

JULIEN KAIBECK
Préface de Dominique Baudoux

LES HUILES VÉGÉTALES C'EST MALIN



Huile d'olive, d'argan, de noisette...
les meilleures huiles et les conseils
pour votre beauté, votre santé
mais aussi pour la maison ou la cuisine

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

LES HUILES VÉGÉTALES C'EST MALIN

Des vergetures à atténuer ? Hop, un massage à l'huile d'amande douce. Une peau sèche qui commence à rider ? Quelques gouttes d'huile de rose musquée feront des miracles. Et pour un manque d'oméga 3, 6 ou de vitamines, vous n'avez qu'à piocher parmi les huiles de noix, de colza, d'onagre... Les huiles végétales ont mille vertus à vous offrir !

Découvrez dans ce livre :

- **Les huiles végétales en 20 questions/réponses** : est-ce qu'elles graissent la peau ? est-ce qu'on peut les mélanger ? sont-elles bon marché ? comment les utiliser au mieux ?
- **Quelles huiles végétales pour soi ?** À chaque profil les huiles les plus adaptées : enfant, femme enceinte, sportif, adulte et senior...
- **Un abécédaire des astuces pour la beauté et la santé** (de Acné à Zona en passant par Cholestérol, Bronzage, Massage Bébé ou Pellicules) mais aussi pour la cuisine et la maison (comme complément alimentaire anti-âge, vinaigrette santé, produit de jardinage...).

Inclus : les huiles essentielles à y associer pour encore plus d'efficacité et un grand tableau très complet pour s'y retrouver facilement parmi toutes les huiles végétales.



Julien Kaibeck enseigne l'aromathérapie et la cosmétique en France et en Belgique. Chroniqueur dans divers médias, il est très apprécié par ses fans pour ses bons conseils rassemblés dans son livre *Adoptez la slow cosmétique* et sur son blog www.lessentieldejulien.com.

Préface de **Dominique Baudoux**, pharmacien aromatalogue et auteur de nombreux ouvrages sur l'aromathérapie.

ISBN 978-2-84899-637-0



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BEAUTÉ

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996370

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Adoptez la slow cosmétique, 2012.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Mise en garde :

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un avis médical, ni ne le remplacent.

Retrouvez tous les conseils et les recettes de Julien Kaibeck sur son blog : www.lessentieldejulien.com

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Patrick Leleux PAO (p. 19), Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-637-0

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

JULIEN KAIBECK

LES HUILES
VÉGÉTALES
C'EST
MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Préface de Dominique Baudoux	7
Introduction	9
1. Les huiles végétales en 20 questions-réponses	11
2. Quelles huiles végétales pour moi ?.....	65
3. Ma beauté avec les huiles végétales	111
4. Ma santé avec les huiles végétales	167
5. Me régaler sainement avec les huiles végétales.....	215
6. Trucs et astuces au quotidien avec les huiles végétales	229
Conclusion : Les huiles végétales, les meilleures amies de l'Homme	239
Le grand tableau des huiles végétales : les informations essentielles en un clin d'œil.	241
Table des matières	252

Ce livre est dédié à tous les artisans qui, depuis des millénaires, ont voué leur talent à l'extraction des huiles végétales de qualité. C'est grâce à leur ingéniosité, à leur savoir-faire et à leur amour de ce que la Nature nous offre que nous pouvons aujourd'hui encore bénéficier de ces trésors pour la beauté, la santé et les papilles...

Préface de Dominique Baudoux

Parler d'huiles végétales, c'est évoquer l'évidence de ces substances naturelles de base sans lesquelles la santé à tous les étages de l'organisme est utopie.

Pour la plupart riches en vitamines et en acides gras essentiels polyinsaturés (oméga 3, oméga 6...), les huiles végétales ont tout pour plaire. Seules ou en combinaison avec les huiles essentielles, ne sont-elles pas nos meilleures alliées pour le tissu cutané et le tissu nerveux ? Forcément, puisque la peau et le système nerveux sont issus du même feuillet embryonnaire. Cela conditionne d'ailleurs les liens étroits entre peau et émotions. Partant de là, les huiles végétales sont des incontournables, tant en art culinaire qu'en application cutanée. Elles peuvent devenir le maître d'œuvre de notre équilibre métabolique et affectif. Sécurisantes et chaleureuses, elles sont à consommer sans modération par toutes les portes d'entrée de l'organisme !

Ce livre ouvrira votre intérêt pour ces précieux liquides de santé. Prenez-y tout le plaisir des sens offert par ces quintessences végétales !

DOMINIQUE BAUDOUX,
pharmacien aromatalogue et auteur

Introduction

Ce livre vous invite à une découverte très pratique des bienfaits des huiles végétales dans votre vie de tous les jours.

Qui que vous soyez et quel que soit votre mode de vie, vous apprécierez très certainement l'utilisation simple et bienfaitante des huiles pour la santé, la beauté, et le quotidien.

Avez-vous utilisé de l'huile dans votre cuisine récemment ? C'est très probable. Avez-vous dès lors pensé un instant aux qualités merveilleuses de ce produit qui peut vous sembler courant ?

