

### Formation cidre

Cette année nous avons eu une première journée le 15/09 à Villeneuve d'Ascq en partenariat avec le C.R.R.G (10 participants). Et une seconde à Zudausques le 22/09 (18 participants).

### Concours cidre 2018

N'oubliez pas de vous inscrire ; il est encore temps car nous n'avons pas assez de participants.

### 20° anniversaire

Nous vous rappelons que nous attendons toujours des idées de manifestation sur le forum du site internet. Pour l'instant encore très peu de propositions.

### Cotisation

La cotisation est maintenue à 10€. Pour ceux qui ne l'ont pas encore réglée, vous trouverez ci-joint le bulletin d'adhésion à renvoyer, avec votre règlement.

## PARLONS TECHNIQUE...

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

La formation du vinaigre est un phénomène naturel dû à l'oxydation de l'éthanol des boissons alcoolisées par un processus de fermentation acétique. Les Anciens savaient reproduire ce phénomène en utilisant « la mère à vinaigre », ce voile gélatineux qui se forme à la surface du vin avec le temps. On ignorait alors que cette fermentation acétique est le fait d'une bactérie *Acetobacter suboxydans*.

L'acide acétique fait du vinaigre un détergent domestique mais c'est aussi, pour l'essentiel, cet acide qui lui confère ses qualités bactéricides et médicinales, raison pour laquelle il a constitué le support privilégié de nombreux remèdes médicaux d'autrefois.

Pourquoi le cidre ?

L'acide acétique expliquant les vertus désaltérantes, désinfectantes et curatives du vinaigre, l'origine de ce dernier, me direz-vous, importe peu. Pourtant, c'est le vinaigre de cidre qui est généralement employé comme remède. Pourquoi ?

Comme d'autres, le vinaigre de cidre est très riche en phosphore, calcium, magnésium, soufre, fluor, fer, bore et silice qui, l'un dans l'autre, contribuent à son pouvoir énergisant et curatif. Mais on aurait tort d'ignorer les particularités du vinaigre de cidre dues à la teneur en acides essentiels, enzymes et surtout à son impressionnante teneur en potassium (jusqu'à 1 g par litre).

Le potassium est à nos tissus mous ce que le calcium est à nos tissus durs. Il joue un rôle-clé dans le liquide intracellulaire et pour le maintien de l'équilibre acido-basique.

C'est donc un excellent antidote de terrain aux différentes pollutions de l'organisme (empoisonnement médicamenteux, alimentation déséquilibrée, etc.) qui attaquent notre équilibre acido-basique au point d'entraîner de nombreux désordres, des problèmes cardiovasculaires aux inflammations.

Ajoutons que le vinaigre de cidre est très riche en antioxydants. Il contient environ 600 mg/l de composés phénoliques.

C'est au médecin DeForest Clinton Jarvis que l'on doit la découverte des vertus préventives et curatives du vinaigre de cidre.

Grâce au vinaigre de cidre, il est possible d'obtenir une excellente solution isotonique qui, potassium aidant, fortifie en outre la musculature.

Ce qui vaut pour les sportifs vaut aussi pour toutes les maladies qui provoquent de fortes sudations et nécessitent une recharge en sels minéraux, notamment les maladies infantiles (scarlatine, affections virales, oreillons, rougeole)

En règle générale, pour soutenir la vitalité et la santé musculaire d'une personne active, il est conseillé d'en boire au minimum 1/2 verre par jour, mais on peut aller jusqu'à 3 verres par jour

Le vinaigre de cidre, sous forme de **cocktail** (on diluera 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 de miel dans 100 ml d'eau tiède) ou pris à la cuillère, présente bien des vertus thérapeutiques.

Les indications ci-dessous montrent l'étendue de son spectre d'action :

### **Faiblesse, fatigue, fragilité face aux microbes et virus**

Vous êtes souvent fatigué ? Vous tombez malade dès qu'une personne tousse ou renifle dans votre entourage ? Vous êtes allergique pour un rien... Faites des cures régulières du **cocktail de Jarvis** (sur environ 4 semaines et sans interruption en préventif) ou durant les périodes où vous vous sentez fragiles.

### **Rhumes et troubles des voies respiratoires**

En cas de mal de gorge et d'enrouement, faites des gargarismes de vinaigre de cidre dilué (75 ml d'eau tiède avec 25 ml de vinaigre). Si l'inflammation est aiguë, gargarisez toutes les heures (recracher !).

En cas de toux bronchique, le vinaigre de cidre va favoriser la liquéfaction et l'expectoration des mucosités. Prenez 1 c. à café de ce sirop : 4 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à café de vinaigre de cidre.

Buvez beaucoup de liquide (des infusions de thym très chaudes) pour aider les mucosités épaisses à se liquéfier.

