



Le vinaigre, un super condiment

Pour beaucoup, le vinaigre n'est autre que le compagnon de l'huile, pour préparer une vinaigrette. Il est aussi utilisé, et ce de plus en plus, pour assainir¹, entretenir², assouplir³, adoucir⁴, nettoyer⁵, décoller⁶, désinfecter⁷, détartrer⁸, dégraisser⁹, faire briller¹⁰ ou encore désodoriser¹¹ à peu près tout dans la maison, le garage ou le jardin. Sans parler des nombreuses taches¹² qu'il est capable d'éliminer. Fée du logis, le vinaigre est aussi un **véritable remède** aussi vieux que le monde ou presque, tant pour la beauté que la santé.

Du vin, qui a mal tourné

De la Mésopotamie à la Grèce antique en passant par l'Égypte ancienne, l'homme a (presque) de tout temps fabriqué du vin, selon les époques et les contrées, à partir de dattes, de palme ou de miel, de houblon, de riz ou d'orge, de pommes ou de raisin. Or, ce vin pouvait tourner et devenait alors **du vin aigre**. Voici comment le vinaigre a été découvert, ayant tôt fait de révéler ses vertus comme stopper le pourrissement des aliments (premier agent de conservation culinaire de l'humanité), limiter la contagion pendant les grandes épidémies (antiseptique contre la peste au Moyen-Âge), guérir certains maux, tels que la toux et les infections respiratoires (associé au miel par Hippocrate) ou bien permettre à une boisson d'être tout simplement rafraîchissante (mentionné dans l'ancien et le nouveau Testament). Depuis, le vinaigre a encore révélé bien des bénéfices, que la science a confirmés.

Une double fermentation et différents degrés d'acidité

Le sucre contenu dans la céréale, le fruit ou le miel est transformé en alcool (vin, cidre, bière) qui, à son tour, devient de l'**acide acétique** sous l'action d'une bactérie, nommée acétobacter, présente dans l'atmosphère. Les acides acétiques, une fois combinés à des levures pendant la fermentation et amassés à la surface du liquide, forment la **mère de vinaigre**, cette membrane

1 Réfrigérateur, planche à découper, éponge, brosse à cheveux...

2 Vêtement, outil de jardin...

3 Linge de maison

4 L'eau calcaire

5 Légumes, vitres, lunettes, sol, carrelage mural, toutes les gamelles de la maison...

6 Étiquettes

7 Tapis, atmosphère...

8 Bouilloire et cafetière, évier et lavabo, lave et sèche-linge, cuvette des toilettes, canalisation...

9 Cuisine

10 Cuivre et étain

11 Boîtes en plastique, chaussures...

12 Graisse, café, encre, vin rouge, rouille, colle, peinture...

gluante que l'on se transmet en famille ou entre amis pour préparer de nouveaux vinaigres maison. Sa présence est bon signe : elle indique que le processus de fermentation s'est bien passé.

La teinte du vinaigre et ses arômes varient, eux-aussi, en fonction de l'ingrédient de base ayant servi à la première fermentation, dite alcoolique. Le profil moléculaire des différents vinaigres, blanc, de vin ou de cidre pour les plus courants, détermine un **pourcentage d'acide acétique** spécifique, renseignant du degré d'acidité du vinaigre. Il ne s'agit donc pas d'un degré d'alcool, puisque le condiment n'en contient quasiment plus.

Le vinaigre blanc ou ménager, appelé aussi cristal du fait d'être incolore, généralement obtenu à partir d'une acétisation (des fameux acides acétiques) industrielle de la betterave à sucre ou du maïs, a le pourcentage d'acidité le plus élevé (entre 8 et 14 %). Bien trop acide pour l'organisme, il est en revanche **parfait pour un usage domestique**, comme désinfecter, détacher ou dégraisser (nous vous renvoyons ici à la longue liste, en introduction, des super pouvoirs du vinaigre).

Le vinaigre de vin est un peu plus riche en acides acétiques (*a minima* 6%), ainsi d'ailleurs qu'en polyphénols, et donc plus acide que son congénère issu du cidre de pommes pressées, dont le degré d'acidité ne dépasse pas les 5%. **Le vinaigre de cidre** contient certes moins d'acides acétiques et de polyphénols (il y en a quand même), mais en plus d'autres acides organiques (malique notamment), ainsi que **des vitamines, des minéraux, dont le potassium, et des enzymes** (sous réserve d'être non pasteurisé). Moins acide, il est aussi mieux toléré par l'organisme, même lorsqu'il est consommé brut. Il est aussi celui qui présente les vertus thérapeutiques dont nous allons vous parler sous peu (un peu de patience).

