

# 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.