



M

*De la réserve au remède universel :*  
**Votre guide pour exploiter  
les bienfaits santé du  
vinaigre de  
cidre de pomme**

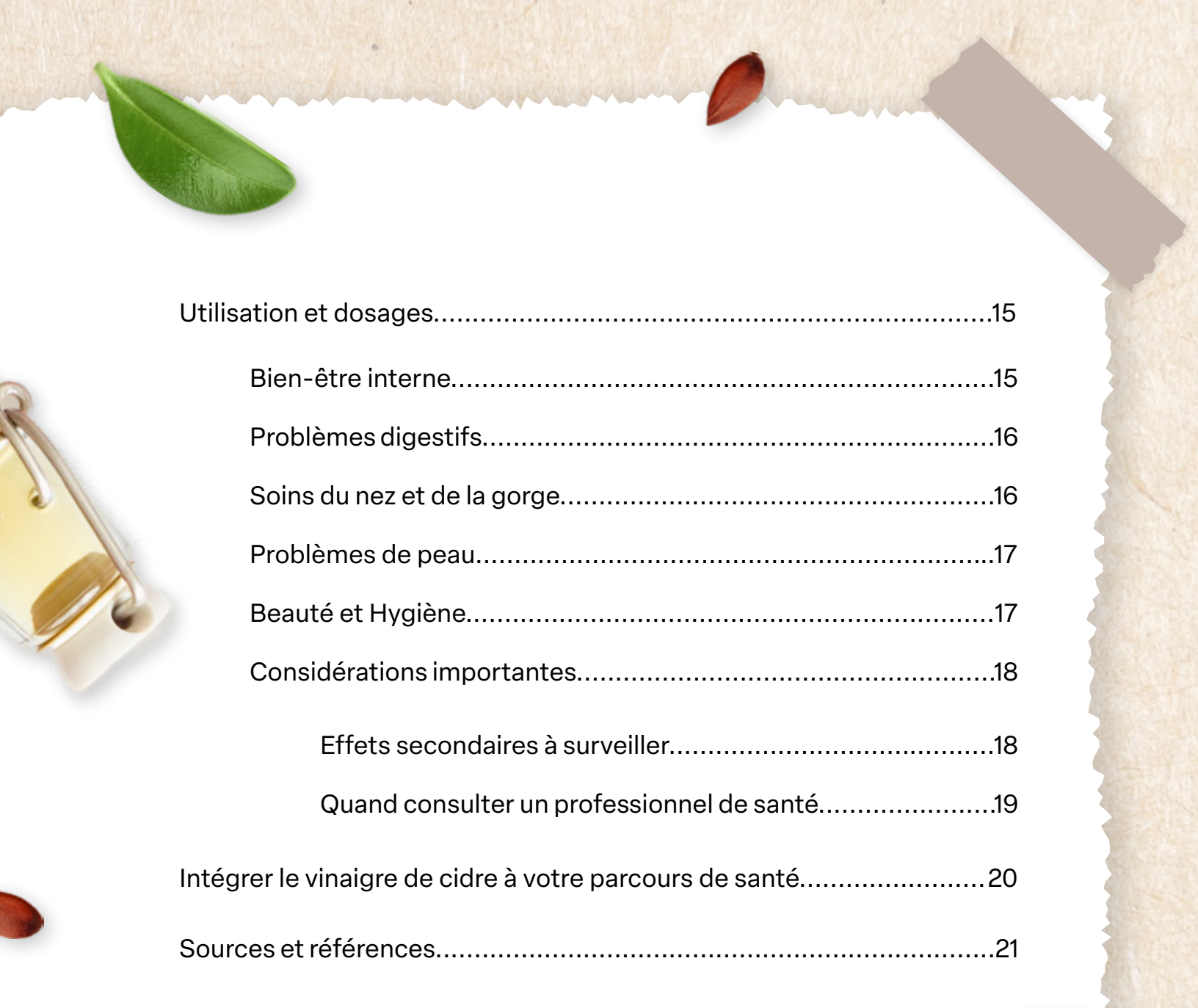
**Dr. Joseph Mercola**




# Table des matières

Cliquez sur le [numéro de page](#) pour accéder au sujet souhaité.

