

## Table des matières

<b>1. Petite histoire du vinaigre</b>	<b>3</b>
1.1 Applications médicales et autres	4
1.2 Le cidre en boisson quotidienne	5
1.3 Le vinaigre de cidre dans les soins de santé naturels	5
1.4 Le vinaigre de cidre pour nos modes de vie contemporains	7
<b>2. Éléments nutritifs disponibles dans le vinaigre de cidre</b>	<b>8</b>
Pour une pomme	8
Pour une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre	9
<b>3. Maîtriser son poids avec le vinaigre de cidre</b>	<b>10</b>
3.1 La fonction des matières grasses dans votre corps	10
3.2 Comment grossissons-nous	12
3.2.1 Facteurs généraux	13
3.2.2 Influences familiales	13
3.2.3 Facteurs spécifiques	13
3.3 L'assimilation et l'élimination des graisses	14
3.4 Le vinaigre de cidre dans la perte de poids	19
<b>4. Rester en bonne santé avec le vinaigre du cidre</b>	<b>23</b>
4.1 Comprendre l'équilibre acido-basique	23
4.2 Comprendre l'équilibre fluide/se	25
<b>5. Vinaigre de cidre : votre trousse à pharmacie personnelle</b>	<b>28</b>
<b>6. Traitement des maux courants par le vinaigre de cidre</b>	<b>29</b>
En usage interne et en usage externe	
<b>7. Un régime alimentaire (nutritif) pour votre santé</b>	<b>48</b>
<b>8. Le vinaigre de cidre pour votre beauté</b>	<b>49</b>

---

8.1 Dans le bain	49
8.2 Soins des cheveux	50
8.3 Soins des pieds et des jambes	50
8.4 Une dernière note de beauté	51
8.5 Sans oublier le traditionnel « Vinaigre des 4 voleurs »	52
8.5.1 Vertus et bienfaits de ce vinaigre	52
8.5.2 Recettes pour le préparer vous-même	52
<b>9. Faites votre vinaigre de cidre</b>	<b>54</b>
9.1 Le principe	54
9.2 Le vinaigrier	54
9.3 La production du vinaigre	55
9.4 Utilisation	56
<b>10. Dans la cuisine</b>	<b>57</b>
<b>Adresses utiles</b>	<b>59</b>

*On consultera avec profit, dans la même collection :*

La pomme, un aliment remède (n° 92)

Faites votre cidre (n° 56)

Faites votre vinaigre (n° 71)

Illustrations Marie Fougère  
Traduction de l'anglais (Etats-Unis) Utovie  
Rédaction finale Jean-Marc Carité  
Edition originale : Book Publishing Company  
Apple Cider Vinegar, ISBN 978-1-57067-320-7  
© 2014 Cynthia Holzapfel

Edition en langue française ISBN 978-2-86819-203-5  
© Editions d'Utovie / Diffusion Différente, 2019

## 1. Petite histoire du vinaigre

L'utilisation du vinaigre (de vin ou de cidre. A noter qu'on n'a pas de terme équivalent à vinaigre pour le cidre...) est contemporaine de l'avènement de la vinification, il y a environ 10 000 ans, puisque le vinaigre est l'évolution naturelle de la fermentation alcoolique du jus de raisin. Le vin est maintenant devenu la boisson fermentée la plus populaire au monde (la bière arrivant en deuxième position) et même si l'on peut fabriquer toute une gamme de vinaigres avec de nombreux autres liquides fermentés, le vin a sans doute été le premier à être utilisé. La présence du vinaigre à Babylone remonte à environ 5 000 ans avant notre ère. Les Babyloniens savaient transformer en vin et en vinaigre non seulement les dattes, fruits du palmier dattier, mais aussi la sève de l'arbre, qu'ils récoltaient certainement comme on récolte aujourd'hui le sirop d'érable. Si le vin obtenu n'était pas consommé rapidement, cette sève devenait un terrain idéal pour les bactéries à l'origine du vinaigre, avec pour résultat inévitable et immédiat : la transformation du vin en vinaigre. Celui-ci devait être délicieux car une vaste industrie se développa à Babylone pour sa production à grande échelle.