Une huile végétale n'est pas qu'un condiment ou une vulgaire matière grasse. Directement issue de la nature, une huile de qualité nous apporte des nutriments essentiels à la vie, mais elle peut aussi se transformer en soin cosmétique de luxe, en aide-ménagère, et parfois même en remède de santé aux effets bluffants.

Dans ce livre, vous apprendrez non seulement ce que sont vraiment les huiles végétales, mais vous découvrirez aussi comment les utiliser simplement et efficacement.

Ce livre peut être lu comme un précieux manuel vous aidant à sélectionner les meilleures huiles pour vos soins de beauté et de santé, mais il peut aussi être consulté comme un recueil de remèdes et d'astuces très pratiques en fonction de vos besoins personnels.

Le mot est lâché : per-son-na-li-ser ! C'est ce que les huiles végétales nous permettent de faire en étant des alliées incontournables pour la fabrication de cosmétiques sur mesure, de recettes gourmandes bénéfiques en fonction de notre propre état de santé, et de remèdes bienfaisants pour les bobos de toute la famille.

Suivez le guide...

Les huiles végétales en 20 questions-réponses

Dans ce chapitre, vous trouverez des réponses aux questions que vous vous posez le plus souvent sur les huiles végétales. Que contiennent-elles réellement ? Comment sont-elles fabriquées ? Quelle est leur histoire et à quoi peuvent-elles bien servir ?

De façon très pratique et concise, apprenez à mieux connaître ces précieux extraits de plantes et à les utiliser en toute sécurité.



Sommaire des questions abordées dans ce chapitre :

1. Qu'est-ce qu'une huile végétale ?	13
2. Quelle est l'histoire des huiles végétales en bref ?	14
3. De quelles plantes sont issues les huiles végétales ?	17
4. Comment extrait-on l'huile végétale d'une plante ?	18
5. Existe-t-il différents types d'huiles végétales ? Macérats, enfleurages et beurres végétaux.....	24
6. Quelles différences entre huile végétale, huile minérale et huile essentielle ?	28
7. Quelles sont les propriétés des huiles végétales ?	31
8. Que contiennent les huiles végétales ?	34
9. Comment utiliser les huiles végétales ?	44
10. Peut-on mélanger les huiles végétales entre elles ?	45
11. Peut-on mélanger les huiles végétales avec d'autres substances ? Avec des huiles essentielles ?	46
12. Peut-on utiliser les huiles végétales sur un enfant ?	48
13. Peut-on utiliser les huiles végétales sur une femme enceinte ou allaitante ?	49
14. Les huiles végétales graissent-elles la peau ?	50
15. Peut-on fabriquer de l'huile végétale soi-même ?	51
16. Comment conserver les huiles végétales ?	52
17. En cuisine, peut-on utiliser toutes les huiles végétales pour la cuisson ?	55
18. Comment reconnaître une huile végétale de qualité ?	57
19. Quel est le prix des huiles végétales ?	59
20. Où acheter des huiles végétales ?	61

1. Qu'est-ce qu'une huile végétale ?

On appelle couramment « huile végétale » tout corps gras extrait d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines, noix ou fruits contiennent des lipides. Ce sont ces graines, noix ou fruits qui rendent la plante capable de produire une huile composée de triglycérides (des corps gras complexes caractérisés par un assemblage particulier d'acides gras et de glycérine).

Il est plus facile de comprendre ce qu'est une huile végétale grâce à quelques exemples.

- L'huile d'**olive** est une huile végétale courante. Elle est obtenue par pression à froid des olives, fruits oléagineux de l'olivier.
- L'huile de **noisette** est assez commune. On l'obtient par pression des fruits oléagineux que sont les noisettes.
- L'huile de **bourrache** est plus étonnante. On l'obtient en pressant les petites graines oléagineuses contenues dans les jolies fleurs bleues de la bourrache (*Borago officinalis*, plante médicinales de nos jardins).

A contrario :

- L'huile de vison n'est pas une huile végétale. C'est un corps gras directement extrait du règne animal.
- L'huile de paraffine n'est pas une huile végétale. Elle est issue de l'industrie pétrochimique et dérivée du monde minéral.
- Le beurre n'est pas une huile végétale. Même si c'est un corps gras, il ne provient pas d'une plante. De même pour la margarine, même si des huiles végétales entrent parfois dans sa composition parfois.

Il existe autant d'huiles végétales qu'il y a de fruits ou de graines oléagineux sur terre. Cela représente des dizaines et des dizaines d'huiles variées. Mais on nomme également dans le langage courant « huile végétale » d'autres produits similaires

et pourtant sensiblement différents. Les « macérats » huileux et les « beurres » végétaux en sont un bon exemple. (Voyez la question 5 en p. 24 pour plus de détails.)

