

# LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

## Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir d'une **double fermentation de jus de pomme** : l'une est **alcoolique** et l'autre est **acétique**. Au cours de la première étape, les levures transforment le sucre en alcool. Non seulement la boisson qui en découle est très appréciée dans le nord de l'Europe, mais elle est aussi une spécialité d'une des plus belles régions de France : le **cidre**.

Lors de la deuxième phase, des bactéries viennent convertir l'alcool en acide acétique. Ce processus donne naissance au fameux vinaigre de cidre. Pour une consommation en tant que complément alimentaire, vous verrez un peu plus bas que deux options s'offrent à vous : une prise sous forme **liquide** ou bien **solide**.

## Les bienfaits du vinaigre de cidre:

### 1. Vinaigre de cidre et foie

Même si aucune étude ne l'a pour l'instant prouvé, une cure de vinaigre de cidre semble avoir des conséquences positives sur le **foie**. Ce breuvage possède des propriétés pouvant améliorer notre état de santé général. Entre autres, sa richesse en **polyphénols** lui octroie des **vertus détoxifiantes** pouvant directement intervenir sur le foie.

Il peut également jouer un rôle dans la régulation de notre **profil lipidique** (taux de **cholestérol** et de **triglycérides**) et de notre degré de **glycémie**. Ainsi, en contrôlant les niveaux de graisses et de sucres, le vinaigre de pomme peut

effectivement aider à un meilleur fonctionnement de cet organe clé. Son action **antiseptique** et **antibactérienne** contribue elle aussi à entretenir un foie en bonne santé.

## 2. Vinaigre de cidre et goutte

Vous avez tout essayé et vous souffrez toujours autant des inflammations liées à la **maladie de la goutte** ? Les **douleurs articulaires** causées par cette pathologie sont dues à l'**accumulation d'acide urique**. De nombreuses recettes ancestrales mentionnent le vinaigre de cidre comme le meilleur **remède pour la goutte**. Grâce à sa forte teneur en acide acétique, il contribuerait en effet à soulager les symptômes.

Pour cela, il est recommandé de faire une cure en le diluant simplement avec de l'eau, ou bien en ajoutant du miel. Ces aliments naturels participent tous deux à la **baisse du taux d'acide urique**. N'oublions pas que le vinaigre de cidre possède des **propriétés anti-inflammatoires** qui peuvent aussi avoir un impact positif si vous souffrez de la goutte ou toutes autres **arthropathies** (arthrite, arthrose, rhumatisme, etc.).

## 3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

Lorsqu'on souffre d'hémorroïdes, trouver un remède efficace peut vite tourner à l'obsession. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour soulager rapidement les personnes qui en pâtissent. Les **bains à base de vinaigre de pomme** (chaud ou froid) sont particulièrement recommandés. Ils traitent localement les **inflammations externes**.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ? Ce sont ses **propriétés anti-inflammatoires** et **veinotoniques** qui lui confèrent son pouvoir

sur la **circulation sanguine**. Ces dernières agissent efficacement sur les **veines dilatées et douloureuses** pour calmer les **sensations de brûlure** causées par les **hémorroïdes externes**. Qu'en est-il des **hémorroïdes internes** ? Une cure ou l'usage de **glaçons** à base de vinaigre de cidre représentent une solution infaillible pour vous aider à réduire ou à faire disparaître le **gonflement des veines rectales et anales intérieures**.

## 4. Vinaigre de cidre et perte de poids

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le vinaigre de pomme est fréquemment mentionné comme **allié minceur**. Entre autres, il aurait :

- un faible apport en calories ;
- une action régulatrice sur la glycémie sanguine et la production d'insuline ;
- un pouvoir stimulant sur le système digestif ;
- des propriétés antioxydantes et détoxifiantes sur la flore intestinale ;
- une possible influence sur le mauvais cholestérol ;
- un effet coupe-faim ;
- et bien d'autres avantages.

Il est important de noter que la corrélation entre la consommation de ce condiment et les caractéristiques mentionnées ci-dessus fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Certaines l'ont d'ailleurs déjà prouvé. Néanmoins, les nutritionnistes sont formels : le vinaigre de cidre n'est pas une potion magique. On aurait bien aimé tomber dedans et perdre nos kilos superflus, mais non. Afin de bénéficier au mieux de ses **vertus amincissantes**, privilégier une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'une pratique sportive régulière reste primordial.

