

Faire son gel d'aloès

en 5 étapes

◆ Par Barbara Keller

Cyndia Lefort, cosmétologue, herboriste et naturopathe, nous explique pas à pas comment réaliser un gel d'*Aloe vera* sans aloïne. Ce constituant de la sève peut s'avérer allergisant et toxique.



Cyndia Lefort propose des ateliers pour réaliser ses cosmétiques.

Il existe plus de 400 espèces d'aloès. Mais en cosmétologie, c'est principalement l'*Aloe vera* (*Aloe barbadensis*) qui est utilisé. Et parfois, l'aloès noir ou *Aloe ferox* d'Afrique du Sud, connu pour ses vertus dans le traitement des chéloïdes (cicatrices). On raconte que la reine Néfertiti lui devait déjà sa beauté et qu'Aristote l'utilisait pour soigner les blessures de son disciple Alexandre le Grand ! L'*Aloe vera* est composé à 99 % d'eau afin de survivre dans les climats désertiques. Il contient,

dans le pourcent restant, plus de 150 éléments, dont des vitamines, des minéraux, des enzymes, des acides aminés, sans oublier l'acémannan, un sucre complexe qui retient l'eau dans la plante. Peu onéreux, il permet de remplacer l'acide hyaluronique et l'allantoïne. Le gel d'aloès s'utilise en usage externe sur la peau et les cheveux pour ses propriétés cicatrisante, hydratante, rafraîchissante et raffermissante. Il stimule la pousse des cheveux et est un fortifiant des cuticules des ongles.

Préparation de l'aloès

- ◆ **Lorsque vous coupez une patte d'aloès**, il est important d'utiliser des gants ou de faire attention au gel jaune-orangé logé sous l'écorce verte, car il contient de l'aloïne, une substance toxique et fortement irritante.
- ◆ **Choisissez une plante qui a déjà produit sa fleur**, parce qu'elle fleurit à son paroxysme et contient plus d'aloïne avant floraison. Cette sève gélatineuse peut provoquer des réactions allergiques, maux de tête, hypoglycémie, même au contact de la peau. C'est bien la pulpe translucide située au cœur de la feuille qui soigne !

- ◆ **Coupez des pattes du bas**, les plus proches du sol (jamais les nouvelles pousses du centre). Cela soulage la plante et lui permet de s'épanouir. Choisissez des pattes bien vertes et pulpeuses. Il faut les utiliser rapidement, car elles s'oxydent très vite.
- ◆ **Laissez égoutter** une dizaine de minutes.
- ◆ **Coupez ensuite les tranchées de piquants**, sur toute la longueur de la feuille. Puis, épluchez le reste de la feuille de sorte à ne conserver que la pulpe.
- ◆ **Rincez deux fois toute la pulpe** et jetez l'eau entre les rinçages.
- ◆ **Laissez tremper une nuit**. Si vous ne souhaitez pas l'utiliser le lendemain, la pulpe se congèle très bien.

Étapes de la fabrication du gel d'aloès

1



- ◆ Égouttez les morceaux de pulpe dans une passoire en plastique ou acier inoxydable, mais pas d'aluminium) et passez au mixeur pour obtenir un liquide épais et mousseux.

2



- ◆ Avec un doseur, mesurez 200 ml de gel et versez dans une coupelle en inox. Ajoutez 2 à 4 g de gomme de xanthane ou un gélifiant naturel (la moussache de manioc fonctionne aussi).



3



- ◆ Mélangez au fouet (ou au lélé) afin d'obtenir la texture du gel. Laissez poser 10 minutes afin de laisser gonfler la gomme.



© BARBARA KELLER

4

◆ Ajoutez de la vitamine E pour son effet anti-oxydant. 42 gouttes pour 200 ml de préparation. Secouez le mélange. Vous pouvez également ajouter un parfum naturel. Par exemple, 5 gouttes de fragrance de lychee.

5

◆ Versez la préparation dans un contenant en verre (opaque si possible) avec bouchon en liège ou une pompe en plastique (surtout pas de bouchon en métal).



◆ **Le gel d'aloès se conserve 6 mois au réfrigérateur et à l'abri de la lumière. Utilisez-le essentiellement le soir et évitez l'exposition au soleil.**