Les deux sont intéressants et gagnent à être alternés pour un usage culinaire. Dans les deux cas, préférez toujours des cidres de qualité, à savoir **non pasteurisés**, afin que les bactéries qui se nourrissent des sucres puissent le faire de leur vivant. Le trouble du cidre en atteste. Il est aussi vivement recommandé de consommer du vinaigre issu de l'agriculture biologique, qui contient du raisin ou des pommes **sans résidus d'intrants chimiques ni additifs**, tels que des conservateurs (souvent du disulfite de potassium ou E224, classé orange à rouge selon les guides de référence). Les sulfites sont aussi naturellement présents en bio, tandis qu'ils le sont artificiellement en conventionnel. En outre, **optez pour les bouteilles en verre**. Conditionné en plastique, le vinaigre risque fort de libérer, à son contact acide, des résidus délétères, dont l'organisme n'a que faire.

Nous ne parlerons pas ici des nombreux vinaigres existants **à travers le monde et les cultures**, le balsamique italien, le xérès espagnol, le Melfor alsacien, dit d'Orléans ou encore Uberti, préparé à l'umébois japonais, à base de céréales (riz, millet, sorgo), de bières (dont le saké), de sève, d'hydromel (alcool de miel), de sirop d'orge maltée (dans la sauce Worcestershire), d'érable, de palmier, d'agave, de sorgo ou de mesquite (algarrobina), de gingembre ou de

curcuma, de mélasse de caroube ou de vanille, de lait ou de petit-lait (lactosérum), **etc.** Nous vous laissons vous documenter si l'un ou plusieurs venaient à titiller votre curiosité.

Si simple et tellement vertueux

Contrairement à ce qu'il y paraît (*comme quoi, ne jamais s'y fier*), **le vinaigre de cidre** n'est pas acidifiant mais, au contraire, **alcalinisant**, malgré son goût acide. Le citron fait la même farce. Il permet donc de reminéraliser et ainsi de corriger un déséquilibre acido-basique de l'organisme, ainsi mieux protégé contre les inflammations diverses. Le vinaigre de cidre, une fois parvenu dans le flux sanguin, ajuste le PH de l'organisme et prévient la déminéralisation, dont on connaît les dégâts sur l'ensemble du corps (cellules, fluides, os et autres tissus).

Il est avéré que le vinaigre de cidre (nous indiquerons les posologies dans quelques instants) a un **effet minceur**, certes modeste, mais associé à une alimentation diversifiée et équilibrée, ainsi qu'à une activité physique régulière, plusieurs études ont montré qu'il permet de perdre du poids. Tout d'abord, le vinaigre **augmente la satiété** avant même d'avoir commencé à manger et **aide à brûler les graisses**, qu'il sait lyser et oxyder, notamment celles de la ceinture abdominale (les plus mauvaises), une fois le repas terminé. Aussi, ajoutez un peu plus de vinaigre à vos préparations et prenez la bonne habitude de boire, 1 heure jusqu'à un quart d'heure avant le déjeuner et/ou le dîner, un verre d'eau agrémenté de deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre de bonne qualité (maison ou bio). Vous pouvez renouveler l'opération au coucher, afin de permettre au [foie](#) de faire un bon coup de ménage dans les sucres en excès ici et là dans l'organisme, durant la nuit. Le taux de glycémie à jeun s'en trouvera réduit.

Si vous envisagez, malgré vous ou pas, de manger de manière copieuse, prévoyez un verre d'eau vinaigrée avant de commencer : vous préviendrez ainsi toute lourdeur post-prandiale, voire une potentielle indigestion. Le vinaigre de cidre, grâce à ses **propriétés digestives et antiseptiques**, peut notablement soulager les troubles digestifs, abaisser [l'indice glycémique](#) d'un repas et d'en faciliter la digestion, en particulier lorsqu'il a été un peu trop gras. En outre, il vient en aide au métabolisme de certains acides aminés, tels que la glycine, la sérine et la thréonine.

Il est aussi prouvé que l'acide acétique du vinaigre de cidre contribue à améliorer la sensibilité à l'insuline des personnes souffrant de diabète de type 2. S'il ne l'inverse pas, **le vinaigre peut faire baisser la glycémie**. Il aurait, l'étude est en cours, les mêmes effets qu'un médicament, dont nous tairons le nom, le plus prescrit dans ce cas. À suivre. Le vinaigre aurait aussi des résultats favorables sur l'hyper-lipidémie (excès de mauvaises graisses dans le sang) et le « mauvais » [cholestérol](#) (LDL).