## 5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

Vous êtes sujet aux **insomnies** et passez des heures à refaire le monde avant de vous endormir ? Vous sortez d'un dîner un peu trop copieux et votre système digestif vous empêche de dormir ? Vous êtes parfois réveillé par des **crampes nocturnes** ? Pourquoi ne pas essayer de boire un verre d'eau mélangée à du vinaigre de cidre quelques minutes avant d'aller au lit ? Le vinaigre de pomme est souvent mentionné comme un remède contre les **troubles du sommeil**. Les **sels minéraux** présents dans cet élixir doré, en particulier le potassium, agissent efficacement sur les **contractures musculaires**. Il calme également les **spasmes** et la **nervosité**. Ses **vertus digestives et régulatrices** (glycémie) aident votre organisme à se mettre dans les meilleures conditions pour tomber dans les bras de Morphée.

## 6. Bienfaits du vinaigre de cidre pour les cheveux et la peau

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soin capillaire par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à **tous les types de cheveux** à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les **racines grasses** et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

## 7. Contre les pellicules

Le vinaigre de cidre est un **antifongique**, il peut donc également vous aider à vous débarrasser des **pellicules**. Inclure cet ingrédient à votre routine capillaire révèle ainsi

l'éclat de vos cheveux en leur apportant **brillance** et **gainage**. Vous avez peur de l'odeur que cette mixture peut laisser sur vos cheveux ? Vous n'avez rien à craindre, elle disparaît quasi immédiatement !

## 8. Vinaigre de cidre et acné

Vous avez une **peau à tendance acnéique** ? Vous cherchez un soin naturel pour améliorer l'apparence de votre épiderme ? En usage externe, les **propriétés purifiantes** du vinaigre de cidre agissent localement pour **nettoyer** et **détoxifier** votre minois. Pour les mêmes raisons, il régule également les **peaux grasses**.

Pour essayer cette astuce, on vous recommande de le délayer avec de l'eau (50/50) et d'en imbiber un coton. Ce mélange lutte aussi contre les **boutons**, les **rougeurs** et toutes autres **lésions cutanées** grâce à ses vertus **antiseptiques** et **anti-inflammatoires**.

**Les conseils de Nina** : le vinaigre de cidre ne s'utilise jamais pur, que cela soit pour une application externe ou une cure interne. Il doit toujours être dilué au minimum avec de l'eau.

## 9. Du vinaigre de cidre de pomme pour soulager des coups de soleil

Vous sortez de la douche après une belle journée à la plage ou en montagne et vous réalisez que vous avez pris un bon coup de soleil ? Riche en **potassium**, le vinaigre de cidre est là aussi votre **meilleur allié**. Ce minéral accélère en effet la **régénération des cellules** et les **propriétés anti-inflammatoires** peuvent soulager la douleur.

Comment procéder ? Mélangez  $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de pomme avec

4 tasses d'eau distillée dans un grand récipient. Trempez-y un linge propre, essorez-le et placez-le sur la zone à traiter. Vous pouvez le garder plusieurs minutes afin de bénéficier de l'effet calmant et rafraîchissant le plus longtemps possible. Cette technique va également vous aider à **prévenir l'apparition des cloques** et à éviter de peler.

## **Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?**

### **Peut-on boire du vinaigre de cidre tous les jours ?**

Comme pour tous les aliments, il est essentiel de ne pas les consommer avec excès, et ce, même s'ils présentent de nombreux avantages pour notre santé. Il en va ainsi de même pour le vinaigre de cidre. Lors d'une **cure de vinaigre de cidre de pomme**, il est recommandé d'en boire (toujours allongé avec de l'eau) **quotidiennement**. Dilué dans un grand verre d'eau, ce breuvage peut être bu à **jeun**, une demi-heure **avant ou après le repas**.

### **Quelles sont les contre-indications liées au vinaigre de pomme ?**

Les personnes dont l'**email** est fragile et sensible doivent faire attention à l'effet de condiment sur ce dernier. Pour prévenir tout désagrément, on vous recommande de privilégier une **cure de vinaigre de cidre en gélules** afin d'éviter le contact avec vos dents.

Vous souffrez de gastrite, de **problèmes d'œsophage ou d'ulcère** ? Dans ce cas, on vous conseille de demander l'avis de votre médecin avant de commencer ce type de cure. Même

dilué, le vinaigre reste très acide et peut endommager les parois du **système gastrique** des personnes concernées.

Comme mentionné au début de cet article, un des atouts de cet élixir de santé est son action régulatrice sur le taux de sucre dans le sang. Néanmoins, cela peut devenir un problème pour les **diabétiques**. Là encore, on vous recommande d'en parler avec votre professionnel de santé au préalable.

---

## **LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE**

### **Qu'est-ce que le vinaigre de cidre ?**

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir du jus de pomme fermenté. L'action conjointe des bactéries et des levures favorise la production d'acide acétique.

