



Lieu dit Montgenest

42600 VERRIERES EN FOREZ

Tél. 04 77 76 58 85 - Fax 04 77 76 58 86

contact@abiessence.com / www.abiessence.com

## **Notice d'utilisation : « LES HUILES VEGETALES »**

*« Les huiles végétales sont des incontournables, tant en art culinaire qu'en application cutanée. Elles sont à consommer sans modération par toutes les portes d'entrée de l'organisme ! »*

*Selon l'ouvrage : Les huiles végétales c'est malin, ISBN 978-2-84899-637-0*

### **Qu'est-ce qu'une huile végétale ?**

Une huile végétale est un corps gras extrait d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines ou les fruits (les noix) contiennent des lipides.

### **Un peu d'histoire :**

Présentes dans toutes les civilisations et étapes de notre vie : alimentation, éclairage (lampes à l'huile), santé (massage), beauté, entretien (meuble)...l'huile est le symbole de la pureté, de la fécondité et de la lumière.

Auparavant, l'huile se produisait de façon traditionnelle à l'aide d'un moulin à meule de pierre, dans le respect de la nature. Aujourd'hui, l'industrie moderne se contente du rendement privilégiant davantage la quantité à la qualité, balayant ainsi toutes ses valeurs nutritionnelles et thérapeutiques par de nombreux procédés chimiques.

### **Procédé d'Obtention :**

Pour une qualité d'huile irréprochable, elle doit être non raffinée, extraite par pression mécanique à basse température et provenir de plantes issues de l'agriculture biologique : sans pesticides, sans désherbants, sans ajouts de conservateurs.... Seules les huiles garantissant ces gages de qualités conserveront l'intégralité de leurs acides gras essentiels.

### **Remarque :**

De plus, on distingue les huiles végétales de pression, des macérations. Ces dernières sont fabriquées à partir de plantes que nous laissons macérer dans une huile végétale durant plusieurs semaines pour obtenir un macérât huileux après filtration.

Nom	Texture	Propriétés	Indications	Usage Culinaire	Conservation
<b>Amande Douce</b>	Fluide	Adoucissante Hydratante	<b>P</b> : Délicates, fragiles (Bébés) Démangeaisons, Irritations <b>C</b> : Secs - Dévitalisés - Cassants Nourrit, équilibre le cuir chevelu <b>V</b> : Démaquillante / Crème Nuit	Non	Bonne
<b>Argan</b>	Grasse	Hydratante - Fortifiante Régénérante Cutanée	<b>P</b> : Brûlures Dermatoses, infections (eczémas) <b>C</b> : Secs - Dévitalisés - Cassants Nourrit, équilibre le cuir chevelu	Oui	Bonne
<b>Avocat</b>	Très grasse	Adoucissante - Hydratante Assouplissante Régénérante Cutanée	<b>P</b> : Sèches <b>C</b> : Secs - Dévitalisés - Cassants	Oui	Bonne
<b>Bourrache</b>	Grasse	Hydratante - Tonifiante Régénérante Cutanée Antiride	<b>P</b> : Sèches Dermatoses, infections (eczémas) <b>V</b> : Crème de nuit	Oui Régule le cholestérol Régulation hormonale féminine	Très moyenne
<b>Carthame</b>	Fluide	Hydratante - Assouplissante Antiride	<b>P</b> : Délicates et fragiles (Bébés) Démangeaisons, Irritations <b>V</b> : Effet bonne mine Auto-bronzante	Oui +++	Moyenne
<b>Cameline</b>	Fluide	Antiride Régénérante Cutanée	<b>P</b> : Délicates, fragiles (Bébés)	Oui +++	Sensible
<b>Calophyllum (Tamanu)</b>	Grasse	Anti-inflammatoire Régénérante Cutanée	<b>P</b> : Dermatoses, rhumatismes <b>C</b> : Apaise le cuir chevelu	Non	Bonne
<b>Chanvre</b>	Fluide	Hydratante	<b>P</b> : Sèches +++ (Crevasses) <b>C</b> : Dévitalisés - Cassants Nourrit, équilibre le cuir chevelu	Oui Problèmes cardio-vasculaires Régule le cholestérol	Bonne