La combinaison de vinaigre de cidre et de plasma de Quinton, un concentré d'eau de mer puisée en profondeur et loin des côtes (bretonnes en l'occurrence), pourrait être la lumière au bout du tunnel des personnes, nombreuses, souffrant de **troubles digestifs dus à une fermentation excessive des sucres fermentescibles (FODMAPS)**. Ensemble, ils assainiraient

l'intestin et limiteraient ces fermentations, sans avoir à se lancer dans un régime draconien dit FODMAPS, qui consiste à retirer de son alimentation toutes les sources de fibres. Si se passer d'aliments à base de blé ou de lait et d'édulcorants ne paraît pas une contrainte en soi, ne plus manger pendant plusieurs semaines la plupart des fruits et légumes, des céréales et des légumineuses, des oléagineux et des graines l'est au contraire. Reste que, contrairement aux croyances pasteuriennes, le problème n'est pas l'aliment en soi, mais **le terrain du mangeur**. Aussi, si vous êtes concerné.e, pourquoi ne pas vous concocter une solution à raison d'une cuillère à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé (*décidément...*), de 10ml de Quinton (hypertonique si vous ne souffrez pas d'hypertension ni de problèmes rénaux, sinon isotonique) et d'une cuillère à soupe de miel, là aussi de bonne qualité et pour adoucir le mélange qui n'est pas spécialement appétant. Le tout sera dilué dans 100ml d'eau filtrée à boire à température ambiante ou, mieux encore, un peu tiédie. Buvez un peu de ce breuvage au cours des repas pendant quelques jours et observez votre ventre pour voir s'il s'apaise.

Le vinaigre de cidre est, pour finir, un **véritable soin de la peau en application externe**, tamponné pur sur un coton. Il soulage quantité de petits bobos du quotidien, tels que les brûlures et coups de soleil, les bleus et bosses, les démangeaisons dues à une piqûre d'insecte et une brûlure de méduse¹³, les désagréments des parasites en tous genres (poux, morpions, gale, etc.), les boutons de fièvre, l'acné et autres petits soucis des peaux dites à problème, les engelures, furoncles, mycoses plantaires et autres verrues. D'ailleurs, dans le passé, quatre voleurs en ont fait un remède, du même nom¹⁴, aujourd'hui bien connu des médecines alternatives.

Produit cosmétique 100 % naturel, le vinaigre de cidre (re)donne, en outre, **de l'éclat** aux cheveux ternes, ainsi qu'aux ongles.

Quelques précautions et contre-indications

Ajouté pur dans vos préparations culinaires, le vinaigre de cidre doit être pris dilué en tant que remède, ponctuellement pour un problème précis ou en cure à effet curatif. Cette dernière ne doit **jamais durer plus d'un mois**. En effet, sur une trop grande période et en trop grande quantité, le vinaigre ou plutôt son acide acétique, peut, de manière contre-productive, abîmer l'émail des dents, provoquer des brûlures au niveau de l'œsophage ou de la peau, en application externe.

Attention aussi aux personnes sous traitement médicamenteux régulant la glycémie. Préférez consulter votre médecin, afin d'en parler avec lui. Le vinaigre en cure est aussi **contre-indiqué en cas d'ulcère grave et de gastrite**.

Les précautions à prendre **en cas de RGO** (reflux gastro-œsophagien) sont mitigées. En tant qu'aliment acide, le vinaigre apparaît comme contre-indiqué ici. Pourtant, une étude a montré

¹³ Dans la mesure du possible, faites tiédir le vinaigre : le venin est thermolabile.

¹⁴ Le vinaigre des 4 voleurs

qu'en réduisant les glucides, voire en les supprimant, et en augmentant les aliments acides tels que le vinaigre, le PH gastrique tend à diminuer, suivi de la production d'acide chlorhydrique, soulageant ainsi les reflux et brûlures d'estomac.

En définitive, **le vinaigre gagne à être omniprésent** : du blanc dans le placard à entretien, issu de cidre ou de vin dans la cuisine, et de cidre en particulier dans votre salle de bain, votre armoire à pharmacie et en petit flacon en verre dans votre sac, pour les balades ou les voyages. **Vous voilà paré.e pour être et rester propre, tout en beauté et en bonne santé.**

Texte : Julie Lioré

Illustrations : [Manon Radicchi](#)