Introduction.....	04
Les nombreux bienfaits du vinaigre de cidre de pomme.....	06
Santé cardiovasculaire.....	06
Diabète.....	07
Perte de poids.....	08
Santé digestive.....	09
Sinusite et congestion nasale.....	10
Mal de gorge.....	11
Santé intestinale.....	12
Affections cutanées.....	13
Les avantages de consommer le vinaigre de cidre de pomme le soir....	14



Utilisation et dosages.....	15
Bien-être interne.....	15
Problèmes digestifs.....	16
Soins du nez et de la gorge.....	16
Problèmes de peau.....	17
Beauté et Hygiène.....	17
Considérations importantes.....	18
Effets secondaires à surveiller.....	18
Quand consulter un professionnel de santé.....	19
Intégrer le vinaigre de cidre à votre parcours de santé.....	20
Sources et références.....	21



# Introduction

Le vinaigre de cidre de pomme (VCP) dépasse largement son rôle d'ingrédient polyvalent, en cuisine comme en entretien ménager : c'est un remède ancestral, reconnu depuis des siècles pour ses nombreuses vertus thérapeutiques.

Son usage remonte à environ 3300 av. J.-C., époque à laquelle les civilisations anciennes l'utilisaient pour désinfecter les plaies, traiter les piqûres d'insectes et améliorer la santé globale.

Riche en flavonoïdes et doté de multiples effets pharmacologiques, le VCP agit efficacement sur divers problèmes de santé. Sa facilité d'usage et sa polyvalence en ont fait un remède de référence, transmis de génération en génération, et sa popularité ne cesse de croître auprès des personnes soucieuses de leur bien-être.

Le secret de ses propriétés réside dans le processus de fermentation. Les pommes fraîches sont pressées pour en extraire le jus, lequel est ensuite fermenté par des levures qui transforment les sucres naturels en alcool, donnant ainsi naissance au cidre dur.

La deuxième fermentation intervient grâce à des bactéries acétiques, appelées « acetobacter », naturellement présentes ou ajoutées, qui transforment l'alcool en acide acétique. C'est ce composé actif principal qui confère au vinaigre sa saveur acidulée caractéristique, son arôme puissant et, surtout, ses propriétés bénéfiques pour la santé.

Le VCP se présente sous deux formes : filtré et non filtré, appelé aussi « brut ». Pour bénéficier pleinement de ses vertus, le vinaigre brut est recommandé, car il contient « la mère », une substance trouble composée de protéines, d'enzymes et de bactéries bénéfiques. Cette dernière renforce particulièrement les effets du vinaigre de cidre sur la santé intestinale et la digestion.

Cet ouvrage vous propose une exploration approfondie des nombreux bienfaits du vinaigre de cidre de pomme, allant de l'amélioration de la digestion à la régulation du taux de sucre sanguin, jusqu'au soutien à la perte de poids et au traitement des affections cutanées.

Au fil des pages, vous découvrirez des stratégies pratiques pour intégrer ce tonique naturel à votre routine quotidienne, en tant qu'outil simple, accessible et puissant pour reprendre en main votre santé.

- Dr. Joseph Mercola





# Les nombreux bienfaits du vinaigre de cidre de pomme

La notoriété durable du VCP s'explique par l'étendue de ses bienfaits sur la santé, bien au-delà de son usage culinaire. Les recherches scientifiques continuent de révéler les nombreuses façons dont il améliore votre bien-être. Comprendre ces avantages vous permettra d'exploiter pleinement ce remède polyvalent.