Afin de bien définir ce que sont les huiles végétales, on peut également avoir à l'esprit qu'il est impossible de produire une véritable « huile végétale » à partir de végétaux non oléagineux. Ainsi, une « huile végétale de pomme » ou « d'*Aloe vera* », ou une « huile végétale de lavande » ne peut exister. Ce sont là des dénominations erronées qu'on trouve cependant parfois dans le commerce. Faites bien la différence et ne consommez que de véritables huiles végétales issues de la première pression à froid d'oléagineux ! Vous découvrirez par ailleurs dans cet ouvrage la différence entre une huile végétale et une huile essentielle, un extrait de plante concentré très complémentaire mais bien plus délicat à utiliser ! (Voyez la question 6 en p. 28.)

2. Quelle est l'histoire des huiles végétales en bref ?

L'Homme et l'huile font bon ménage depuis plusieurs milliers d'années. On pense que les premiers pressoirs à huile sont apparus avant le troisième millénaire avant notre ère. La première vocation de l'huile fut probablement d'être un combustible, en témoignant les nombreuses lampes à huile retrouvées au cœur des grottes préhistoriques, puis dans les trésors des civilisations disparues.

Avec le passage au sédentarisme, le pressoir et les meules ont fait partie du décor du village. Les premières huiles furent celles tirées du sésame, en Asie, et de l'olive, à l'ouest. Le mot « huile » ne peut d'ailleurs cacher ses origines : en latin, *oleum* ou *olivum* désigne l'huile omniprésente, et est dérivé de *olea*, l'olive.

Les huiles végétales n'ont pour autant pas pris immédiatement une place prépondérante dans l'alimentation. Précieuses, elles furent associées aux rites et aux cérémonies religieuses, ou encore aux soins des classes dirigeantes. On pense immédiatement à l'Égypte, avec son huile de nigelle utilisée pour soigner et magnifier la beauté de Cléopâtre, ou accompagner Pharaon vers l'au-delà (on a retrouvé une fiole d'huile de nigelle dans la tombe de Toutankhamon).

Voici un rapide panorama des huiles végétales qui ont eu une place importante dans l'histoire des civilisations :

- En Méditerranée, c'est l'huile d'olive qui règne dans l'Antiquité. Elle est utilisée dans l'alimentation, parfois aussi pour éclairer les temples et les maisons, toujours pour protéger la peau, préparer les athlètes à l'effort et soigner. Hippocrate en fera d'ailleurs un usage important.
- En Égypte ancienne et plus tard en Arabie, tant l'huile d'olive que celle de **nigelle** (cumin noir) ont un rôle important. Mahomet écrira à propos de l'huile de **nigelle** qu'elle « guérit de tout sauf de la mort ».
- Au Maghreb, l'huile d'**argan** est l'alliée des peaux fragilisées par le sable et le vent mais sert aussi dans l'alimentation familiale.
- En Amérique centrale, l'huile de **jojoba** est parfois appelée « or des Incas ». Cette huile dorée est en effet utilisée comme protection solaire et onguent sacré. Les civilisations incas, mayas et aztèques font un usage certain de plusieurs huiles locales : huile de **chia**, huile de **palme** ou de **coco**, beurre de **cacao**...
- En Afrique de l'Ouest et à travers les pays du Sahel, le beurre issu des noix de l'arbre à **karité** est un véritable bienfait. Il est utilisé pour les soins de la famille mais originellement trouve aussi des applications dans l'alimentation et la médecine.

- En Inde, l'huile de **coco** et l'huile de **sésame** sont à la base de la tradition ayurvédique. Ces huiles soignent, nourrissent, réchauffent le corps et l'esprit depuis des millénaires.

Moyen Âge et Ancien Régime sont caractérisés en Europe et ailleurs par l'essor de l'agriculture. Avec elle, les huiles deviennent un produit apprécié en fonction du terroir. Si l'huile d'**olive** reste la reine des huiles au sud, les contrées nordiques produisent des huiles comme le **lin**, le **chanvre**, la **navette** ou le **colza**, sans oublier l'huile de **noisette** ou l'huile de **noix** tant appréciée par la religieuse Hildegarde von Bingen qui nous laissera ses manuels de médecine naturelle.

On ne découvre la composition complexe des huiles végétales qu'au XIX^e siècle. La science fait progressivement la différence entre plusieurs types d'acides gras, arrive à les définir, et finit par découvrir que certains parmi ceux-ci sont essentiels à notre organisme : les **acides gras dits « essentiels »** sont nés.

L'intérêt marqué pour les acides gras « essentiels » du type oméga 3 (dont l'acide alpha-linolénique) est cependant très récent (1990), tout comme le fait d'en souligner la présence dans certaines huiles végétales. **Le XX^e siècle n'a pas fait la part belle aux huiles végétales naturellement riches en acides gras complexes** que consommaient sans le savoir nos aïeuls (huile de **noix**, huile de **cameline**). La production industrielle massive d'huile de tournesol et d'arachide au niveau mondial dans les années d'après-guerre en témoigne. Le raffinage des huiles s'impose aussi, limitant la présence des meilleurs acides gras dans les huiles de consommation courante.

