

# HUILES VÉGÉTALES



Les huiles grasses végétales sont des graisses liquides qui fournissent de l'énergie à l'organisme, tout comme les graisses animales. Elles apportent également des acides gras essentiels, des vitamines, de la lécithine et divers oligo-éléments. Chimiquement, les graisses sont constituées de liaisons entre acides gras et glycérol; ce qui distingue les graisses végétales des graisses animales, c'est leur teneur en acides gras insaturés, certains étant nommés essentiels, car ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme humain et sont donc indispensables à la vie.

Les huiles végétales sont riches en acides gras polyinsaturés (linoléique, linoléique, entre autres); ceci leur donne cette nature **liquide et douce**, mais les rend aussi très sensibles à l'oxydation (par l'oxygène ambiant), qui les fait rancir. L'adjonction de vitamine E (tocophérol), un antioxydant naturel végétal présent en haute concentration dans les germes de céréales, prévient l'oxydation des huiles végétales, ce qui garantit leur conservation naturelle optimale. Les huiles grasses végétales, par leur teneur élevée en acides gras polyinsaturés, sont des constituants essentiels de l'alimentation. Les bienfaits cosmétiques des huiles grasses végétales sont reconnus et appréciés depuis la nuit des temps. Elles soignent et nourrissent la peau, la protègent de la sécheresse. Grâce à leur similitude avec notre graisse cutanée, les huiles végétales sont très bien acceptées et absorbées par la peau, contrairement aux huiles minérales (p.ex. paraffine, vaseline) et animales, qui forment un film imperméable à la surface de la peau et bouchent les pores. En aroma-cosmétique, **les huiles végétales servent comme bases pour la préparation de produits de soins aux huiles essentielles**: huiles pour le visage, pour le corps, et huiles de massage.

Il y a 2 **procédés pour obtenir** les huiles grasses végétales: l'extraction et la pression à froid des graines ou des fruits.

**Extraction** procédé complexe de raffinage de l'huile à partir des fruits ou graines; l'huile ainsi obtenue peut contenir des résidus des solvants nécessaires à l'extraction; d'autre part, des substances non désirées (p.ex. acides gras libres, phospholipides, protéines), mais aussi des substances colorantes et aromatiques de haute valeur sont éliminées.

**Pression à froid** pression mécanique des fruits ou graines; c'est le procédé **optimal pour l'obtention d'huiles grasses végétales, car l'huile végétale obtenue est intacte et n'a subi aucune intervention chimique** (on évite des élévations de température et des étapes de raffinage non nécessaires qui portent atteinte à la structure et à la composition de l'huile). Pour des soins cos-

métiques de qualité, on choisira donc de préférence une huile grasse végétale pressée à froid.

La **durée de conservation** des huiles grasses végétales est limitée (en règle générale moins d'une année, excepté l'huile de jojoba). Dans des conditions de stockage optimales (à température constante et fraîche, ainsi qu'à l'abri de la lumière), on peut les conserver au-delà de la date de péremption; dans ce cas vérifier que l'odeur soit agréable (donc que l'huile n'ait pas ranci), et que la couleur n'ait pas changé.

## Les huiles végétales de PHYTOMED:

### HUILE D'AMANDE DOUCE PRESSÉE À FROID BIO OU QUALITÉ Ph.Eur.

**Obtention:** à partir des amandes douces (Prunus amygdalus dulcis)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (60–80% d'acide oléique) et polyinsaturés (20–30% d'acide linoléique)

**Propriétés:** nourrissante, soignante, lissante, calmante, apaisante

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peau, particulièrement pour peau irritée, sensible, peau de bébé; bonne base pour la préparation des crèmes et huiles de soins pour le visage et le corps, ainsi que pour des massages

### HUILE DE NOYAU D'ABRICOT PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des noyaux (tourteaux) d'abricots (Prunus armeniaca)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (60–70%) et polyinsaturés (20–35% d'acide linoléique)

**Propriétés:** douce, assouplissante, régénérante

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peau, soins quotidiens de la peau sèche, irritée, mature; idéale pour les soins du visage, et comme base de crèmes et d'huiles de soins

### HUILE D'ARGAN PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des noyaux des fruits de l'arganier (*Argania spinosa*)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (45–50% d'acide oléique) et polyinsaturés (30–35% d'acide linoléique), phytostérols (schotténol,  $\alpha$ -spinastérol), vitamine E

**Propriétés:** calmante, antibactérienne, lissante

**Indications:** peau stressée, irritée, impure et mature; l'huile d'arganier convient particulièrement au soin des cheveux lors de cheveux cassants et secs

### HUILE D'ARGOUSIER PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir de la pulpe des fruits d'argousier (*Hippophae rhamnoides*)