### **Troubles cardiaques et circulatoires**

Le vinaigre de cidre, on l'a vu, a la capacité de dissoudre peu à peu les dépôts calcaires dans les parois artérielles (une coquille d'œuf se dissout en moins de 2 jours dans du vinaigre de cidre). Il réduirait par ailleurs l'activité de la rénine, une enzyme qui contracte les vaisseaux sanguins et augmente la pression.

Grâce au vinaigre, l'effet de la rénine diminue, les vaisseaux sanguins se relâchent, la pression artérielle baisse, ce qui épargne les parois et éloigne le risque d'avoir un accident cardiovasculaire. Si vous êtes concernés, buvez le **cocktail de Jarvis** plusieurs fois par jour et utilisez le plus possible le vinaigre de cidre pour cuisiner. Sa haute teneur en potassium renforcera en plus le muscle cardiaque.

Si vous souffrez de varices, imbibez un tissu de vinaigre de cidre et enveloppez vos jambes pendant 20 minutes pour les soulager. En cas d'hémorroïdes, prenez des bains de siège où vous diluerez un verre de vinaigre de cidre et un verre d'infusion de sauge dans de l'eau tiède.

### **Troubles intestinaux**

En cas de diarrhée, qu'elle soit provoquée par de méchantes bactéries ou par des médicaments, le corps perd quantité de liquide et de minéraux vitaux. Le vinaigre de cidre, bactéricide doux (il agit non par destruction mais par répulsion), reminéralisant, favorise le développement de la flore intestinale et régule le transit.

Diluez 2 c. à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez-le avant les repas par petites gorgées jusqu'à disparition des maux.

En cas de constipation, boire plusieurs fois par jour 2 c. à café de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau peut aider à réguler le transit.

### **Diabète**

Boire du vinaigre au cours du repas ralentit l'augmentation du taux de sucre dans le sang, la fabrication d'insuline et de triglycérides/cholestérol.

L'acidité du vinaigre ralentit la vidange de l'estomac, ce qui transforme n'importe quel repas à index glycémique (IG) élevé en repas à IG plus bas, avec toutes les conséquences positives que cela implique pour la santé.

### **Douleurs articulaires (arthrose, arthrite, rhumatismes, goutte)**

En fluidifiant le sang épaissi par les aliments riches en protéines (comme les viandes), le vinaigre de cidre nettoie les toxines qui s'accumulent dans les jointures, les tissus et les organes.

Pour prévenir les douleurs articulaires, buvez un demi-verre du cocktail de Jarvis avant le petit-déjeuner. En cas de douleurs aiguës, faites, en plus, un enveloppement froid du membre concerné ou, si la douleur est chronique, un enveloppement chaud au vinaigre de cidre dilué.

### **Ostéoporose**

Le vinaigre augmente l'absorption du calcium par l'intestin et diminue l'activité des cellules qui renouvellent (et donc détruisent) les cellules des os.

### **Troubles des reins et de la vessie.**

Le vinaigre de cidre favorise le rinçage des reins et de la vessie et prévient la formation de calculs rénaux et vésicaux.

Buvez aux repas 2 c. de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau.

### **Problèmes de dents et de bouche**

Une recette pour conserver des gencives saines est de se rincer la bouche matin et soir après vous être brossé les dents avec du vinaigre de cidre dilué dans l'eau (1 c. à café dans un verre d'eau). Le vinaigre de cidre stimule l'irrigation de la gencive et il stoppe les inflammations d'origine bactérienne.

Je ne vous conseillerais pas, toutefois, de faire ce bain de bouche avec du vinaigre pur car une étude menée auprès de 2385 adolescents de 14 ans a démontré qu'une consommation très régulière de vinaigre pur pourrait augmenter l'usure de l'email. Mais avec une cuillère à café diluée dans un verre d'eau il n'y a aucun risque.

### **Problèmes de peau**

Acné : les composants du vinaigre de cidre purifient la peau et empêchent les inflammations, y compris celles qui sont dues au dérèglement hormonal de la puberté. Il est conseillé de boire un verre d'eau dans lequel vous aurez dilué deux c. à café de vinaigre de cidre avant chaque repas. Vous pouvez aussi vous faire des saunas faciaux. Remplissez un grand bol avec 1 l d'eau bouillante, 4 c. à soupe de vinaigre de cidre et des fleurs de camomille. Couvrez-vous la tête d'une serviette et placez le visage au-dessus du récipient dans la vapeur.

Inflammations cutanées provoquées par des virus ou des bactéries : buvez un verre d'eau avec 2 c. à café de vinaigre de cidre aux repas. Appliquez des compresses de vinaigre de cidre et de farine de maïs ou de pommes de terre.