C'est avec regret qu'il faut retenir que notre alimentation actuelle contient plus de graisses saturées que d'acides gras insaturés, ce qui n'a jamais été le cas dans l'histoire de l'humanité avant la révolution industrielle. Une raison de plus pour se tourner de

toute urgence vers des compléments alimentaires à base d'huiles végétales riches en oméga 6 et 3 (**rose musquée, colza**) et vers les huiles les plus riches en oméga 3 (**camelina, périlla, lin...**), que l'on a tendance à oublier dans les rayons.

3. De quelles plantes sont issues les huiles végétales ?

Les huiles végétales sont des extraits de **plantes dites « oléagineuses »**. Ces dernières sont issues de familles botaniques très diverses et poussent partout sur le globe de façon différenciée. On pense à notre bon vieux noyer qui produit l'huile de noix, mais il ne faut pas oublier non plus les plantes plus exotiques comme le sésame, le cocotier, le son de riz, le jojoba ou le calophyllier. Les plantes oléagineuses sont très nombreuses !

Pourquoi « oléagineuses » ? On les qualifie ainsi **car leurs graines ou leurs fruits (les noix) contiennent des lipides**. C'est ce qui rend possible la production d'une huile.

De l'huile dans le fruit ou la graine d'une plante ? Oui, beaucoup de plantes contiennent une petite part de corps gras qui permettent à l'embryon du fruit ou de la graine de disposer d'énergie utile pour le développement du végétal.

Les « oléagineux » sont d'ailleurs traditionnellement cultivés spécifiquement pour leurs graines ou leurs fruits riches en matières grasses. Pensons à l'olivier, mais aussi à l'arachide, au tournesol ou au colza, qui sont parmi les oléagineux les plus répandus sur nos sols cultivés.

- *Exemples de plantes à fruits oléagineux* : olivier, palmier, cocotier (ou coprah), noyer, amandier, noisetier, arbre à karité, calophyllier, pacanier (noix de pécan), arganier.

- *Exemples de plantes à graines oléagineuses* : sésame, tournesol, nigelle (ou cumin noir), bourrache, onagre, sésame, coton, lin, soja.

Notons que l'extraction d'huile végétale est théoriquement possible à partir de toute graine, mais dans beaucoup de cas le **rendement** est très limité. Ainsi, par exemple, il faudra presser une quantité impressionnante de pépins de raisin, de courge ou de framboisier pour obtenir une certaine quantité d'huile, alors que le pressage des noisettes ou des olives est plus généreux. C'est ce qui explique le **prix plus élevé** de certaines huiles par rapport à d'autres.

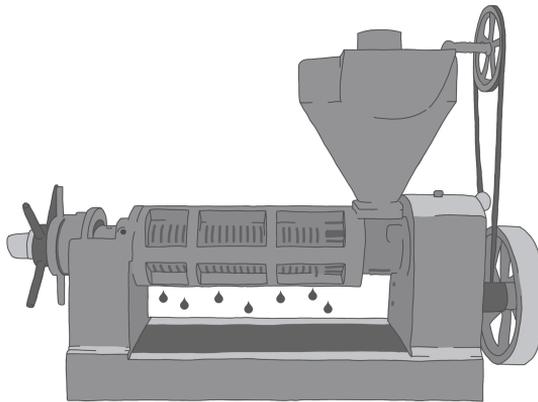
Enfin, il faut souligner que certaines huiles végétales dites « **macérats huileux** » ne sont pas issues directement de plantes oléagineuses. Elles sont tout simplement le produit d'une **macération de plante** non oléagineuse (le calendula, le millepertuis, la rose) dans de l'huile végétale (olive, tournesol). Reportez-vous à la p. 24 pour en savoir plus sur les macérats huileux.

4. Comment extrait-on l'huile végétale d'une plante ?

Comme nous venons de le voir, on ne peut extraire de l'huile qu'à partir des fruits ou des graines d'une plante oléagineuse (voyez p. 17). Voyons maintenant les différentes techniques d'extraction d'une huile végétale pour pouvoir faire la différence entre des huiles obtenues selon une technique qui respecte la plante et des huiles plus « industrielles », fruits d'une technique qui malheureusement prive l'huile de beaucoup de ses composés bienfaisants.

Extraction mécanique à froid

C'est l'idéal ! On presse les fruits, les noix ou les graines (préalement nettoyés et parfois broyés) à l'aide d'une presse artisanale, d'une presse industrielle à vis ou d'une presse hydraulique. La presse la plus classique est la presse à vis sans fin. Comme son nom l'indique, elle contient une vis sans fin qui se présente comme un cylindre comportant une ou plusieurs cannelures hélicoïdales. Une fois actionné, ce cylindre tourne sur lui-même et imite le principe des engrenages, broyant et pressant les plantes entre les cannelures pour en extraire l'huile qui s'écoule dans un réceptacle.



Presse à vis sans fin

Le produit obtenu par l'extraction mécanique à froid est comparable à un « jus » gras. Il est brut et devra être filtré ou centrifugé avant son conditionnement : c'est de l'huile « vierge », obtenue par première pression à froid.