De même, sa présence en Chine est mentionnée dans des textes datant de 1 200 ans avant notre ère. Vers l'an 300, on trouve mention de sauces et de salades aigres qui ne peuvent avoir été concoctées qu'avec du vinaigre. Les Chinois étaient également adeptes de l'emploi du vinaigre non seulement pour la conservation des aliments en vue d'une consommation ultérieure, mais aussi pour l'obtention de mets nouveaux et délicieux tels que les légumes à l'aigre-doux et les pickles. Même si nous pouvons supposer que le vinaigre a toujours été une denrée de base importante dans de nombreuses cultures, c'est aux Chinois que nous devons d'avoir codifié cette importance dans

les écrits de Wu Tzu-Mu de la dynastie Sung entre 960 et 1 279 avant notre ère. On peut y lire ceci : « Les denrées dont les gens ne peuvent se passer au quotidien sont le bois de chauffage, le riz, l'huile, le sel, la sauce de soja, le thé, et le vinaigre. »

### **1.1. Applications médicales et autres**

Hippocrate, père de la médecine moderne, recommandait l'utilisation du vinaigre, tout particulièrement en combinaison avec le miel, dans un large éventail de préparations destinées à tout traiter, de la toux aux infections bactériennes. Dans l'Antiquité encore, le vinaigre apparaît, en tant qu'aliment et en tant que boisson, tout au long des pages de la Bible.

Dans l'Europe du Moyen Âge, la cuisine était caractérisée par un manque de diversité et le vinaigre, souvent parfumé aux fruits et aux herbes, était toujours là pour relever les mets. À cette époque, nombre des références faites au vinaigre évoquent son utilité dans la prévention des maladies. Au XI<sup>e</sup> siècle, la célèbre guérisseuse Hildegarde de Bingen a répertorié de nombreuses applications du vinaigre en vue de purifier le corps et de faciliter la digestion.

Dans les périodes d'épidémie de peste, le vinaigre fut utilisé comme un désinfectant efficace. On raconte, dans ce qui pourrait être l'une des premières légendes urbaines, qu'une petite bande de brigands, ayant été arrêtés pour avoir pillé les maisons de malheureuses victimes de la peste, prétendirent avoir été capables de se protéger de ce mal hautement contagieux et terriblement virulent en s'ignant généreusement le corps d'une lotion de vinaigre de vin blanc et camphre aux plantes aromatiques, et de l'inhalation des miasmes en se tamponnant les narines de cette même décoction dont ils transportaient toujours une abondante réserve de flacons.

Préparation bien connue et toujours utilisée et commercialisée sous le nom de « Vinaigre des 4 voleurs ». (Voir propriétés et recettes en page 52).

## **1.2. Le cidre (de pomme) en boisson quotidienne**

Tout comme il l'était alors en Angleterre et en France, le cidre de pomme était la grande boisson populaire à l'époque de la colonisation de l'Amérique. En effet, lors de la conquête de l'Angleterre par les Normands, ceux-ci emportèrent avec eux leur goût du cidre. Ensuite, en raison des embargos sur le vin durant la Guerre de Cent ans, qui réduisirent les importations de vins français en Angleterre, la consommation de cidre connut un accroissement considérable.

Vers le milieu des années 1600, le brassage du cidre avait atteint le même statut en Angleterre que la fabrication du vin en France. Le capitaine James Cook en emporta même lors de ses voyages dans les mers du Sud afin de prévenir le scorbut chez son équipage. Même si la fabrication de bière était déjà courante en Europe du Nord, il revenait toujours moins cher de presser des pommes pour obtenir du cidre que de transformer l'orge en malt pour faire de la bière.

Avant l'apparition d'un réseau d'eau potable public et propre, les boissons brassées demeurèrent les breuvages les plus sûrs à consommer en Europe, où les lacs et les rivières étaient les dépotoirs courants pour tous les immondices. En Amérique, en revanche, au début de la colonisation, l'eau courante était parmi les plus pures du monde, ce qui n'empêcha pas les premiers colons de continuer à consommer du cidre brut comme boisson principale. À la fin des années 1800, sous la double influence d'un mouvement pour la tempérance allant croissant parmi les colons d'origine anglaise et de la préférence pour la bière des immigrants allemands et irlandais, l'importance du cidre commença à décliner. Toutefois, le vinaigre de cidre s'était déjà fermement établi comme produit de base dans les coffres à pharmacie des praticiens traditionnels et sur les tables des familles américaines.