**Particularités:** riche en acides gras saturés (env. 34% d'acide palmitique) et monoinsaturés (env. 33% d'acide palmitoléique, env. 28% d'acide oléique), en vitamine E et en caroténoïdes; vive couleur orangée

**Propriétés:** régénérante, anti-inflammatoire, antioxydante

**Indications:** additif dans les formulations pour peaux mures, enflammées ou endommagées par le soleil

**Note:** fort pouvoir colorant. A utiliser très dilué (max. 10%)

### HUILE D'AVOCAT PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des fruits d'avocat (*Persea americana*)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (50–70% d'acide oléique, 5–13% d'acide palmitoléique), phytostérols, caroténoïdes, vitamines E, A et D, lécithine, squalène

**Propriétés:** particulièrement douce, assouplissante, riche et nourrissante, régénérante, rapidement résorbée

**Indications:** soins quotidiens de la peau normale, crevassée, sèche, squameuse et mature; bonne base pour des crèmes et huiles pour le corps

### HUILE DE BABASSU PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** noix du palmier babassu (*Orbignya oleifera*)

**Particularités:** riche en acides gras saturés à chaîne moyenne (40% d'acide laurique, 15% d'acide myristique, env. 8% d'acides caprylique et caprique); solide en dessous de 20° C (beurre de babassu)

**Propriétés:** soigne, apaise, rafraîchit

**Indications:** huile de base neutre convenant à tous les types de peaux; en particulier aux peaux sèches, desséchées, mais aussi aux peaux grasses, impures et enflammées

### HUILE DE BAOBAB PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de baobab (*Adansonia digitata*)

**Particularités:** très riche en acides gras saturés (env. 23% d'acide palmitique), monoinsaturés (env. 36% d'acide oléique) et polyinsaturés (env. 30% d'acide linoléique)

**Propriétés:** protège de la déshydratation, lisse la peau, forme un film lipidique, préserve la fonction de barrière

**Indications:** une huile idéale pour les peaux sèches et mal hydratées; composant stabilisateur des mélanges d'huiles contenant des huiles sensibles à l'oxydation (huile d'onagre ou de pépins de cassis)

### HUILE DE GRAINES DE BOURRACHE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de bourrache (*Borago officinalis*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (30–40% d'acide linoléique, 15–30% d'acide  $\gamma$ -linoléique), vitamine E

**Propriétés:** calmante, nourrissante, soignante, régénérante, régule l'hydratation cutanée

**Indications:** peau normale, sèche, sensible, irritée et mature; comme base de crèmes, idéale en combinaison avec des huiles de base riches en acides oléiques

### HUILE DE GRAINES DE BROCOLI PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de brocoli (*Brassica oleracea italica*)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (env. 46% d'acide érucique, env. 8% d'acide gadoléique, env. 13% d'acide oléique) et polyinsaturés (env. 13% d'acide linoléique, env. 9% d'acide  $\alpha$ -linoléique)

**Propriétés:** ne graisse pas la peau et persiste bien en place; lisse et soigne les cheveux sans les alourdir

**Indications:** pour le soin des cheveux, comme huile pour les cheveux ou comme additif des shampooings, après-shampooings et soins capillaires (en remplacement du silicone); pour compositions de maquillage légères

### BEURRE DE CACAO PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des fèves de cacaoyer (*Theobroma cacao* L.)

**Particularités:** riche en acides gras saturés (32–37% d'acide stéarique, 23–30% d'acide palmitique) et d'acides gras monoinsaturés (30–39% d'acide oléique)

**Propriétés:** apaisante, raffermissante

**Indications:** peaux sèches et gercées; base pour émulsions et crèmes antirides

### HUILE DE PÉPINS DE CASSIS PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des pépins de cassis (*Ribes nigrum*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (env. 46% d'acide linoléique, 12–14% d'acide  $\alpha$ -linoléique, 12–16% d'acide  $\gamma$ -linoléique, 2–4% d'acide stéaridonique), en phytostérols, en caroténoïdes, en  $\beta$ -carotène

**Propriétés:** anti-inflammatoire, protège et régénère les cellules

**Indications:** pour peaux sèches, mures, enflammées ou à imperfections; convient en combinaison avec des huiles de base riches en acide oléique

### HUILE DE NOYAUX DE CERISE PRESSÉE À FROID

**Obtention:** à partir des noyaux de cerises (*Prunus avium*) de Suisse

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (35–45% d'acide oléique) et polyinsaturés (40–44% d'acide linoléique); odeur très agréable, proche de l'amande amère

