

# Les huiles végétales



Les propriétés bénéfiques des huiles de soins sont connues depuis l'antiquité. Elles nourrissent, protègent et hydratent la peau. Elles s'utilisent comme une crème de soins et ne sont pas toxiques, ne possèdent aucun conservateur chimique. Grâce à la formation d'une couche grasse sur la peau, ces huiles végétales préservent l'hydratation de cette dernière, en empêchant l'eau de s'évaporer. Ainsi, elles préservent et reconstituent le film hydro-lipidique de la peau.

## Petit tour d'horizon des principales huiles végétales et leurs bienfaits

**ALOES:** elle possède des propriétés curatives, cicatrisantes, apaisantes et anti-inflammatoires.

**AMANDE DOUCE:** Riche en vitamine A et E, cette huile possède des propriétés adoucissantes, nourrissantes, fortifiantes, apaisantes et tonifiantes. A éviter par les personnes allergiques aux noix, même en usage externe. **Cheveux** : *idéale pour les cheveux secs, elle les nourrit, les renforce et les adoucit.*

**ARGAN:** Elle est riche en acides gras essentiels et vitamine E. Parfaite pour nourrir la peau et prévenir le dessèchement. Elle est anti-acné, anti-psoriasis, anti-rougeurs, anti-vieillessement et anti-chute de cheveux. Ne pas confondre l'huile d'argan alimentaire (qui est plus sombre) et l'huile d'argan utilisée en cosmétique. **Cheveux** : *Prévient la chute des cheveux et contribue à sa brillance* ----- **Ongles** : *elle renforce les ongles cassants.*

**AVOCAT:** Riche en protéines et en vitamines A, B, C, D, E, H, K et PP, l'huile d'avocat possède des propriétés assouplissantes, hydratantes, protectrices et régénératrices. **Cheveux** : *Elle fortifie la chevelure en lui donnant éclat et brillance. En prévient la chute.*

**BOURRACHE:** C'est une huile aux propriétés anti-rides; elle est hydratante, assouplissante et raffermissante. Idéale pour les peaux délicates et fatiguées. **Cheveux** : *Elle renforce les cheveux* ----- **Ongles** : *Renforce et nourrit les ongles.*

**CALENDULA:** Elle a des propriétés anti-inflammatoires, anti-oedémateuses, antioxydantes, anti-virales et immunomodulatrices.

**CAROTTE:** Riche en vitamine A, elle procure un teint bronzé en activant la mélanogénèse de la peau. Elle est conseillée comme traitement après-soleil pour assouplir la peau, l'hydrater et lui donner une couleur uniforme. Ne soulage pas les coups de soleil.

**COCO OU COPRAH:** Elle a la propriété de débarrasser la peau de ses cellules mortes lorsqu'on l'utilise pour masser le corps. Elle hydrate et assouplit les zones les plus sèches et sensibles du corps.

**Cheveux** : Elle protège et épaissit les cheveux. Elle les tonifie, les fortifie et les rend brillants.

**GERME DE BLE:** Elle contient des vitamines A, B, C et E.

Prévient la formation des rides. Raffermissant. A utiliser sur les zones "flasques".

**Cheveux** : hydrate le cheveu----- **Ongles** : nourrissante pour les ongles cassants.

**JOJOBA:** C'est un excellent anti-rides. Une huile nourrissante, curative, hydratante et adoucissante.

**Cheveux** : elle fortifie les cheveux secs, peut s'appliquer également sur les cheveux gras puisqu'elle lutte contre l'excès de sébum. Elle prévient l'apparition des pellicules.

**MACADAMIA:** Elle nourrit, restructure et hydrate la peau. Lutte contre les vergetures et les gerçures. Elle pénètre immédiatement dans la peau et ne laisse pas de film gras.

**Cheveux** : Elle nourrit le cheveu affaiblit.

**MILLEPERTUIS** :Elle est anti inflammatoire, analgésique et favorise la cicatrisation. Ne pas appliquer avant une exposition au soleil.

**MONOI:** Nourrit et hydrate la peau.

**Cheveux** : elle les nourrit, les rend brillants et répare les cheveux desséchés et abîmés.

**HUILE DE NIGELLE:** Elle est idéale pour les peaux sèches et/ou sensibles car elle a des propriétés adoucissantes et assouplissantes.