## Santé cardiovasculaire

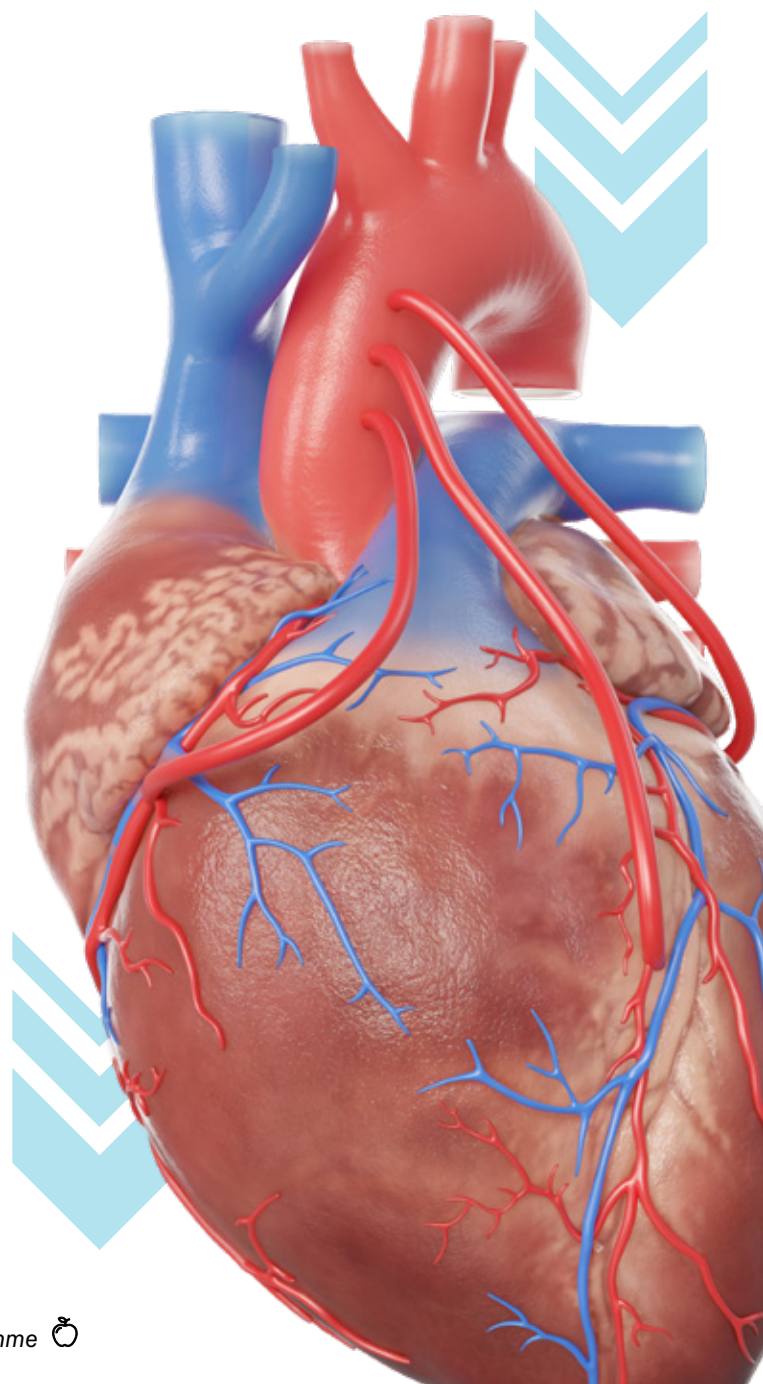
Le vinaigre, en général, contribue à la santé cardiovasculaire par divers mécanismes. Une étude publiée dans *Journal of Food Science* souligne que :

---

*« Les polyphénols tels que l'acide chlorogénique, présent en grande quantité dans le vinaigre de cidre de pomme, pourraient inhiber l'oxydation des LDL et améliorer la santé en prévenant les maladies cardiovasculaires ».*

---

Ces conclusions sont étayées par plusieurs études. Par exemple, une étude sur les animaux a montré que le vinaigre abaisse le taux de cholestérol, tandis qu'une autre a découvert que l'acide acétique contenu dans le vinaigre aide à réduire la pression artérielle. De plus, il diminue les triglycérides et le VLDL, forme nocive du cholestérol.



# Diabète

Un rapport publié sur CNN Health indique que la consommation de vinaigre, y compris le VCP, participe à la régulation du taux de sucre sanguin. Maintenir un taux de glucose normal est essentiel pour réduire les risques de diabète et de maladies cardiovasculaires.

La diététicienne Carol Johnston, Ph.D., qui étudie les effets du vinaigre depuis 2004, précise que son efficacité est particulièrement marquée chez les personnes prédiabétiques et diabétiques de type 2, tout en apportant aussi des bienfaits aux individus en bonne santé.

Chez les prédiabétiques, la consommation régulière de vinaigre a permis une baisse significative et durable du taux de sucre sanguin, suggérant que ce groupe bénéficie le plus de cette consommation.

Mais comment fonctionne le vinaigre de cidre de pomme ? Le vinaigre agit en inhibant les enzymes responsables de la dégradation de l'amidon durant la digestion.

Comme l'explique Johnston :

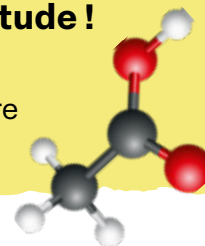
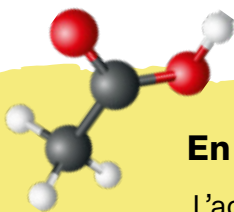
---

*« L'acide acétique bloque l'absorption de l'amidon. Lorsque mes sujets mangent un amidon et consomment du vinaigre, leur glycémie baisse. En revanche, s'ils boivent une solution sucrée avec du vinaigre, aucun effet n'est observé. [Le vinaigre] est efficace uniquement si vous consommez des aliments riches en amidon ».*

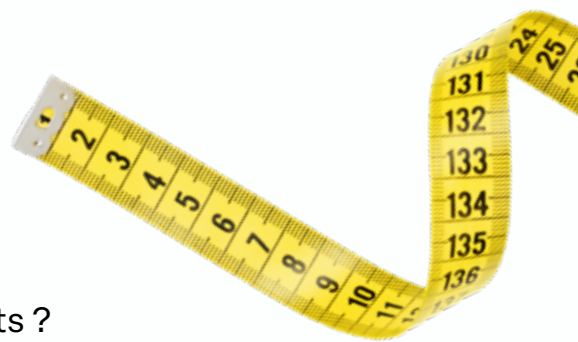
---

## En l'absence de vinaigre de cidre de pomme ? Pas d'inquiétude !

L'acide acétique, principal agent actif, est présent dans tous les types de vinaigre. Ce qui signifie que vous pouvez tirer profit des bienfaits du vinaigre ordinaire si le VCP n'est pas disponible.