**Propriétés:** soigne, nourrit, régénère, gaine

**Indications:** huile de massage ou de bain, fabrication de savons

### HUILE DE COCO PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** noix de cocotier (*Cocos nucifera*)

**Particularités:** riche en acides gras saturés à chaîne moyenne (45–53% d'acide laurique, 16–21% d'acide myristique, env. 12% d'acides caprylique et caprique); parfum caractéristique de coco; solide en dessous de 20° C (beurre de coco)

**Propriétés:** soigne, apaise, rafraîchit

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peaux; en soin cutané, le beurre de coco protège durablement contre le dessèchement; apaise les peaux rouges et irritées; soin des cheveux et du cuir chevelu

### HUILE DE CUMIN NOIR PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de cumin noir (*Nigella sativa*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (50–60% d'acide linoléique), huiles essentielles (0,5–1,5%)

**Propriétés:** calmante, nourrissante, lissante, raffermissante, régénérante, vitalisante

**Indications:** peau normale, sèche, sensible, irritée et mature; cette huile peut aussi être incorporée à des pommades et à des crèmes et est également une huile de massage idéale combinée à d'autres huiles de base riches en acides oléiques

### HUILE DE PÉPINS DE FRAMBOISE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des pépins de framboise (*Rubus idaeus*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (50–63% d'acide linoléique, 23–33% d'acide  $\alpha$ -linoléique), en vitamines A et E et en caroténoïdes

**Propriétés:** régule la production de sébum, anti-inflammatoire, absorbe les UV, protège contre le radicaux libres

**Indications:** soin des peaux à imperfections et irritées; protection solaire légère pour les parties du corps exposées au soleil; convient en combinaison avec des huiles de base riches en acide oléique

### HUILE DE GERME DE BLÉ SOIGNEUSEMENT PRESSÉE

**Obtention:** à partir des germes de blé (*Triticum vulgare*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (55–60% d'acide linoléique, 5–10% d'acide  $\alpha$ -linoléique); très riche en vitamine E, phytostérols, lécithine, odeur caractéristique relativement prononcée

**Propriétés:** nourrissante, lissante, régénérante

**Indications:** soins quotidiens de la peau normale, sèche, tendue, mature; soins des enfants et massages; idéale en combinaison avec d'autres huiles, car elle stabilise les préparations grâce à sa teneur élevée en vitamine E

### HUILE DE PÉPINS DE GRENADE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de grenade (*Punica granatum*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (65–86%, dont au moins 60% d'acide punicique)

**Propriétés:** régénérante, raffermissante, nourrissante, augmente l'élasticité de la peau

**Indications:** soin des peaux sèches, matures; s'utilise en association avec des huiles de base riches en acides oléiques ou bien pure le temps d'une cure sur le visage et le décolleté

### HUILE DE JOJOBA PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des noix de jojoba (*Simmondsia chinensis*), arbuste des côtes de l'Amérique centrale

**Particularités:** cette huile est en fait une cire liquide qui contient 97% d'esters de cire insaturés; elle se conserve beaucoup plus longtemps que les autres huiles, car elle ne devient pas rance

**Propriétés:** ne graisse pas, soignante, rapidement résorbée, maintient l'hydratation, très bien tolérée par la peau

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peau, soins quotidiens de la peau normale, sèche et squameuse; lèvres gercées, soins après-solaire; grâce à ses qualités émulsifiantes, son absence d'odeur, et sa longue durée de conservation, l'huile de jojoba est une base idéale pour la fabrication des crèmes et d'autres produits cosmétiques et aromacsmétiques

### BEURRE DE KARITÉ PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des noix de karité (*Vitellaria paradoxa*)

**Particularités:** riche en acides gras saturés (25–50% d'acide stéarique) et acides gras monoinsaturés (40–60% d'acide oléique), phytostérols, polyphénols, phénol, triterpènes

**Propriétés:** soignante, nourrissante

**Indications:** renforce la barrière lipidique de la couche cornée; soin des peaux sèches et dont la fonction de barrière est perturbée; utilisable pure ou en combinaison avec des huiles, sous forme de baume

### HUILE DE NOIX DE MACADAMIA PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des noix de macadamia (*Macadamia integrifolia*), arbre d'Australie

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (env. 60% d'acide oléique, env. 20% d'acide palmitoléique)

**Propriétés:** adoucissante, soignante, rapidement résorbée, régénérante

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peau, pour la peau normale et la peau sèche, mature, sensible et abîmée, bonne base pour des crèmes, huiles pour le corps et huiles solaires, convient très bien pour les massages et le soin des cheveux cassants

### HUILE DE MILLEPERTUIS PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** macérat de fleurs de millepertuis (*Hypericum perforatum*) avec de l'huile d'olive pressée à froid

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (55–85% d'acide oléique) et polyinsaturés (5–10% d'acide linoléique), flavonoïdes, tanins, hyperforine