### **Les bienfaits du vinaigre de cidre.**

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un remède miracle, le vinaigre de cidre consommé en quantité adéquate peut aider à soulager plusieurs problèmes de santé. D'ailleurs, vous avez probablement déjà entendu parler d'une de ses nombreuses vertus.

- **Soulager un mal de gorge** : pour apaiser une gorge irritée naturellement, diluez dans de l'eau chaude une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de miel. Vous pouvez aussi vous gargariser avec un mélange d'eau salée et de vinaigre de cidre
- **Faciliter la digestion** : le vinaigre de cidre

permettrait d'équilibrer la flore intestinale et de soulager différents problèmes de digestion tels que les ballonnements, les flatulences et les indigestions.

- **Arrêter le hoquet** : retenir son souffle ou boire un grand verre sont des trucs très populaires pour arrêter le hoquet. Mais saviez-vous que prendre une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme est tout aussi efficace pour le stopper?
- **Réduire les symptômes d'allergies** : le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés qui permettent de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les mucosités et de réduire l'inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d'allergies.
- **Traiter les pellicules** : une des causes des pellicules est la présence de certaines levures sur le cuir chevelu. L'acidité du vinaigre de cidre contribuerait à ralentir la formation de ce micro-organisme.
- **Retrouver l'énergie** : vous cherchez un substitut au café? Le vinaigre de cidre de pomme est un bon moyen d'obtenir un regain d'énergie.
- **Prendre soin des cheveux et de la peau** : une peau en santé commence de l'intérieur. Le vinaigre de cidre contient des polyphénols, des antioxydants agissant comme boucliers protecteurs de la peau. Les probiotiques contenus dans ce vinaigre permettent aussi d'améliorer le teint. Le vinaigre de cidre peut aider à exfolier le cuir chevelu, favoriser un nettoyage en profondeur pour vous débarrasser des résidus et donner de l'éclat à votre chevelure.
- **Régulariser la glycémie** : certaines études ont démontré que le vinaigre de cidre de pomme pourrait aider à réduire le taux de sucre dans le sang. Toutefois, les diabétiques devraient toujours consulter leur médecin avant d'ajouter ce produit à leur alimentation.

## **Comment consommer le vinaigre de cidre ?**

Bien qu'il n'existe aucune directive officielle quant à la consommation du vinaigre de cidre, certains experts recommandent d'en prendre une à trois cuillères à thé par jour avec de l'eau et d'ajuster la dose selon la façon dont le corps réagit. De plus, il est généralement préférable de le diluer dans de l'eau en raison de son acidité.

Le moment de la journée où vous consommez le vinaigre de cidre dépend entièrement de vous. Vous pouvez le prendre à jeun le matin ou après un repas pour favoriser une bonne digestion.

Boire le vinaigre directement n'est pas le seul moyen de l'intégrer à sa diète. En effet, ce produit est délicieux en vinaigrette, et il peut facilement remplacer d'autres variétés de vinaigre dans vos recettes.

### **Effets secondaires possibles de consommer du vinaigre de cidre**

Un des effets secondaires possibles est l'érosion de l'émail. Heureusement, vous pouvez éviter cet inconvénient en consommant le vinaigre de cidre avec une paille (pour une option plus écologique, privilégiez une paille réutilisable en métal ou en plastique!). Pour vous assurer qu'il ne reste aucun résidu sur vos dents, rincez-vous la bouche après en avoir consommé.

De plus, le vinaigre de cidre est très acide, et ce n'est pas tout le monde qui peut le digérer. La consommation de ce produit peut même aggraver les symptômes de certains troubles digestifs ou de maladies inflammatoires comme les reflux gastriques ou la colite ulcéreuse.

Contrairement à la croyance populaire, le vinaigre de cidre n'est pas un remède maison approprié pour traiter l'acné ou soulager des piqûres. En effet, une utilisation topique peut causer de l'irritation et même des brûlures.

Avant de consommer du vinaigre de cidre renseignez-vous sur les interactions possibles avec vos médicaments auprès de votre spécialiste de la santé. Par exemple, si vous prenez des médicaments qui diminuent le taux de potassium dans le sang, tels que ceux visant à traiter l'hypertension, il est préférable de consommer le vinaigre de cidre avec modération, car il peut lui aussi entraîner une baisse du taux de potassium. De même, bien qu'il puisse aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, cet aliment peut avoir un effet sur le taux d'insuline. Les personnes diabétiques devraient en parler à leur médecin avant de l'intégrer à leur alimentation.