<b>Coco</b>	Semi-solide	Adoucissante - Hydratante	<b>P</b> : Délicates, fragiles (Bébés) <b>C</b> : Dévitalisés - Cassants <b>V</b> : Crème de Nuit	Oui	Bonne
<b>Jojoba</b>	Fluide	Hydratante Régénérante Cutanée	<b>C</b> : Secs ou Gras Nourrit, équilibre le cuir chevelu <b>V</b> : Équilibrante des peaux grasses	Non	Très bonne
<b>Nigelle</b>	Grasse	Adoucissante - Tonifiante	<b>P</b> : Démangeaisons, Irritations <b>C</b> : Pellicules Nourrit, équilibre le cuir chevelu	Oui Problèmes allergies : rhume des foins, asthme, pollens...	Bonne
<b>Noisette</b>	Fluide	Adoucissante - Hydratante Antiride - Circulatoire	<b>P</b> : Délicates, fragiles (Bébés) Démangeaisons, Irritations <b>V</b> : Crème de Nuit	Oui	Au frais
<b>Noyaux d'Abricot</b>	Fluide	Adoucissante - Hydratante Régénérante Cutanée Antiride - Protectrice	<b>P</b> : Délicates et fragiles (Bébés) Sèches Démangeaisons, Irritations <b>V</b> : Crème de nuit Effet bonne mine	Non	Bonne
<b>Onagre</b>	Fluide	Hydratante - Antiride Régénérante Cutanée	<b>P</b> : Peaux sèches Dermatoses, infections (eczémas) <b>V</b> : Crème de nuit	Oui Régulation hormonale féminine	Au frais
<b>Ricin</b>	Épaisse	Hydratante - Fortifiante Régénérante Cutanée	<b>C</b> : Favorise la repousse / Fortifie Ongles, cheveux et cils	Non	Moyenne
<b>Sésame</b>	Fluide	Adoucissante - Hydratante Antiride - Protectrice	<b>P</b> : Peaux sèches Délicates, fragiles (Bébés) <b>C</b> : Dévitalisés - Cassants	Oui	Bonne

## **Utilisations :**

### Approche Thérapeutique :

Attention de bien faire la distinction entre huiles essentielles et huiles végétales. Quelques rares huiles essentielles peuvent être appliquées pures sur la peau, comme par exemple sur un bouton. Mais dès que les applications se répètent ou lorsqu'elles concernent une large étendue, diluer vos huiles essentielles dans une huile végétale devient indispensable.

Logiquement n'importe quelle huile végétale ferait l'affaire. Cependant, les propriétés de ces huiles végétales ne sont pas à négliger car outre leur rôle d'accompagnement, elles peuvent compléter l'action des huiles essentielles, fonctionnant ainsi en synergie doublement active lors de votre massage.

Incorporez les dans des cataplasmes d'argile ou des compresses afin de dynamiser leurs actions.

Les huiles végétales peuvent être associées bien évidemment aux prises orales de vos huiles essentielles.

### Beauté :

A but thérapeutique, elles sont couramment utilisées mais sachez que vous pouvez aisément utiliser vos huiles végétales pour un geste beauté (confer tableau).

### Cuisine :

Sous forme liquide dans l'alimentation, les huiles vont jouer de multiples rôles : assaisonnement, cuisson, confection de gâteaux en remplacement du beurre ou de la margarine....

Comprenons donc que chaque huile végétale doit être considérée comme un produit à part entière. Dans la majorité des cas, l'huile sera utilisable tant par voie orale que cutanée. Dans certains cas seulement, l'huile ne sera que cosmétique et non culinaire.

## **Conservation :**

Les huiles végétales vierges contiennent des acides gras et vitamines sensibles à la chaleur, à l'air et aux UV responsables de leur oxydation. On les conserve dans leur contenant et on veille à ce qu'elles soient toujours bien fermées. On peut les conserver à température ambiante ou au réfrigérateur, garantissant ainsi l'absence de lumière et de chaleur. Notons que certaines huiles végétales se figent en dessous d'une certaine température, environ 15°C.

Après ouverture, une huile oxydée se traduit par une odeur de rance et un changement d'aspect ou de couleur.