

Aloès



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [L'avis de notre pharmacien](#)
- [Références](#)

Nom(s) commun(s) : aloès, gel d'aloès, jus d'aloès, concentré d'aloès, latex d'aloès.

Nom(s) botanique(s) : *Aloe vera* ou *Aloe barbadensis*, *Aloe ferox* et quelques autres espèces du genre botanique *Aloe*, famille des liliacées ou des aloécées.

Nom(s) anglais : *Aloe*, *Cape Aloe*, *Aloe Gel*, *Aloe Juice*, *Aloe Concentrate*, *Aloe Latex*.

Partie(s) utilisée(s) : le **latex** jaune tiré de la couche externe des feuilles et le **gel** clair et mucilagineux tiré de leur partie interne.

Habitat et origine : on pense que l'aloès est originaire d'Égypte ou du Moyen-Orient, mais il y a fort longtemps que la plante est naturalisée et cultivée un peu partout sous les tropiques et dans les régions chaudes du globe - Afrique, Inde et autres régions tropicales de l'Asie, des Caraïbes, de l'Amérique du Sud, du Mexique, du sud des États-Unis, etc. Ailleurs dans le monde, elle est répandue comme plante d'intérieur.

Indications

★★★ *Latex* - soulager la constipation occasionnelle.

★ *Gel en application topique* - traiter l'herpès génital.

Gel en application topique - traiter le psoriasis, la parakératose séborrhéique (« chapeau »), les plaies de lit, les plaies chirurgicales; prévenir la dermatite consécutive à un traitement par radiations; *gel par voie orale* - faire baisser modérément les taux de glucose sanguin chez les diabétiques.

★★ *Latex* - soulager la constipation occasionnelle.

Gel par voie orale - faire baisser les taux de glucose sanguin chez les diabétiques (médecine ayurvédique); *gel en application topique* - traiter les infections, inflammations et lésions cutanées légères, les brûlures et les engelures.

[Critères de classification](#)

Posologie

L'aloès produit deux substances très différentes quant à leur aspect et à leurs propriétés thérapeutiques. Il est important de ne pas les confondre.

Le latex, sève jaune et amère tirée de la partie externe des feuilles, renferme de 20 % à 40 % d'anthranoïdes (principalement l'aloïne), des molécules aux effets laxatifs puissants; le latex peut être irritant pour la peau et les muqueuses.

Le gel, composé d'un mucilage clair se trouvant au coeur des grosses feuilles, a des propriétés fortement [émollientes](#) et constitue une substance largement utilisée en cosmétologie et en dermatologie; on peut également prendre le gel par voie interne, sous forme de gélules ou de jus (boisson comprenant au moins 50 % de gel).

Par voie interne

- **Constipation.** Prendre de 50 mg à 200 mg de latex d'aloès, le soir au coucher. Commencer par de petites doses et augmenter au besoin, car l'effet laxatif peut se produire à des doses très variables selon les personnes.

N.B. Comme tous les laxatifs stimulants, le **latex** d'aloès doit être réservé aux cas de constipation aiguë et ponctuelle, et ne doit en aucun cas faire l'objet d'un emploi continu.

- **Diabète.** Bien que l'efficacité du **gel** comme substance hypoglycémiante ne soit pas clairement établie, on recommande habituellement de prendre 1 c. à soupe, deux fois par jour, avant les repas.

Avertissement. L'automédication en cas de diabète peut entraîner de graves problèmes. Lorsqu'on entreprend un traitement ayant pour effet de modifier son taux de glucose sanguin, il faut surveiller sa glycémie de très près. Il est aussi nécessaire d'avertir son médecin, afin qu'il puisse, au besoin, revoir la posologie des médicaments hypoglycémiants classiques.

Par voie externe

- **Blessures cutanées légères, brûlures, engelures, infections et inflammations cutanées.** Bien qu'il existe une foule de produits cosmétiques et dermatologiques qui renferment du **gel** d'aloès (généralement à une concentration de 0,5 % de gel), on peut utiliser le gel pur. Appliquer généreusement sur les parties atteintes et répéter plusieurs fois par jour au besoin.