En cas de virus (herpès ou le zona), tamponnez les zones concernées avec du vinaigre de cidre non dilué.

**Piqûres de petits insectes** : le vinaigre, appliqué immédiatement, arrête les démangeaisons (moustiques, aoûtats)

**Coups de soleil** : le vinaigre de cidre calme et rafraîchit la peau rouge et douloureuse et empêche les infections. Appliquez le non dilué, doucement, sur les zones rouges. Et prenez un bain d'eau fraîche dans lequel vous aurez dilué 3 c. à soupe de vinaigre de cidre.

#### **Soins du corps et cosmétique**

Buvez le matin à jeun un verre du **cocktail de Jarvis**. Il vous fortifiera tout en stimulant l'irrigation sanguine et les fonctions de la peau. Complétez ce régime par :

des bains : pour détendre la peau et régénérer son film protecteur, prenez un bain dans lequel vous aurez versé 1 à 2 verres de vinaigre de cidre. Restez au moins 15 minutes et relaxez-vous.

des massages : après le bain ou la douche, pratiquez un massage une fois par semaine. Remplissez votre lavabo d'eau chaude et versez un verre de vinaigre de cidre. Massez-vous le corps avec cette eau vinaigrée pour qu'elle pénètre bien dans la peau. Ne vous essuyez pas.

Pour nourrir, hydrater, lisser et protéger votre peau, voici comment faire une crème de soins à partir de ce que vous pourrez trouver dans votre cuisine :

- au yaourt et au vinaigre de cidre : mélangez 3 c. à soupe de yaourt nature, 1 c. à soupe de crème fraîche, 1 c. à soupe de

miel (chauffé et bien fluide), 1 c. à café de vinaigre de cidre et 1 c. à café de jus de tomate. Remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Appliquez cette crème la nuit.

- à l'avocat et au vinaigre de cidre : mélangez 3 c. à soupe d'avocat écrasé, 3 c. à café de miel, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 c. à café de son de blé. Epaissez la pâte obtenue avec le son de blé. Etalez la préparation obtenue sur votre peau et laissez agir 30 minutes.

Le vinaigre de cidre est à la base de soins capillaires ultra-économique et bien plus sains que ceux du commerce. Ses résultats vous surprendront. Voici quelques recettes de shampoings et lotions dont les ingrédients principaux sont aussi dans votre cuisine :

**Cheveux blonds** : faire une décoction de fleurs de camomille (20 g/l) et la mélanger dans 1 l de vinaigre de cidre. Appliquez 25 cl de cette solution sur les cheveux après le shampoing.

**Cheveux bruns** : préparez un shampoing avec 2 c. à café d'eau de rose, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 œufs puis massez-vous les cheveux avec et laissez agir quelques minutes.

**Cheveux brillants** : faire une décoction avec 30 g d'orties dans un  $\frac{1}{2}$  litre d'eau. Filtrez-la et mélangez avec le vinaigre de cidre. Appliquez la préparation sur les cheveux après le shampoing.

**Cheveux épais** : placez 10 g de feuilles de bouleau, 10 g de feuilles de lavande dans une carafe puis versez dessus un litre de vinaigre de cidre. Fermez hermétiquement et laissez macérer une semaine.

Massez-vous alors la chevelure avec la solution. Ne pas rincer.

**Boucles naturelles** : après le shampoing, appliquez une solution chaude de vinaigre de cidre (proportion  $\frac{1}{4}$ ) et d'eau.

**Cheveux gris** : lavez les cheveux avec du vinaigre de cidre (proportion 1/3) dilué dans l'eau et chauffé. Ne pas rincer.

**Cheveux gras** : appliquez une solution de vinaigre de cidre dilué dans l'eau (2/3 d'eau) après le shampoing.

**Pellicules, chutes de cheveux** : appliquez du vinaigre de cidre dilué (3/4 d'eau) et chauffé, après le shampoing.

Pour les mains, la règle de la simplicité prévaut aussi. Vous avez des problèmes de peau sèche ou gercée ? Pour retrouver une peau souple et lisse, faites une cure de cocktail de Jarvis pendant 4 à 6 semaines (un verre avant le petit-déjeuner). Essayez aussi une crème composée pour moitié d'huile d'olive et pour moitié de vinaigre de cidre (très bonne pour le corps aussi).

Enfin, pour vivifier vos pieds en fin de journée, trempez les pendant 15 mn dans 5 l d'eau chaude dans lesquels vous aurez versé 3 c. à café de sel et 2 de vinaigre de cidre. Si vous avez les jambes lourdes, une friction au vinaigre de cidre pur les soulagera.

**En aucun cas les informations et conseils proposés ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.**

**Jean-Louis Colin**