



## Huiles végétales

Voici un petit tableau regroupant les huiles végétales à utiliser selon le résultat recherché et le type de peau. Il existe autant d'huiles végétales que de soucis à traiter, Il est très important, d'utiliser des huiles végétales de première qualité, non raffinées : vierges, première pression à froid, et biologiques c'est encore mieux.

Les huiles végétales présentent chacune leurs propres spécificités

### Amande douce (Prunus dulcis)

C'est l'huile de référence pour les soins de la peau. Onctueuse et douce, elle est riche en [vitamines](#) A et E et en protéines, elle est nourrissante. Recommandée pour les peaux sujettes aux inflammations ou démangeaisons. Elle s'associe avec la rose qui est de la même famille biochimique, elle peut être remplacée par l'huile de noyaux d'abricots. Elle est recommandée pour les peaux sèches et irritées tout en convenant parfaitement bien aux peaux grasses.

Elle constitue l'une des meilleures bases pour les crèmes, les produits nettoyants, les huiles de bain.

### Abricot (Prunus armeniaca)

L'huile de Noyaux d'abricots est riche en vitamines (A), en acide linoléique, en acides polyinsaturés et en minéraux. Hydratante, régénérante, assouplissante, sa texture légère et à effet non graissant, favorise sa pénétration. Elle est adoucissante pour les peaux sensibles et prématurément vieilles. Elle éclaire le teint et donne de l'éclat à la peau. Elle constitue un soin à part entière pour les peaux sèches.

### Argan (Argania spinosa)

Cette huile très fine est produite au Maroc, extraite des amandons de l'arganier. La moitié de ses acides gras sont des bêta-carotènes (précurseurs de la vitamine A) qui lui confèrent d'exceptionnelles propriétés régénératrices de la peau. Particulièrement riche en vitamine E (tocophérols), elle est anti-oxydante.

Nourrissante, fortifiante, assouplissante, protectrice des agressions extérieures c'est presque une huile miraculeuse pour les peaux dévitalisées.

### Argousier (Hippophae rhamnoides)

C'est une huile précieuse en cosmétologie et très bénéfique à la santé.

Elle est très riche en vitamine C. Ses principaux composants : acide linoléique, palmitoléique, vitamine E, des caroténoïdes ("[bêta-carotène](#), [lycopène](#)), des [flavonoïdes](#) en grande quantité, des phytostérols. Elle est régénérante et anti-âge.

Elle est employée en soins peaux sèches, dans les soins capillaires anti-pelliculaires et shampooing, les démangeaisons du cuir chevelu. Elle soigne les brûlures, les escarres, les brûlures suites de radiothérapies.





## Arnica (*Arnica montana*)

C'est un macérat (huile infusée) : la plante est mise à macérer plusieurs semaines dans des huiles végétales (huile d'amande, de tournesol... ).

Très riche en principes actifs tels que les Polyphénols (flavonoïdes, acides caféïques, chlorogéniques) et alcool terpénique, des composés de la vitamine A, de l'azulène (principe actif anti-inflammatoire du derme, épiderme, muqueuses).

L'huile d'arnica active la circulation sanguine (soulage les jambes lourdes, les varices), assure la détente musculaire après efforts, soulage les crampes, les courbatures. Elle nettoie les impuretés de la peau.

## Avocat (*Persea gratissima*)

Très riche en vitamine A, elle est régénérante cellulaire et ralentit la desquamation. Sa vitamine B stimule le métabolisme cellulaire. Riche en vitamines, acides gras insaturés et lécithine (émulsifiant) elle est bien absorbée par la peau et fixe l'eau. Elle prévient les gerçures (acides gras).

## Bourrache (*Borago officinalis*)

Pourvue d'un taux élevé d'acides gras essentiels poly-insaturés (acide linoléique et gamma-linoléiques) elle est régénérante, nourrissante, assouplissante, protectrice et anti-âge.

## Calendula (*Calendula officinalis*)

C'est un macérat (huile infusée) : le calendula est mis à macérer plusieurs semaines dans des huiles végétales (huile d'amande, de tournesol... ).

Elle présente les mêmes propriétés que l'huile essentielle de distillation : antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisante, elle soulage les irritations cutanées, les érythèmes, les brûlures et coups de soleil. Elle est régénérante des tissus. Elle stimule la circulation du sang, elle est apaisante. Recommandée pour les peaux sèches et irritées. C'est une huile extrêmement précieuse aux propriétés thérapeutiques pour la peau.

## Cynorhodon (*Rosa mosqueta*)

Elle est extraite des fruits du rosier. Elle est riche en vitamines, en acides gras poly-insaturés (alphalinoléiques) linoléiques et des insaponifiables dont vitamine A acide.

Elle soigne les peaux sèches (hydratation, élasticité) et adoucit les peaux rêches. Elle est indiquée pour soulager certaines dermatoses et l'acné.

## Germe de blé (*Triticum vulgare*)

L'huile de germe de blé est l'une des sources naturelles les plus riches en [vitamine E](#), aux propriétés régénérantes et anti-inflammatoires, ainsi que les vitamines A (stimulation du collagène), D et K. Elle soigne les peaux fatiguées et rajeunit les peaux ridées. Elle présente des propriétés anti-oxydantes.