Historique

De l'antique Mésopotamie (1750 avant notre ère) à la Grèce des débuts de l'ère chrétienne, en passant par l'Égypte des pharaons, on connaissait les vertus du gel d'aloès pour traiter les infections de la peau, de même que les propriétés laxatives de son latex. On pense que ce sont les Espagnols qui auraient apporté les premiers plans d'aloès en Amérique. En 1820, la pharmacopée officielle des États-Unis mentionne les propriétés laxatives de la plante, qui fait partie de diverses préparations pharmaceutiques décrites dans le détail. En 1935, lorsqu'un groupe de médecins s'en sert pour traiter des brûlures causées par les rayons X, on assiste à un regain d'intérêt pour l'emploi topique du gel, qui fait alors une entrée remarquée dans le monde des produits cosmétiques et dermatologiques.

Environ 15 espèces d'aloès possèdent des propriétés médicinales. Mis à part l'*Aloe barbadensis*, les plus utilisées parmi celles-ci sont les suivantes :

- l'*Aloe arborescens*, bien connu au Japon, au Portugal et au Brésil;
- l'*Aloe succotrina*, l'*Aloe curaçao*, l'*Aloe capiensis* et l'*Aloe ferox*, qui servent traditionnellement pour la fabrication des extraits à base de latex (aloès pharmaceutique), mais dont on peut également employer le gel.

Recherches

Constipation. La [Commission E](#), l'ESCOP et l'[Organisation mondiale de la Santé](#) reconnaissent l'efficacité du latex pour traiter la constipation occasionnelle. Les anthranoïdes, ou anthraquinones (principalement l'aloïne ou barbaloiné), que renferme le latex de la plante sont de puissants laxatifs stimulants dont l'action pharmacologique est bien démontrée.¹⁻⁶

Lésions, infections et inflammations cutanées. Bien que le gel d'aloès jouisse d'une excellente réputation quant à ses vertus dermatologiques, notamment pour le traitement de **blessures légères, de brûlures et d'engelures**, on dispose de très peu de résultats cliniques probants.

Au cours de deux études préliminaires, on a comparé les effets du gel à ceux de la [sulfadiazine d'argent](#) d'une part, et de la gaze enduite de gelée de pétrole de l'autre, deux traitements classiques contre les **brûlures** du deuxième degré. Dans les deux cas (18 et 27 sujets respectivement), les brûlures traitées au gel d'aloès ont guéri plus rapidement que celles soignées à l'aide du traitement classique.⁷

Au cours d'un essai clinique à double insu avec placebo mené en 1996 auprès de 60 sujets souffrant de **psoriasis** chronique, on a constaté qu'une crème renfermant 0,5 % d'un extrait d'aloès était plus efficace qu'un placebo pour traiter cette affection : le taux de guérison a été de 83,2 % chez les sujets ayant utilisé la crème d'aloès contre 6,6 % chez les sujets du groupe placebo.⁸

Au cours d'une étude à double insu avec placebo menée en 1999 auprès de 46 sujets atteints de [parakératose séborrhéique](#), on a observé qu'un traitement à l'aide d'une émulsion renfermant 30 % de gel était plus efficace qu'un placebo.⁷

Au cours d'un essai mené en 2003 à Chicago auprès de 30 travailleuses d'une usine manufacturière qui souffraient de **dermite** chronique aux mains, on a testé l'efficacité de gants conçus pour diffuser du gel d'aloès tout au long de la journée de travail. Les auteurs de l'étude menée sous l'égide du département de dermatologie de la Northwestern University concluaient à l'efficacité de cette technique pour soulager les symptômes de la dermite occupationnelle dont souffraient ces travailleuses.⁹

Par ailleurs, les résultats d'un essai mené auprès de 30 sujets n'ont pu démontrer l'utilité d'un extrait du gel (acemannan) pour traiter des **plaies de lit**.⁷ Selon les auteurs de l'essai, l'extrait n'a été ni plus ni moins efficace que l'application de compresses imbibées d'une solution saline.

Les auteurs d'une étude portant sur 21 femmes souffrant de complications des **plaies consécutives à une intervention chirurgicale** ont observé que celles qui avaient été traitées au gel d'aloès mettaient nettement plus de temps à guérir que celles qui étaient traitées de façon classique.¹⁰ Bien que le nombre de participantes à cet essai soit trop restreint pour qu'on

puisse en tirer des conclusions définitives, les résultats donnent tout de même à penser que le gel d'aloès pourrait ne pas être indiqué en cas de blessure grave.