# Perte de poids



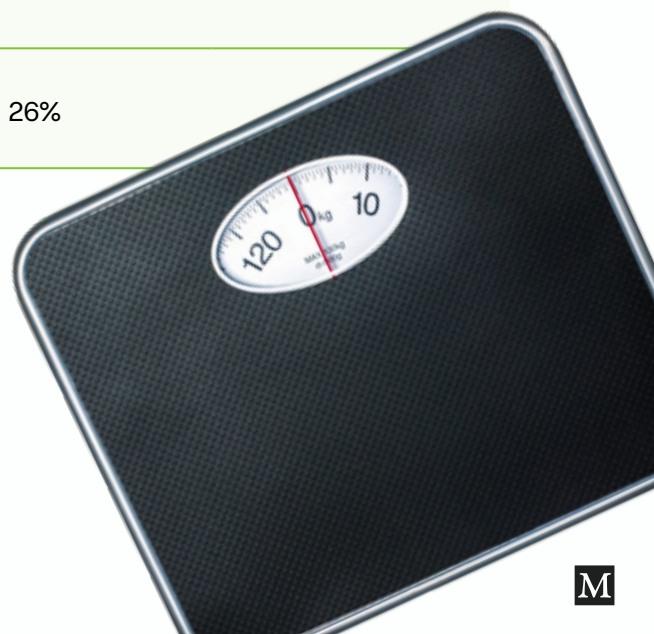
Vous avez du mal à maîtriser votre poids malgré vos efforts ?  
Le VCP pourrait être la solution.

Dans une étude publiée dans la revue Bioscience, Biotechnology and Biochemistry, les chercheurs ont découvert que les composants du vinaigre de cidre contribuent à la perte de poids et à la réduction de la masse grasseuse. Une étude menée au Japon auprès de 144 adultes obèses a montré que la consommation quotidienne d'une à deux cuillères à soupe de vinaigre pendant 12 semaines favorisait la perte de poids et la réduction de la masse grasse. Les participants ont conservé leur alimentation et mode de vie habituels, en limitant seulement leur consommation d'alcool.

Les résultats indiquent que même une petite quantité de vinaigre dans une boisson a des effets positifs sur la perte de poids et certains marqueurs de santé. Ceux qui ont consommé deux cuillères à soupe ont bénéficié des effets les plus marqués, comme le montre le tableau ci-dessous :

	<b>Vinaigre</b> (1 cuillère à soupe)	<b>Vinaigre</b> (2 cuillères à soupe)	<b>Placebo</b>
<b>Changement de poids</b>	1,18 kg	1,68 kg	0,41 kg
<b>Diminution du pourcentage de graisse corporelle</b>	0,7%	0,9%	
<b>Diminution du tour de taille</b>	1,27 cm	1,9 cm	
<b>Diminution des triglycérides</b>	26%	26%	

Les auteurs soulignent que l'acide acétique est un facteur clé de ces résultats. En diminuant l'appétit, en stimulant le métabolisme et en réduisant la rétention d'eau. Ils concluent que « la consommation quotidienne de vinaigre pourrait aider à prévenir le syndrome métabolique en réduisant l'obésité ».