Lors de la pression, on récolte l'huile mais aussi un tourteau ou « cake », soit un résidu des oléagineux pressés qui se présente sous la forme d'une pâte. Dans certains cas, on peut encore passer cette

pâte à la centrifugeuse pour extraire encore un peu d'huile. Dans d'autres cas, par exemple pour l'argan, le tourteau est réutilisé pour la nourriture animale ou pour l'engrais.

L'appellation « **huile vierge obtenue par première pression à froid** » est un gage de qualité et le terme « huile vierge » est réglementé. Il se peut qu'on ait légèrement chauffé la matière première à moins de 50 °C avant la pression ou qu'on l'ait traitée avec de l'eau, mais elle n'a pas été modifiée chimiquement. C'est une huile très préservée que l'on obtient. On l'a bien entendu filtrée mais elle n'a pas été « raffinée ». (Voyez plus loin l'encadré « Un mot sur le raffinage ».)

Si le producteur ne dispose pas de presse, comme cela peut être le cas dans des régions moins bien équipées, il est aussi possible d'extraire l'huile végétale de façon plus rudimentaire, à **la meule ou au pilon**. Dans ce cas, on broie et on triture la matière première pour obtenir une pâte que l'on mélange à de l'eau chaude. La pâte se désagrège sous l'effet de la chaleur et l'huile se sépare peu à peu de l'eau. On la retire alors avec un filtre ou un genre d'étamine. Cette technique est encore rarement utilisée aujourd'hui par certaines femmes pour le beurre de karité ou l'huile de palmiste. C'est plus rudimentaire que l'utilisation de la presse, mais c'est un mode de pression à froid aussi.

Extraction mécanique « industrielle », à chaud

À l'échelle industrielle, l'extraction mécanique connaît une **variante à chaud**. Certains industriels chauffent en effet la matière première broyée à des températures élevées (plus de 100 °C parfois) avant pression. Cela peut être fait pour des raisons techniques relatives à la machine utilisée, ou pour obtenir un rendement plus élevé, ou tout simplement parce que c'est nécessaire pour certaines graines oléagineuses car cela facilite l'extraction de l'huile. L'huile

obtenue est alors rarement utilisable telle quelle. Elle est par exemple potentiellement plus odoriférante. Elle sera donc dans la plupart des cas traitée/raffinée avant son conditionnement.

Plus complexe encore, il se peut qu'on ait ajouté des solvants à la matière chauffée pour faciliter l'extraction. Si tel a été le cas, le raffinage est obligatoire. (Voyez plus loin l'encadré « Un mot sur le raffinage ».) La filière des huiles bio utilise parfois la pression à chaud, mais l'utilisation de solvants est bien entendu interdite par le certificateur bio.

Extraction par solvant

Cette méthode de production est moins respectueuse de la matière première. Elle est utilisée à des fins de rendements plus élevés. On peut l'utiliser d'emblée sur la matière première broyée et chauffée, ou alors en deuxième étape après une pression mécanique sur le tourteau qui reste après la pression. Ce tourteau sécrète en effet toujours encore quelques corps gras que les industriels aiment récupérer pour ne rien perdre. Pour les extraire, seuls des solvants peuvent faire l'affaire car la pression mécanique même très puissante ne pourrait les faire sortir.

L'extraction par solvant se déroule comme suit : la matière première est broyée, chauffée à haute température puis mélangée à un solvant dérivé de la pétrochimie ou de la chimie de synthèse (butane, hexane, propane, cétone, éthanol, alcool isopropylique sont les plus courants).

Le solvant dissout l'huile contenue dans la matière broyée, et fait également émerger d'autres résidus impurs qu'il faudra éliminer par la suite lors de la centrifugation et du raffinage.

Un mot sur le raffinage

Il y a raffinage et raffinage !

Dans la filière bio, il est parfois possible d'être face à une huile ou un beurre végétal qui a été raffiné pour des questions de présentation du produit ou d'odeur. C'est par exemple le cas avec le beurre de cacao. On a procédé à un **raffinage physique** du corps gras, par entraînement des substances odoriférantes et d'éventuelles impuretés à la vapeur d'eau par exemple. Cela peut être considéré comme dommageable par les puristes, mais c'est moins pire qu'un raffinage conventionnel chimique.

Le **raffinage chimique** est en effet différent. Il consiste à filtrer l'huile et à la centrifuger après y avoir ajouté un acide pour éliminer les résidus impurs, puis une base telle la soude caustique pour la neutraliser. On poursuit le raffinage par un lavage à l'eau ou à la vapeur pour l'odeur, puis un séchage et une décoloration par adjonction de matières, puis un filtrage. Le produit obtenu est quasiment mort. Inodore et incolore, il a perdu tous ses précieux acides gras ou vitamines fragiles. Folie humaine, certains industriels recolorent alors l'huile raffinée avec des colorants plus ou moins naturels (caroténoïdes) pour lui redonner sa jolie couleur dorée ou orangée.

Les procédés successifs du raffinage peuvent faire intervenir de l'hydroxyde de sodium, de la soude caustique, de l'acide phosphorique ou des colorants autant que des argiles filtrantes ou de la vapeur d'eau. Le but ? Filtrer un maximum mais aussi décolorer, désodoriser et recolorer ensuite pour obtenir un produit bien limpide qui correspond à ce que notre esprit associe à de l'huile « pure ».