Deux études de faible qualité méthodologique et portant en tout sur 155 sujets suggèrent que l'application de gel d'aloès, ou d'une de ses composantes (acémannan), peut accélérer la guérison des **aphtes**.⁷

À la suite de rapports médicaux positifs datant des années 1930, de nombreux experts ont pris l'habitude de recommander le gel d'aloès pour prévenir la **dermite causée par la radiothérapie**. Les résultats d'un essai mené auprès de 184 femmes qui subissaient un traitement de radiothérapie contre le cancer du sein n'ont cependant démontré aucune différence entre les femmes traitées au gel et celles qui recevaient un placebo.¹⁵ Les auteurs d'une autre étude, publiée en 2001 et menée auprès de 70 femmes soumises à des traitements de radiothérapie, ont constaté quelques effets positifs. Cependant, on n'a pas eu recours, dans cet essai, à un placebo.¹⁶

Les résultats de deux essais cliniques à double insu avec placebo menés par la même équipe de chercheurs auprès d'un total de 180 sujets souffrant d'**herpès génital** ont démontré que le gel était nettement plus efficace que le placebo pour favoriser la guérison des lésions causées par cette infection virale.^{17,18}

Diabète. On compte l'aloès parmi les plantes auxquelles la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda) attribue des propriétés hypoglycémiantes ou antidiabétiques.¹¹ Des études sur les animaux¹² et deux études cliniques à simple insu de faible qualité méthodologique et portant chacune sur 72 sujets tendent à confirmer cet usage traditionnel,^{19,20} de même que les conclusions d'une synthèse publiée en 1999 et portant sur l'efficacité de l'aloès.²¹

Infection au VIH. L'acémannan, une substance que renferme le gel, a soulevé l'intérêt des chercheurs à cause de ses potentielles propriétés immunostimulantes et antirétrovirales. Bien que certains essais préliminaires sans placebo aient donné des résultats assez encourageants pour que des médecins conseillent à leurs patients de prendre le gel en même temps que les médicaments antirétroviraux classiques,^{7,13} les auteurs d'un essai clinique mené à Vancouver auprès de 63 sujets infectés par le VIH avaient conclu, en 1996, que la prise de 1 600 mg d'acémannan par jour n'avait aucun effet sur le développement de la maladie.¹⁴

Précautions

Attention

- **Latex.** Comme tous les laxatifs stimulants, le **latex** d'aloès doit être réservé aux cas de constipation aiguë et ponctuelle, et ne doit en aucun cas faire l'objet d'un emploi continu.
- **Gel.** Il peut arriver que le gel contienne des traces de latex et ait un effet laxatif. Une préparation de gel de mauvaise qualité pourrait contenir de l'émodine, une substance qui peut entraîner une photosensibilité.

Contre-indications

- Comme tous les laxatifs stimulants, le latex d'aloès est contre-indiqué en cas de douleur abdominale d'origine inconnue, de grossesse, d'obstruction intestinale, d'inflammation intestinale aiguë, d'appendicite, d'ulcère, de troubles rénaux, de maladies cardiaques, de nausées ou de vomissements.
- Théoriquement, le gel pourrait aggraver l'hypoglycémie chez ceux qui en souffrent.

Effets indésirables

- Le latex peut causer des douleurs abdominales et de la diarrhée.
- Le gel ne provoque pas d'effets indésirables notables.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- **Latex.** Ses effets s'ajoutent à ceux d'autres plantes ou suppléments dont l'action est laxative.
- **Gel.** Ses effets hypoglycémiant pourraient s'ajouter à ceux d'autres plantes ou suppléments dont l'action est similaire.

Avec des médicaments

- **Latex.** Ses effets s'ajoutent à ceux des médicaments dont l'action est laxative.
- **Gel.** L'effet hypoglycémiant du gel d'aloès s'ajoute à celui du glyburide (Diabeta®), un médicament antidiabétique. Cet effet pourrait aussi s'ajouter à celui des médicaments dont l'action est hypoglycémiant.

L'avis de notre pharmacien

[Les produits naturels ont-ils leur place dans le traitement du diabète?, par Jean-Yves Dionne](#)

Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby

Révision : Jean-Yves Dionne, pharmacien

et Pierre Haddad, professeur titulaire, Département de pharmacologie, Université de Montréal

Fiche mise à jour le : 11 août 2003

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.