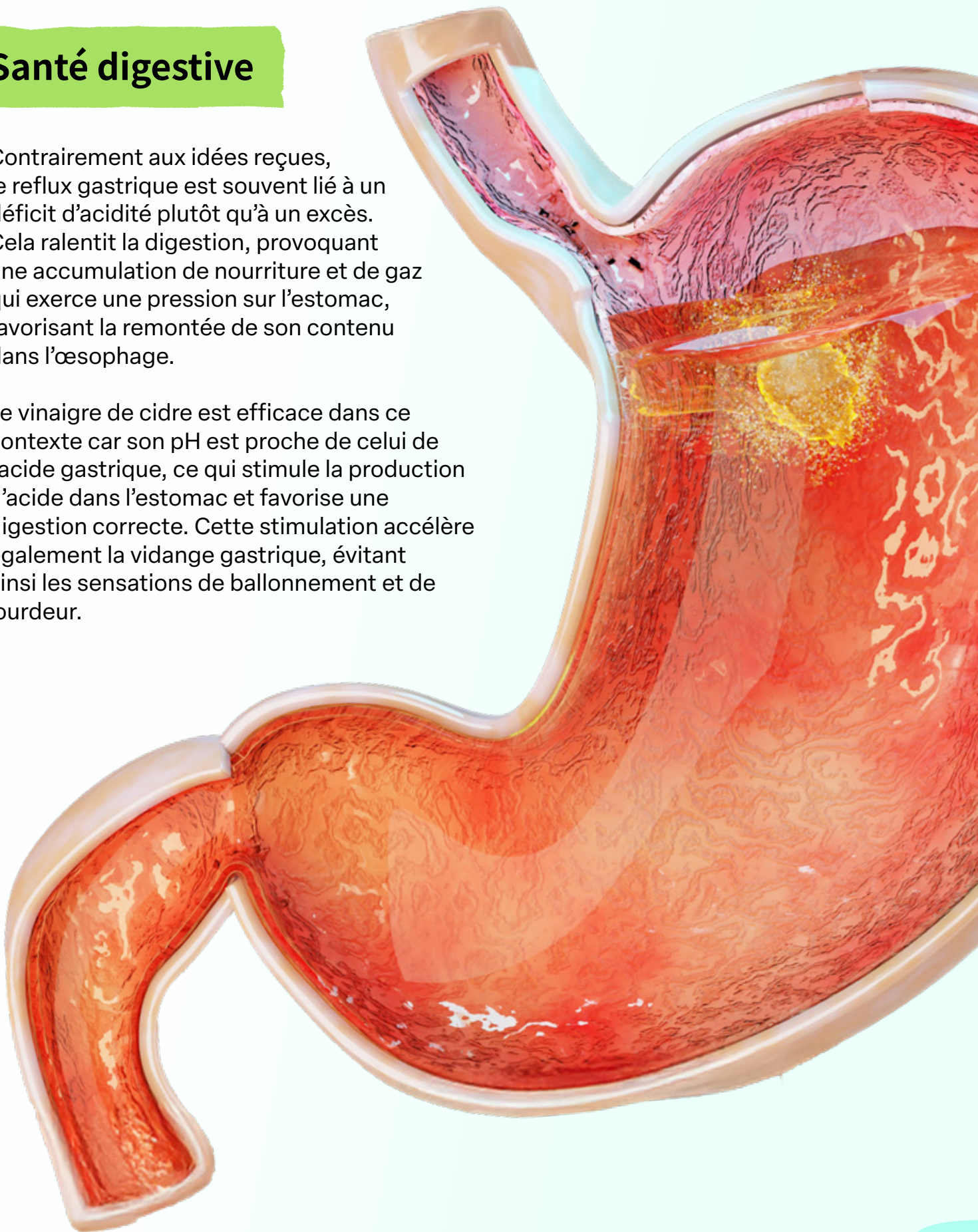




## Santé digestive

Contrairement aux idées reçues, le reflux gastrique est souvent lié à un déficit d'acidité plutôt qu'à un excès. Cela ralentit la digestion, provoquant une accumulation de nourriture et de gaz qui exerce une pression sur l'estomac, favorisant la remontée de son contenu dans l'œsophage.

Le vinaigre de cidre est efficace dans ce contexte car son pH est proche de celui de l'acide gastrique, ce qui stimule la production d'acide dans l'estomac et favorise une digestion correcte. Cette stimulation accélère également la vidange gastrique, évitant ainsi les sensations de ballonnement et de lourdeur.





## Sinusite et congestion nasale

Au moindre signe de rhume, sinusite ou allergie saisonnière, prenez immédiatement du VCP. Cet ingrédient de cuisine aide à décongestionner les voies nasales en fluidifiant le mucus, ce qui facilite l'élimination des bactéries et autres agents pathogènes.

L'acide acétique joue ici un rôle majeur grâce à ses propriétés antibactériennes et immunostimulantes. Une utilisation précoce permet de réduire l'intensité des symptômes et la durée de la maladie.



### Peroxyde d'hydrogène : Un autre remède contre le rhume

Si vous n'avez pas de vinaigre de cidre sous la main, vous pouvez essayer le peroxyde d'hydrogène. Suivez ces étapes :

1. Allongez-vous sur le côté et versez quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène à 3 % dans l'oreille à l'aide d'un compte-gouttes.
2. Vous ressentirez un léger picotement et un effet moussant.
3. Attendez entre cinq et dix minutes que les bulles cessent.
4. Inclinez la tête pour laisser s'écouler le liquide sur un mouchoir.
5. Répétez l'opération dans l'autre oreille si nécessaire.