## **1.3. Le vinaigre de cidre dans les soins de santé naturels**

Au début des années 1950, un médecin de campagne du Vermont, D.C. Jarvis, publia un livre d'observations dont un chapitre sur l'utilisation du vinaigre de cidre par ses patients des zones rurales

permet de traiter avec succès un certain nombre d'affections courantes. *Folk Medicine (La médecine populaire, ces vieux remèdes qui guérissent*, éd. R. Laffont, 1968), rédigé au départ comme un simple recueil dédié à sa fille et à ses petits-enfants, devint rapidement l'un des traités les plus populaires en Amérique du Nord sur l'utilisation du vinaigre de cidre pour retrouver la santé et la garder.

À maintes reprises, le Dr Jarvis soumit ses patients à des expérimentations simples visant à vérifier si la prise de vinaigre de cidre pouvait avoir une incidence positive sur leur santé. En analysant des échantillons d'urine, il parvint à déceler des modèles récurrents de modification de l'acidité et de l'alcalinité du corps en réponse à une maladie, et observa que l'urine des patients qui buvaient du vinaigre de cidre pour lutter contre l'apparition de symptômes aigus (rhume, grippe, etc.) retrouvait rapidement une acidité normale. Le Dr Jarvis a également prescrit la prise régulière de vinaigre de cidre pour lutter contre des maladies chroniques telles que l'hypertension, l'arthrose et le surpoids. Afin de prouver que le succès de ces traitements ne résultait pas d'un effet placebo dû aux croyances de ses patients, le Dr Jarvis a également testé le vinaigre de cidre sur des animaux de ferme, avec à la clé des résultats positifs similaires.

Paul C. Bragg, l'un des pionniers du mouvement pour les aliments de santé naturels (au demeurant assez discuté comme tous ces pionniers allant à l'encontre des idées reçues) qui prit son essor vers le milieu du XX<sup>e</sup> siècle, fut l'un des promoteurs contemporains de l'alimentation crue et de la santé par les jus frais, l'eau de source non traitée et les exercices physiques vigoureux. Il était également un ardent défenseur du vinaigre de cidre, en particulier additionné de miel, comme breuvage de guérison. La famille Bragg confectionnait son propre vinaigre de cidre à partir des pommes de son verger et c'était un ingrédient quotidien de son alimentation. Le père de Paul buvait un mélange de vinaigre de cidre et de miel pour soulager la fatigue de ses longues heures de travail à la ferme. Paul lui-même à l'adolescence, convalescent de la tuberculose, redécouvrit cet élixir de santé et lui attribua son regain de force et de vigueur. Il a ensuite publié avec sa

belle-fille Patricia Bragg un certain nombre de livres sur le vinaigre de cidre, le jeûne, les aliments crus et divers autres sujets liés à la santé, aux régimes et à la forme physique. Pour Bragg comme pour le Dr Jarvis, c'est le taux élevé de potassium et d'enzymes présents dans le vinaigre de cidre (surtout s'il est biologique et non filtré) qui expliquerait ses bienfaits pour la santé.

#### **1.4. Le vinaigre de cidre pour nos modes de vie contemporains**

Avec le regain d'intérêt pour l'alimentation comme première source de santé, le vinaigre de cidre est revenu sur le devant de la scène, avec le soja, l'avoine, les myrtilles, les algues, les graines de lin, tous figurant sur la liste des aliments dits « à fort potentiel ». Cette tendance à refuser la surconsommation de produits industriels raffinés et emballés au profit d'aliments naturels et complets est aujourd'hui encouragée par la recherche médicale indépendante.

Le vinaigre de cidre s'inscrit parfaitement dans ce mouvement entrepris par bon nombre d'entre nous vers des modes de vie plus simples et plus sains. Il est peu coûteux, facilement disponible à la vente (voire aisé à réaliser soi-même, voir page 54), et extrêmement polyvalent. Une giclée de vinaigre de cidre peut suffire à relever un plat de légumes cuits à la vapeur, agrémenter une salade ou rajouter cette pointe de saveur nécessaire à une sauce ou un *dip* (trempette, en québécois). Un tonique tout simple, composé de vinaigre, d'eau et de miel peut contribuer à maintenir un fonctionnement optimal de l'organisme, et au besoin aider à réduire le poids. Et bien sûr, le vinaigre de cidre a toute sa place dans votre armoire à pharmacie où ses indications sont nombreuses.