Elle peut même s'utiliser nature, en masque : sur peaux mûres et sèches qui desquament ; en compresses tièdes pour éliminer les cellules mortes et rafraîchir le teint.

Handicapée par une mauvaise pénétration dans la peau, on recommande de la mélanger à une huile plus légère pour des soins intensifs.

Ajoutée à raison de 5% aux autres huiles végétales, elle évite leur rancissement.





## Jojoba (*Buxus chinensis* ou jojoba oil)

C'est une huile très employée en cosmétologie pour des propriétés hydratantes et humectante. Sa consistance à effet de cire, lui donnent une douceur appréciée, très agréable à utiliser en massage, elle pénètre bien dans la peau, sans laisser de film gras mais forme une pellicule protectrice anti-dessèchement.

Ses propriétés anti-inflammatoires sont utiles aux crèmes de soins. Riche en esters cireux, sa composition proche de celle du sébum en font une précieuse alliée pour l'entretien et la beauté des cheveux en régulant la sécrétion de sébum. Elle favorise aussi la repousse des cheveux. Elle convient bien aux peaux grasses. Par ses propriétés hydratantes, elle lisse et raffermi les peaux flasques et régénère les peaux rêches ou abimées.

## Karité huile ou beurre - Sheabutter - (*Butyrospermum parkii*)

Extrait d'un arbre africain, le beurre de karité substance hybride entre cire et huile grasse, est un excellent agent soignant de la peau, régénérant et nourrissant, anti-inflammatoire, grâce à sa teneur élevée en insaponifiables (esters résineux : alcools terpéniques ; phytostérols : karitéstérol) et en vitamines A (rétinol), E (tocophénols), F (acide linoléique). Ces insaponifiables pénètrent bien dans la peau en favorisant l'absorption des autres principes actifs.

Les esters résineux sont des agents de protection de la peau avant et après soleil, cicatrisant, désinfectant, les phytostérols interviennent en stimulation cellulaire et régénération.

Le Latex est un agent de prévention aux allergies solaires.

Le rétinol régénère les peaux vieilles, restaure les peaux sèches et lésées, confère son élasticité à la peau. Il stimule la synthèse du collagène et prévient la formation des rides.

Le tocophérol ralentit le vieillissement cutané, c'est un anti-inflammatoire, il hydrate la peau, améliore la micro circulation.

L'acide linoléique régule l'hydratation de la peau et la protège des agressions extérieures.

## Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

C'est un macérat : ses fleurs fraîches sont mises à macérer plusieurs semaines dans des huiles d'amande ou de tournesol.

Elle est riche en tanins qui lui donnent des propriétés astringentes et anti-inflammatoires, et fouette la circulation sanguine. Elle est utilisée en massage contre les courbatures, les sciatiques, les contractures, les ecchymoses. Elle donne des couleurs aux teints pâles. Elle entre dans la confection de masques pour assainir la peau (impuretés, acné). Elle est appréciée pour ses vertus cicatrisantes, elle apaise les brûlures.

## Olive (*Olea europaea*)

Elle contient principalement des acides oléiques, mais aussi de l'acide linoléique et palmitique.

Sa richesse en minéraux, vitamines, et protéines lui confèrent une action régénérante et nourrissante favorisée par une bonne pénétration.

Elle est adoucissante et constitue un soin de qualité pour la peau.





## **Onagre(Oenothera biennis)**

Très riche en acides gras essentiels poly-insaturés dont 78% d'acide linoléique, elle présente une teneur en acides gras gamma-linolénique (9%), très rare dans le monde végétal, essentiels à notre organisme mais en faible teneur dans la plante.

Sa richesse en vitamine E et en acides gras essentiels contribue à un effet positif sur les soins de la peau et sa régénérescence: l'huile d'onagre est bien connue pour ses vertus anti-rides, elle rétablit l'équilibre de la peau, et la régénère. Elle revitalise aussi les cheveux fatigués.

Ses propriétés apaisantes, soulagent les personnes affectées d'eczéma, névrodermites et psoriasis.

Elle peut être diluée à raison de 5 à 10% dans l'huile d'Amandes douce avec laquelle elle se marie bien.

Fragile, elle doit être conservée à l'abri de la lumière et de la chaleur.

## **Raisins (pépins) (Vitis vinefera)**

Très riche en acides gras essentiels ; l'acide linoléique est régénérante cellulaire ; sa fluidité en font une excellente base de massage pour appliquer les huiles essentielles qui pénétreront en profondeur ; ses propriétés anti-oxydantes en font un élément anti-vieillessement.

## **Sésame (Sésamum indicum)**

Sa grande douceur la recommande pour les massages et crèmes contour des yeux. Elle est revitalisante en agissant sur les cellules nerveuses. Elle est bienfaisante pour les peaux sèches et apaise les irritations cutanées (eczéma, psoriasis).

## **Soja (soja)**

Riche en lécithine et en vitamine E.

Ses propriétés : douceur de la peau, calmante, raffermissante, elle contribue à fixer l'eau.

## **Tournesol (Helianthus annuus)**

Elle est riche en acides gras insaturés. Adoucissante et tonifiante, elle stimule la régénération de l'épiderme.