## Mal de gorge

Les maux de gorge sont généralement provoqués par des allergies, des virus ou parfois des bactéries. Le VCP ne guérit pas miraculeusement, mais soulage les symptômes et peut réduire la durée de l'infection.

Ses propriétés antibactériennes naturelles combattent les agents pathogènes, tandis que son acidité équilibre le pH de la gorge, rendant l'environnement moins favorable aux bactéries. Son effet apaisant diminue également l'inflammation et facilite la déglutition.



## Santé intestinale

Une bonne santé intestinale est essentielle pour un bien-être optimal, et le vinaigre peut y contribuer. Ses nombreux composés bioactifs favorisent la prolifération des probiotiques présents dans votre microbiote intestinal.

Une étude menée sur les souris qui ont présenté des modifications bénéfiques de leur microbiote intestinal, notamment une augmentation des souches Akkermansia, Verrucomicrobia, Hungatella et Alistipes. Les souches pathogènes telles que Firmicutes et Oscillibacter ont été simultanément régulées à la baisse. Les chercheurs ont conclu :

---

*« Ces modifications métaboliques liées au microbiote renforcent la régulation immunitaire et diminuent l'inflammation, apportant ainsi des bénéfices santé. Nos résultats suggèrent que la consommation de vinaigre a des effets bénéfiques sur la régulation du microbiome intestinal et du métabolisme ».*

---



## Affections cutanées

Les bienfaits du vinaigre de cidre ne se limitent pas à l'intérieur du corps, ils s'étendent également à la peau. Par exemple, appliquer un tissu imbibé de VCP sur un bleu aide à réduire l'inflammation et accélère la cicatrisation. Le VCP est également efficace pour de nombreuses autres affections cutanées, notamment :



Piqûres  
d'insectes



Tonification de  
la peau



Coups de  
soleil



Réaction à  
l'herbe à puce



Acné



Plaies



Pellicules



Mycose des  
ongles



Brûlures



Verrues



Pied  
d'athlète



Bains  
détoxifiants

# Les avantages de consommer le vinaigre de cidre de pomme le soir

Le VCP peut être consommé à tout moment, mais certaines études suggèrent que le prendre avant le coucher procure des bénéfices supplémentaires. Il favorise la perte de poids en réduisant l'appétit et en accélérant le métabolisme grâce à sa teneur en acide acétique.

Cette prise nocturne est particulièrement recommandée aux personnes diabétiques, car c'est le moment optimal pour stabiliser la glycémie.

Par ailleurs, le VCP aide à lutter contre la mauvaise haleine matinale. Alors que le dentifrice s'attaque à de nombreuses bactéries buccales, se gargariser avec du vinaigre de cidre nettoie davantage les zones difficiles d'accès de votre bouche, favorisant une haleine plus fraîche et une meilleure hygiène bucco-dentaire.

## Préparer la boisson parfaite au vinaigre de cidre à tout moment de la journée

Profitez du VCP le soir (ou à tout autre moment) en préparant ce mélange :

- 🍏 Mélangez 2 cuillères à soupe de VCP avec de l'eau tiède.
- 🍏 Sucrez avec de la stévia ou du miel brut pour plus de douceur.
- 🍏 Ajoutez des ingrédients nutritifs comme la cannelle ou le gingembre.



# Utilisation et dosages

Il n'existe pas de recommandations officielles concernant la prise interne du vinaigre de cidre, mais beaucoup constatent que consommer une à deux cuillères à café diluées dans un verre d'eau chaque jour procure divers bienfaits. Voici quelques dosages suggérés selon vos objectifs:

## Bien-être interne

Avantages pour la santé	Instructions de dosage
<b>Pour la santé cardiaque</b>	1 à 2 cuillères à café diluées dans un verre d'eau avant les repas.
<b>Pour la gestion du diabète</b>	1 à 2 cuillères à café diluées dans un verre d'eau avant les repas ou avant le coucher.
<b>Pour la perte de poids</b>	1 à 2 cuillères à café diluées dans un verre d'eau avant les repas ou avant le coucher.
<b>Pour la santé intestinale</b>	2 cuillères à café de VCP avec 1 cuillère à café de miel brut dans une tasse d'eau tiède.
<b>Pour le soutien musculaire et nerveux</b>	1 à 2 cuillères à soupe dans un verre d'eau de 240 ml dès l'apparition des premiers signes de crampes, spasmes ou douleurs nerveuses.