**Propriétés:** calmante, apaisante, relaxante

**Indications:** irritation de la peau

**Note:** ne pas appliquer l'huile de millepertuis avant exposition au soleil, car risques de photosensibilisation cutanée

### HUILE DE NEEM PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines du margousier (*Melia azadirachta*)

**Particularités:** riche en acides gras saturés (14–20% d'acide stéarique, 13–15% d'acide palmitique) et monoinsaturés (49–62% d'acide oléique), azadirachtine (triterpénoïde)

**Propriété:** antibactérienne

**Indications:** fabrication de savons, de shampoings, d'huiles à ongles, de lotions et de crèmes; peaux impures et grasses

### HUILE DE NOISETTE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des noisettes, fruits du noisetier (*Corylus avellana*)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (66–83% d'acide oléique) et polyinsaturés (8–25% d'acide linoléique)

**Propriétés:** nourrissante, soignante, raffermissante

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peau; peau normale, sèche, mature et abîmée, base enrichissante pour des crèmes et huiles pour le corps, convient très bien pour les massages et le soin des varices

**Note:** cette huile ne doit pas être utilisée par les personnes sujettes à des allergies aux noisettes

### HUILE DE NOIX PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** cerneaux de noix du noyer (*Juglans regia*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (env. 60% d'acide linoléique, env. 12% d'acide  $\alpha$ -linoléique), vitamines E, A, K, lécithine, phosphore

**Propriétés:** soigne, nourrit, régénère

**Indications:** soin des peaux sèches, gercées et irritées; convient en association avec des huiles de base riches en acide oléique

### HUILE DE NOYAU DE PRUNE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** noyaux de prunes (*Prunus domestica*)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (60–75% d'acide oléique) et polyinsaturés (15–30% d'acide linoléique); odeur fruitée agréable, proche de l'amande amère

**Propriétés:** soigne, nourrit, régénère, assouplit

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peaux; soin quotidien des peaux sèches et/ou mures; idéale pour le soin du visage

### HUILE D'ONAGRE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines d'onagre (*Oenothera biennis*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (65–75% d'acide linoléique et 5–15% d'acide  $\gamma$ -linoléique), vitamine E

**Propriétés:** nourrissante, soignante, calmante, régénérante

**Indications:** peau normale, sèche, sensible, irritée et mature; idéale pour la préparation de produits cosmétiques, idéale en combinaison avec d'autres huiles de base riches en acides oléiques

### HUILE DE PÉPINS DE RAISIN PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des pépins de raisin (*Vitis vinifera*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (58–78% d'acide linoléique), lécithine, polyphénols

**Propriétés:** régénérante, raffermissante, stimule le système immunitaire

**Indications:** raffermit la peau manquant de tonus; à utiliser pure ou en association avec d'autres huiles comme huile de massage ou huile pour le corps

### HUILE DE RICIN PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines du ricin commun tropical (*Ricinus communis*)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (85–92 % acide ricinoléique), vitamine E

**Propriétés:** consistance épaisse, bonne tenue, forme un film protecteur hydrofuge, effet nourrissant et régénérant

**Indications:** soin des peaux extrêmement sèches et squameuses et des tissus cicatriciels, en complément des masques capillaires ainsi que des produits de soin des lèvres, des ongles et des cils

### HUILE DE ROSE MUSQUÉE PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de cynorhodon (*Rosa canina*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (35–50% d'acide linoléique, 22–38% d'acide  $\alpha$ -linoléique)

**Propriétés:** régénérante, soignante, hydrate, pénètre rapidement

**Indications:** soin des peaux sèches, mures, mais aussi grasses et impures; convient parfaitement pour traiter les cicatrices et les pigments; idéale en association avec des huiles de base riches en acides oléiques

### HUILE SACHA INCHI PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de noix inca (*Plukenetia volubilis*)

**Particularités:** riche en acides gras polyinsaturés (env. 35% d'acide linoléique, env. 47% d'acide  $\alpha$ -linoléique), vitamine E

**Propriétés:** régénérante, tonifiante, pénètre rapidement

**Indications:** soin des peaux sèches, mures et grasses; convient en association avec des huiles de base riches en acides oléiques

### HUILE DE SÉSAME PRESSÉE À FROID BIO

**Obtention:** à partir des graines de sésame (*Sesamum indicum* L.)

**Particularités:** riche en acides gras monoinsaturés (35–50% d'acide oléique) et acides gras polyinsaturés (35–50% d'acide linoléique), phénol (sésamol, sésamoline, sésamine)

**Propriétés:** nourrissante, soignante

**Indications:** huile de base convenant à tous les types de peau, pour une application quotidienne sur une peau normale, sèche et vieillissante, pénètre vraiment bien; huile de massage en médecine ayurvédique