Afin de comprendre pourquoi le vinaigre de cidre est d'une aussi grande efficacité, nous allons explorer les diverses utilisations que l'on peut en faire pour garder la ligne et rester en bonne santé.

## 2. Éléments nutritifs disponibles dans le vinaigre de cidre

La pomme est un concentré de puissance nutritionnelle qui mérite amplement cette devise légendaire : « Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours » (autre version couramment utilisée : « une pomme chaque matin tient le docteur au loin »). Les pommes contiennent une large gamme de nutriments, tels que la pectine (une fibre soluble) et le bêta-carotène (un antioxydant), ainsi que de nombreux minéraux, dont le plus abondant est le potassium. Une pomme contient près de 10% de la ration journalière de potassium nécessaire à l'organisme humain.

Il suffit de parcourir la liste des nutriments ci-dessous pour mesurer le formidable potentiel des pommes et du vinaigre de cidre :

### **dans une pomme moyenne (138 g)**

81 calories	115,8 g eau
0,3 g protéines	21,1 g glucides
0,5 g graisse	2,8 g fibres alimentaires
74 UI Vit A	8 mg Vit C
0,02 mg Vit B2	0,07 mg Vit B6
4 mcg acide folique (Vit B9)	0,02 mg Vit B1
0,1 mg niacine (Vit PP)	
0,08 mg acide pantothénique (Vit B5)	1 mg sodium
10 mg calcium	6 mg magnésium
0,05 mg zinc	0,062 mg manganèse
159 mg potassium	10 mg phosphore
0,25 mg fer	0,057 mg cuivre

**dans une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre ( 15 g)**

2 calories

14,1 g eau

15 mg potassium

1 mg calcium

1 mg phosphore

0,1 mg fer

L'absorption quotidienne de vinaigre de cidre présente un avantage par rapport à la consommation de pommes crues. Les processus de fermentation à l'origine du cidre brut et de son acidification lors de sa transformation en vinaigre rajoutent des acides et des enzymes importants aux qualités déjà présentes dans les pommes. Ce sont ces acides et ces enzymes qui semblent jouer un rôle important dans les processus de guérison et d'amincissement.

### **3. Maîtriser son poids avec le vinaigre de cidre**

Le vinaigre de cidre peut-il vraiment vous aider à mincir ? Oui, je vous l'affirme. Et pour vous en convaincre, je vais vous expliquer brièvement ce qu'il y a à savoir au sujet des matières grasses, de leur rôle dans notre corps et de la façon dont l'organisme travaille naturellement à leur utilisation et leur élimination. Une fois que vous aurez assimilé ces bases de la nutrition, il vous sera facile de comprendre comment le vinaigre de cidre peut être la base d'une stratégie de perte de poids réussie.

#### **3.1. La fonction des matières grasses dans votre corps**

Les graisses jouent un rôle crucial dans le maintien de la santé. C'est pourquoi, même si vous surveillez votre ligne, vous ne devez surtout pas éliminer toutes les matières grasses de votre alimentation. Car le rôle le plus important des graisses est sans conteste de vous fournir un réservoir de carburant dans lequel vous pouvez puiser pour vos activités quotidiennes. On peut certes utiliser des protéines comme carburant, et les glucides délivrent une énergie instantanée, mais ce sont les matières grasses qui, sur le long terme, fournissent le combustible qui permet à la machine de fonctionner.

En plus d'être une source d'énergie, la graisse isole votre corps et maintient sa température. Avez-vous déjà remarqué que votre appétit augmente à mesure que la lumière du jour diminue avec l'arrivée de l'hiver ? La tentation que représentent les chocolats et les gâteaux de Noël n'est pas seulement le fait de notre gourmandise. Il existe un impératif biologique qui nous pousse à augmenter nos réserves de graisse de façon à créer une couche de protection supplémentaire en prévision de l'hiver. En prime, cette protection supplémentaire constituera un filet de sécurité contre la famine en cas de pénurie de nourri-