## Problèmes digestifs

Maladies	Instructions de dosage
<b>Reflux acide</b>	Buvez un verre d'eau tiède avec 1 cuillère à café de VCP environ 30 minutes avant les repas.
<b>Maux d'estomac</b>	Mélangez 1 à 2 cuillères à soupe de VCP dans un verre d'eau filtré de 240 ml et sirotez.
<b>Hoquet</b>	Prenez 1 cuillère à café de VCP pur, ou dilué dans 180 à 270 ml d'eau, à boire rapidement.

## Soins du nez et de la gorge

Maladies	Instructions de dosage
<b>Nez bouché</b>	Mélangez entre 30 et 60 ml de vinaigre de cidre (ACV) avec 500 ml d'eau filtrée. Buvez à petites gorgées tout au long de la journée, ou consommez jusqu'à 2 cuillères à soupe diluées dans 250 ml d'eau par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
<b>Sinusite (rinçage nasal)</b>	Mélangez entre 1/2 et 1 cuillère à café de vinaigre de cidre avec 180 à 240 ml d'eau tiède filtrée. Utilisez ce mélange dans un pot Neti ou un flacon de rinçage nasal, une à deux fois par jour, jusqu'à soulagement des symptômes.
<b>Mal de gorge (gargarisme)</b>	Faites des gargarismes avec 80 ml de vinaigre de cidre dilué dans de l'eau tiède, aussi souvent que nécessaire.
<b>Mal de gorge (soulagement direct)</b>	Buvez plusieurs fois par jour de petites gorgées de vinaigre de cidre non dilué, en respectant un intervalle de 30 minutes entre chaque prise. Il est recommandé de boire de l'eau après chaque prise pour protéger la muqueuse buccale.

## Problèmes de peau

Maladies	Instructions d'application
Irritations cutanées	Appliquez du vinaigre de cidre dilué directement sur la zone irritée ou ajoutez-en une tasse dans votre bain pour un effet apaisant.
Verrues	Imbibez un coton de vinaigre de cidre, appliquez-le sur la verrue et laissez agir toute la nuit. Retirez le coton au réveil.

## Beauté et hygiène

Objectif	Instructions d'application
Rinçage capillaire	Mélangez 80 ml de vinaigre de cidre avec 1 litre d'eau pour un rinçage hebdomadaire, destiné à éliminer les résidus et équilibrer le pH du cuir chevelu. En cas de pellicules, vaporisez un mélange à parts égales de vinaigre et d'eau sur le cuir chevelu, laissez agir une heure puis rincez.
Tonique pour le visage	Diluez une part de vinaigre de cidre dans trois à quatre parts d'eau, puis appliquez avec un coton.
Déodorant	Mélangez à parts égales vinaigre de cidre et eau, puis vaporisez ou appliquez sous les aisselles avec un coton.
Hygiène bucco-dentaire	Diluez 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau de 250 ml, puis utilisez en gargarisme après le brossage.
Bain de pieds	Mélangez une part de vinaigre de cidre avec deux parts d'eau tiède dans un bassin. Faites tremper vos pieds pendant 15 à 20 minutes, puis rincez et séchez soigneusement.
Spray pour les pieds	Préparez un mélange à parts égales de vinaigre de cidre et d'eau dans un flacon pulvérisateur. Vaporisez sur les pieds et laissez sécher.
Spray corporel	Combinez vinaigre de cidre et eau à parts égales et appliquez sur les zones sujettes aux odeurs.
Bain relaxant	Ajoutez 250 à 500 ml de vinaigre de cidre dans un bain chaud et immergez-vous pendant 20 à 30 minutes.

## Considérations importantes



Lorsque vous intégrez le vinaigre de cidre dans votre routine, il est essentiel de respecter certaines précautions pour garantir une utilisation sûre et efficace.

Le vinaigre de cidre est très acide, ce qui peut provoquer une érosion de l'émail dentaire ainsi qu'une irritation de la gorge si consommé pur, il convient donc de toujours le diluer avant ingestion. Un bon point de départ consiste à diluer une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau (240 ml). Cela protège non seulement vos dents et votre gorge mais facilite également la digestion. Vous pouvez augmenter progressivement la dose jusqu'à 1 à 2 cuillères à soupe à mesure que votre organisme s'adapte.

## Effets secondaires à surveiller

Avant d'utiliser le vinaigre de cidre, il est important de connaître les effets secondaires possibles, notamment :



1

**Troubles digestifs :** Certaines personnes peuvent ressentir des maux d'estomac, des ballonnements ou des gaz lors de la consommation de vinaigre de cidre. En cas de tels symptômes, envisagez de réduire la quantité ou la fréquence de consommation.