Après raffinage, l'huile ne peut cependant pas porter le nom de « vierge », **et devrait être évitée par tous ceux qui sont sensibles à la dimension thérapeutique des huiles dans l'alimentation ou les soins.**

Pourquoi ? Parce que l'huile raffinée est un produit trompeur. Il s'agit là d'une huile qui se présente à nous comme végétale et donc « naturelle », mais qui a perdu bon nombre d'acides gras complexes et de vitamines. Pire, la nature même des acides gras de l'huile raffinée a été modifiée, rendant l'huile inerte ou même plutôt nocive. Ainsi, par exemple, on notera que les précieux acides gras insaturés des huiles vierges (omégas 3, 6,...) ont une structure biochimique « cis ». Dans une huile raffinée, ces **acides gras** revêtent une forme « trans ». Inutile d'entrer trop dans le



détail des termes scientifiques, il faut ici comprendre que la structure même des glycérides a été modifiée par la chaleur et le traitement industriel. Est-ce un problème ? Oui, car l'organisme assimile les acides gras insaturés de forme « trans » à des acides gras saturés, alors qu'on pensait consommer là une huile aux vertus sanitaires excellentes grâce à sa teneur en acides gras insaturés (par exemple, l'acide gamma-linolénique précurseur de bons oméga 6 dans l'huile d'argan, de bourrache ou d'onagre).

Pour la petite histoire, sachons également que l'on trouve ces vilains acides gras « trans » dans les huiles hydrogénées. L'hydrogénation d'une huile n'a rien à voir avec le raffinage. Une huile hydrogénée s'est vue ajouter de l'hydrogène pour convertir chimiquement ses acides gras et la rendre solide ou semi-solide. C'est le cas de margarines à base d'huiles végétales, mais aussi des produits gourmands tels que les gâteaux secs, les biscuits fondants et les pâtisseries, qui se conserveront mieux s'ils sont fabriqués à base d'huiles hydrogénées.

Alors ? Êtes-vous prêt à faire vos courses autrement ? Pour l'alimentation et les soins, exigez toujours la mention « vierge – issue de la première pression à froid » et privilégiez le bio quand c'est possible.

Quelle huile choisir, au final ?

Après lecture du passage sur le raffinage, et si l'on est sensible à la dimension thérapeutique des huiles végétales dans l'alimentation ou les soins, on veillera à **toujours utiliser une huile « vierge et de première pression à froid », si possible bio**. C'est la seule garantie d'avoir un produit vivant et réellement naturel. Un label de certification biologique est toujours à privilégier quand c'est possible, afin de s'assurer de la qualité réellement préservée de la matière première.

Le monde des huiles végétales est une vraie jungle. Dès lors, on peut considérer, pour faire simple, que toutes les huiles qui ne portent PAS la mention « vierge » ou « première pression à froid » sont des huiles extraites par solvants et/ou raffinées. *À bon entendeur...*

5. Existe-t-il différents types d'huiles végétales ? Macérats, enfleurages et beurres végétaux

Oui, la dénomination « huile végétale » regroupe **plusieurs produits proches mais sensiblement différents**. Nous avons vu ce qu'est une huile végétale et comment elle est obtenue dans les questions 1 et 4. Découvrons à présent leurs cousins-cousines...

Les macérats huileux

Certaines huiles végétales sont en réalité des **macérations de plantes médicinales dans une huile vierge**, qui sert d'excipient. Un des macérats les plus connus est l'huile de **calendula**. Pour l'obtenir, on fait macérer des fleurs de souci (*Calendula officinalis*) dans une huile vierge relativement neutre (olive, sésame, tournesol...). Après plusieurs semaines, on filtre la préparation et on obtient une huile végétale gorgée d'actifs issus des fleurs de souci.

L'utilisation d'un macérat, son aspect et ses propriétés sont tellement proches des huiles végétales classiques obtenues par pression d'oléagineux qu'on nomme le produit « huile végétale » dans le langage courant.

Les macérats les plus connus sont l'huile de **calendula**, l'huile de **millepertuis**, l'huile de **carotte**, l'huile d'**arnica** et l'huile de **pâquerette** (ou bellis). On les trouve en magasins bio au même rayon que les huiles végétales classiques, ou en pharmacies et parapharmacies. On peut aussi en fabriquer soi-même mais cela nécessite de la patience et un goût pour le fait-maison.



La recette d'un macérat « maison »

Pour fabriquer vous-même un macérat huileux, **pensez d'abord à l'huile vierge qui recevra les principes actifs de la plante** : elle doit être très stable donc on privilégiera l'huile d'olive bio, l'huile de tournesol bio et éventuellement l'huile de sésame ou de pépins de raisin mais elles sont plus difficiles à trouver et un peu plus chères.

