondre aux urgences des brûlures mais aussi d'entretenir une jolie relation avec une plante qui vous veut du bien !

---

Illustrations : Joséphine Baulig

---

Plante liliacée (comme les oignons), l'aloë vera est dite « succulente » car ses feuilles sont gorgées de suc visqueux, riche en nutriments et polysaccharides. Cette plante semi-désertique est utilisée depuis très longtemps contre les brûlures, dans les soins médicaux et les cosmétiques.

Les deux espèces d'aloë les plus usitées en cosmétique sont l'Aloe barbadensis et l'Aloe ferox. Le cœur des feuilles est constitué de « gel » composé d'un mucilage clair aux propriétés très émollientes, hydratantes et adoucissantes. Ce gel ne doit pas être confondu avec le latex de l'aloë vera, qui est une sève jaune pouvant être irritante pour la peau et présente dans l'épiderme des feuilles. On peut récolter le suc d'un aloë vera soi-même à la maison, mais il faut être prudent et l'utiliser immédiatement.

## UTILISATIONS DU GEL D'ALOE VERA

Grâce à ses nombreuses vertus, le gel d'aloë vera peut s'utiliser de différentes manières :

- ★ **Mélangé, comme soin hydratant express** pour le visage en crème de jour légère, notamment l'été, mais aussi en crème de nuit, en le mélangeant avec 1 ou 2 gouttes d'huile végétale. Pour une émulsion minute, frottez dans les mains 1 noix d'aloë vera avec 2 gouttes de votre huile végétale de beauté.
- ★ **Mélangé, comme sérum traitant pour la peau grasse.** On compte alors 9 parts de gel d'aloë vera + 1 part d'huile de nigelle ou d'huile de jojoba. On aromatise avec 0,01 part d'huile essentielle de lavande vraie ou Palmarosa.
- ★ **Pur, comme soin post-épilation** et comme soin après-soleil : il permet de calmer la sensation de brûlure tout en accélérant la cicatrisation.
- ★ **Pur ou mélangé, comme soin pour les cheveux.** En soin démêlant sur cheveux mouillés, ou comme soin quotidien fixant et coiffant sur cheveux secs.
- ★ **Pur, comme ingrédient humectant dans les émulsions de crèmes.**



## Astuces Beauté à l'aloë vera

### Masque hydratant repulpant

Réalisez un masque avec 1 cuillère à soupe de gel d'aloë, 1 cuillère à café de yaourt et 1 cuillère à café de miel. Appliquez en couche épaisse sur une peau nettoyée et laissez poser 10 à 15 minutes. Peau douce et rebondie garantie !

### Après shampoing démêlant

Fabriquez votre après-shampoing maison en mélangeant une cuillère à soupe de gel d'aloë vera avec 1/2 cuillère à café d'huile d'avocat. Frottez vos cheveux mouillés et laissez poser. Rincez ensuite rapidement et coiffez facilement (séchage au sèche-cheveux à froid).

### Contour des yeux liftant

Appliquez une toute petite quantité de gel d'aloë vera en tapotant longuement sur le contour des yeux. Ne laissez pas sécher et appliquez immédiatement votre crème de jour par dessus. Ça lifte !

## Une aloë à la maison : prenez soin d'elle, elle prendra soin de vous !

L'aloë est une plante très résistante, elle sera aussi bien en extérieur l'été qu'à l'intérieur de votre maison en hiver. Mettez-la près d'une fenêtre sans exposition directe. Il faut l'arroser une fois par semaine environ quand la terre est sèche en surface. N'oubliez pas de repoter votre aloë vera au printemps, une fois tous les trois ans, dans un pot un peu plus grand avec le fond troué.



Cet article a été rédigé par le mouvement **Slow Cosmétique**, fondé par l'aromathérapeute **Julien Kaibeck**, qui promeut une beauté naturelle, saine et sensée ([www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org)). Pour identifier les marques Slow, on peut faire confiance à la Mention Slow Cosmétique, qui garantit une formule propre et un rapport qualité-prix raisonnable (la boutique partenaire du mouvement : [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)).