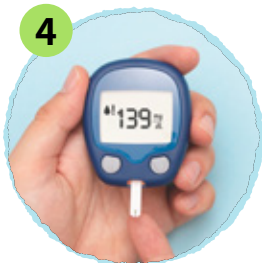
2

**Érosion de l'émail dentaire :** Une exposition prolongée aux substances acides peut fragiliser l'émail, entraînant sensibilité et risque accru de caries. Pour mieux protéger vos dents, buvez le vinaigre de cidre à l'aide d'une paille et rincez-vous la bouche après chaque prise.



3

**Irritation de la gorge :** Le vinaigre pur peut irriter la gorge et provoquer une sensation de brûlure. Si cela se produit, diminuez la quantité ou augmentez la dilution.



4

**Glycémie :** Bien que le vinaigre de cidre puisse aider à réguler le taux de sucre dans le sang, il peut aussi entraîner des fluctuations. Les personnes sous traitement antidiabétique doivent surveiller leur glycémie de près et consulter un professionnel de santé avant d'intégrer le vinaigre de cidre à leur régime.



5

**Interactions médicamenteuses :** Le vinaigre de cidre peut interagir avec certains médicaments, notamment les diurétiques, laxatifs et traitements cardiaques. Si vous suivez un traitement, consultez votre médecin avant d'ajouter le vinaigre de cidre à votre routine.



6

**Réactions allergiques :** Bien que rares, certaines personnes peuvent présenter une allergie au vinaigre de cidre. En cas de démangeaisons, urticaire ou difficultés respiratoires après consommation, interrompez immédiatement l'usage et consultez un médecin.

## Quand consulter un professionnel de la santé

Si vous souffrez de pathologies sous-jacentes ou avez des doutes quant aux effets du vinaigre de cidre, il est recommandé de solliciter l'avis d'un professionnel de santé holistique avant de l'intégrer à votre routine. Il vous fournira des conseils personnalisés et vous aidera à déterminer le dosage le mieux adapté à vos besoins.

En respectant ces précautions et en étant à l'écoute de votre corps, vous pourrez profiter en toute sécurité des bienfaits du vinaigre de cidre tout en limitant les risques d'effets indésirables.

# Intégrer le vinaigre de cidre à votre parcours de santé



Bien plus qu'un simple produit de cuisine, il regorge de propriétés bénéfiques que vous pouvez facilement intégrer à votre routine quotidienne.

Il contient divers composants utiles, tels que l'acide acétique, les polyphénols et des bactéries bénéfiques, qui expliquent ses propriétés médicinales, notamment ses effets antioxydants, antibactériens et anti-inflammatoires.

Qu'il s'agisse de favoriser la santé cardiovasculaire et digestive, de réguler la glycémie, d'accompagner la perte de poids ou d'améliorer l'hygiène et la santé de la peau, le vinaigre de cidre s'impose comme l'un des remèdes naturels les plus polyvalents.

Cependant, malgré ses bienfaits prometteurs, il est primordial de consulter votre professionnel de santé avant de l'adopter, afin de garantir une utilisation sûre et adaptée. Employé avec discernement, en complément d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain, ce remède ancestral vous aidera à atteindre une version plus saine et plus dynamique de vous-même.



## **Gardez à l'esprit :**

Le vinaigre de cidre n'est pas une solution miracle. Considérez-le plutôt comme un complément précieux à votre stratégie globale de santé.

# Sources et références

---

Journal of Primary Health Care 2021;13(2):191–192.

PennState Extension, Making Cider Vinegar at Home

Journal of Food Science May 8, 2014

Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 65(12) 2690-2694

Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 65(12) 2690-2694

J Agric Food Chem. 2011 Jun 22;59(12):6638-44.

CNN Health July 19, 2017

CNN Health July 19, 2017

CNN Health July 19, 2017

Bioscience, Biotechnology and Biochemistry August 2009; 73(8): 1837-1843

The Healthy, 14 Ways Apple Cider Vinegar Could Benefit Your Health

Bioscience, Biotechnology and Biochemistry August 2009; 73(8): 1837-1843

Scientific Reports 2018; 8: 1732

Curr Res Food Sci. 2024; 8: 100566

Curr Res Food Sci. 2024; 8: 100566

MedicineNet, “Is Drinking Apple Cider Vinegar Before Bed Beneficial?”

MedicineNet, “Is Drinking Apple Cider Vinegar Before Bed Beneficial?”

MedicalNewsToday, “Does apple cider vinegar help people with diabetes?”

MedicineNet, “Is Drinking Apple Cider Vinegar Before Bed Beneficial?”

Medium, "How to Effectively Use Apple Cider Vinegar for Weight Loss"

Women's Health, November 7, 2023

Prevention, September 9, 2024

Cleveland Clinic, July 18, 2023