Ensuite, pensez aux plantes qui se prêtent à la macération. Il est en effet essentiel de sélectionner celles capables de libérer leurs actifs dans l'huile (qu'elles soient fraîches ou séchées) : fleurs de souci (calendula), boutons et fleurs de millepertuis, fleurs d'arnica, racines de gingembre en morceaux, racines de carottes bio en morceaux... Renseignez-vous auprès d'un herboriste qualifié.

Mode de préparation d'un macérat huileux :

- Placez les plantes dans un grand bocal en verre préalablement désinfecté pour le remplir à moitié. Notez qu'on compte environ 300 g de plantes pour 1 litre d'huile mais il n'y a pas de règle fixée. L'important est de pouvoir recouvrir les plantes avec l'huile.
- Recouvrez les plantes de l'huile « stable » que vous aurez choisie, de qualité vierge et bio (olive, tournesol, pépins de raisin...).
- Fixez un morceau de tissu ou de papier sulfurisé sur le sommet du bocal grâce à un élastique.
- Placez le bocal dans un endroit tempéré, si possible éclairé par la lumière du jour quelques heures dans la journée afin de garantir une douce chaleur à ces moments. Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil.
- Si le niveau d'huile a baissé fortement après 48 heures, rajoutez-en un peu pour recouvrir les plantes à nouveau. Si en revanche les plantes flottent à la surface, ne touchez à rien.
- Laissez macérer pendant un mois et demi environ. Remuez le mélange en agitant doucement le bocal tous les 2 à 3 jours.
- À la fin de la période de macération, versez le mélange plantes + huile dans un saladier recouvert d'une étamine de coton plus large que le saladier. Une fois les plantes et l'huile au fond du saladier, rassemblez les coins de l'étamine afin de sortir les plantes du saladier. Pressez à plusieurs reprises l'étamine au-dessus du saladier pour extraire toute l'huile contenue dans les plantes. →

- Avec l'aide d'un entonnoir, transvasez l'huile obtenue dans un flacon parfaitement propre, si possible en verre (ou en plastique) ambré ou bleuté. Fermez et conservez 6 à 7 mois à l'abri de l'air et de la lumière à température ambiante.

Les enfleurages

L'enfleurage consiste à **répandre dans une huile ou une graisse neutre l'essence parfumée d'une plante** qui exhale du parfum (le jasmin, la violette, la vanille...). Cette technique ancestrale est traditionnellement utilisée dans l'industrie de la parfumerie, et notamment à Grasse, pour obtenir des « concrètes » mais aussi des « absolues » qui sont à la base des compositions de parfums.

Il y a traditionnellement plusieurs techniques ancestrales d'enfleurage mais elles ont été remplacées de nos jours par des procédés d'extraction d'essence plus performants et moins coûteux.

La **technique classique (enfleurage à froid)** consistait à répandre des fleurs fraîchement cueillies sur des plaques de verre préalablement graissées avec une graisse animale. Emprisonnées dans la graisse, les fleurs exhalent leur parfum dans le corps gras qui « fixe » la délicate odeur. Les fleurs sont remplacées régulièrement, et ce pendant 1, 2 ou 3 mois afin d'atteindre un niveau de saturation de la graisse. En fin de processus, on récolte la graisse parfumée et on la traite chimiquement (avec de l'alcool) afin d'obtenir un produit très concentré en parfum : la **concrète**, ou l'**absolue**. On peut trouver dans le commerce de l'absolue de jasmin, de rose ou de vanille au rayon des huiles essentielles.

L'**enfleurage à chaud** est également une technique ancestrale. On fait chauffer de la graisse animale dans une marmite au bain-marie et on y plonge des plantes à essence. On remplace régulièrement les plantes pendant la chauffe en continu puis on filtre la graisse avant de la traiter à l'alcool.

Traditionnellement, mais plus rarement, on pouvait aussi pratiquer **l'enfleurage à l'huile**. Cet enfleurage consiste à jeter des fleurs fraîches sur des draps de tissu baignant dans de l'huile végétale neutre (d'amande, de coco, d'olive désodorisée). On laisse les fleurs exhaler leur parfum pendant quelques jours avant de recommencer (jusqu'à 20 fois !). On presse ensuite les toiles pour récolter l'huile parfumée.

Les beurres végétaux

Tout le monde connaît le beurre de cacao. Mais sait-on qu'il s'agit du résultat de la pression des amandons contenus dans les fèves de cacao ? Les beurres végétaux sont obtenus de la même façon que les huiles végétales, mais leur profil lipidique en fait des **matières solides** qu'on nomme beurre et non huile. Les beurres végétaux les plus connus sont le **beurre de cacao**, le **beurre de karité** et le **beurre de mangue**. Tous les beurres végétaux sont solides à température ambiante mais se transforment en huile végétale lorsqu'on les chauffe. Appliqués sur la peau par frottement, ils fondent et pénètrent l'épiderme.

Le mode d'extraction des beurres végétaux dits « bruts » ou « natifs » est assez similaire à celui des huiles. Classiquement, on a recours au **broyage des noix ou des amandes par pression**. On travaille ensuite la pâte obtenue (parfois avec de l'eau) pour en récupérer les corps gras qui constituent le beurre. On peut aussi pratiquer une extraction par solvant. Après avoir pressé les oléagineux, on utilise un solvant pour faire réagir les matières grasses lors d'une chauffe. La chauffe permet la séparation du solvant et des corps gras qui constitueront le beurre.