**Cheveux** : Elle nourrit les cheveux fatigués et fragilisés.

**NOYAU D'ABRICOT:** Riche en sels minéraux et en vitamine A, elle aide à garder la peau douce. Parfaite pour les peaux fatiguées, ternes, flétries, flasques, sensibles, délicates et sans éclat.

**Cheveux** : Elle les tonifie, les revitalise et les nourrit pour leur redonner corps et éclat. Prévient la chute des cheveux.

**NOISETTE** : Convient particulièrement aux peaux grasses et à tendance acnéique puisqu'elle régularise l'excès de sébum. Elle pénètre très bien dans la peau et ne laisse pas de film gras.

**Cheveux** : Elle les fortifie.

**OLIVE:** Riche en vitamines A, D, E et K, elle adoucit la peau, assouplit les muscles lorsqu'elle est utilisée en massage, donne de l'élasticité à la peau, protège contre les agressions du froid et atténue les rides.

**Cheveux** : Idéale pour les cheveux secs et fragiles ----- **Ongles** : Excellente pour les ongles cassants.

**ONAGRE:** C'est une excellente huile anti-ride, elle adoucit et assouplit la peau. Idéale pour les peaux fatiguées.

**PEPINS DE RAISINS:** Convient à tous les types de peau, surtout aux peaux grasses. Elle pénètre rapidement dans la peau et ne laisse aucun film gras.

**Cheveux** : Elle répare les cheveux secs, cassants et abîmés.

**RICIN:** Prévient l'apparition des taches brunes. C'est un excellent démaquillant. Elle favorise la croissance des cils et des sourcils.

**Cheveux** : *Parfaite pour les cheveux secs, dévitalisés, aux pointes fourchues ou très cassants -----*

**Ongles** : *Protège les ongles.*

**ROSE MUSQUEE:** Huile anti-ride par excellence, elle est nourrissante et cicatrisante. L'huile de rose musquée contient des vitamines A, E et D. Elle nourrit et assouplit les peaux sèches ou irritées et apaise les coups de soleil.

**SESAME:** Elle lutte contre les irritations cutanées et les desquamations, assouplit et adoucit la peau.

**Cheveux** : *Elle protège les cheveux des rayons UV du soleil en servant d'écran solaire.*

**Ongles** : *Nourrissante pour les ongles.*

## Quelques recettes ...

(HV= huile végétale; HE= huile essentielle- les quantités s'entendent en quelques gouttes)

- Eveil des sens: **HV Jojoba + HE Ylang ylang**
- Jeunesse de la peau: **HV Cameline + HE Hélichryse**
- Eclat du visage: **HV Argan + HE Geranium Rosat**
- Acné: **HV Jojoba + HE Laurier Noble + HE Tea Tree**
- Vergetures: **HV Rose musquée + HE Cajeput**
- Anti-stress: **HV huile d'Amande douce + HE Lavande vraie+ HE Camomille.** Appliquez sur tout le corps.

## Les huiles végétales: tableau récapitulatif

	Beauté						Soins			Huile alimentaire	VITAMINE E <sup>i</sup>
	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	Cheveux/ongle	Massage	Vergetures/cicatrices	Peau sensible, atopique	hydratation		
<b>abricot</b>											
<b>Amande douce</b>											
<b>Argan</b>											
<b>Avocat</b>											
<b>Bourrache</b>											
<b>Calophylle</b>											
<b>Cameline</b>											
<b>Jojoba</b>											
<b>Macadamia</b>											
<b>Noisette</b>											
<b>Onagre</b>											
<b>Pépins de framboise</b>											
<b>Pépins de raisin</b>											
<b>Ricin</b>											
<b>Rose musquée</b>											
<b>MACERATS HUILEUX</b>											
<b>Arnica</b>	En cas de coups, contusions et autres traumatismes légers. Massages avant et après l'effort										
<b>Calendula</b>	Contre les irritations, les peaux sèches et les mains gercées <b>Bien pour les massages du nourrisson</b>										
<b>Carotte</b>	Hydratante, elle prépare la peau au bronzage										
<b>Millepertuis</b>	Peaux réactives, sensibilisées et enflammées, brûlures <b>! photosensibilisante !</b>										
<b>Pâquerette (bellis)</b>	Tonus et fermeté du buste										
<b>Reine des prés</b>	Efficace contre la peau d'orange et les rétentions d'eau										

<sup>i</sup> : La vitamine E est indispensable à l'organisme; liposoluble, c'est un puissant antioxydant naturel qui protège le système vasculaire et les membranes cellulaires.