Il existe de nombreuses qualités de beurres végétaux, comme pour les huiles. En effet, les beurres résultant d'une **première pression à froid**, sans raffinage, sont qualifiés de « bruts » et sont plus

proches de la plante. Leur odeur est souvent plus forte (certains n'aiment pas, d'autres oui) et leur consistance n'est pas toujours homogène. Les beurres dits « **raffinés** » sont, après extraction, filtrés ou « nettoyés sous pression » à la vapeur d'eau. Ce traitement donne des beurres incolores et inodores parfois préférés par l'industrie cosmétique. Ils sont cependant moins « vivants » et moins riches en actifs. **Pour vos recettes et soins, privilégiez les beurres bruts non raffinés et bio autant que possible.** À défaut, ou s'ils ne vous plaisent vraiment pas, optez pour un beurre raffiné mais alors obligatoirement certifié bio et donc non soumis à une technique de raffinage trop dommageable.

6. Quelles différences entre huile végétale, huile minérale et huile essentielle ?

Lorsqu'on nous dit « huile », on pense très spontanément à une substance grasse, liquide et dorée. Le produit est associé à une idée de naturalité, quoique. L'huile de moteur est-elle naturelle ? Et si oui, cela veut-il dire que toutes les huiles proviennent des plantes ? Il est intéressant de distinguer les **huiles végétales**, sujet du présent ouvrage, des **huiles essentielles** avec lesquelles on les confond souvent et des **huiles minérales** avec lesquelles elles n'ont rien en commun.



Puisque vous savez à présent ce qu'est une huile végétale (voyez la question 1) et de quelles plantes elle peut être issue (voyez la question 3), voyons ce qu'ont de différent l'huile minérale et l'huile essentielle.

L'huile minérale

Une huile est dite « minérale » si elle est issue du traitement physico-chimique d'un **minerai**. L'huile minérale la plus connue règne sur notre monde moderne : le pétrole distillé.



Plus précisément, les huiles minérales sont obtenues par **distillation de la houille, du pétrole ou de certains schistes**. Chauffées, les huiles minérales se consomment ou s'évaporent d'une façon différente des huiles végétales. C'est en partie pour cela qu'on les utilise surtout comme **combustibles**, mais aussi comme **lubrifiants** en mécanique.

Transparentes, incolores et inodores, très bon marché, les huiles minérales sont partout. On les retrouve par exemple dans la grande majorité des **cosmétiques conventionnels**. Saviez-vous que la plupart des huiles pour bébé vendues dans le commerce sont composées majoritairement de « *Petrolatum liquidum* » ou de « *Paraffinum liquidum* », soit des **dérivés directs d'une huile 100 % minérale** ?* Et que dire de l'huile minérale utilisée comme adjuvant dans les vaccins en médecine vétérinaire, ou de celle que l'on trouve dans certains bonbons aux propriétés laxatives aux États-Unis ou en Chine où elle n'est pas interdite dans l'alimentation ? Un usage courant de l'huile minérale est également celui d'être un agent isolant ou réfrigérant dans l'industrie de l'air conditionné.

Omniprésentes dans nos vies modernes, **les huiles minérales ne sont pas écologiques**. Leur production nécessite en effet l'utilisation de ressources non renouvelables. Hélas, elles sont bien moins onéreuses que les huiles végétales, pourtant en tout point plus salutaires pour la peau et pour l'organisme tout entier. Un prix très bas, une bonne stabilité industrielle, voilà sans doute

* Si le monde des cosmétiques vous intéresse et que vous voulez apprendre à décrypter une liste d'ingrédients pour mieux choisir vos produits, lisez *Adoptez la slow cosmétique*, du même auteur, éditions Quotidien Malin.

deux raisons pour lesquelles l'humanité ne semble hélas pas encore décidée à trouver des remplaçantes aux huiles minérales.

L'huile essentielle



Une huile essentielle n'est **pas une huile à proprement parler**. Elle ne contient pas de lipides. C'est pourtant un corps lipophile qui se mélange parfaitement aux huiles végétales et à toute substance grasse. Au XIX^e siècle, dans l'industrie du parfum, on utilisait le mot « essence » pour parler des huiles essentielles. On avait peut-être raison. **L'huile essentielle est la quintessence d'une plante aromatique**. Elle est un concentré de molécules odoriférantes et volatiles, obtenues par **distillation à la vapeur d'eau d'une plante** qui sécrète une essence aromatique. Ainsi, la lavande donne une huile essentielle lorsqu'on la distille à la vapeur d'eau. Il en va de même pour l'estragon, l'eucalyptus, le basilic, l'origan, le thym ou le romarin. Autant de plantes aromatiques. Ces plantes ne donnent pas d'huile végétale. Ce ne sont pas des oléagineuses. On ne peut pas les presser pour en extraire quoi que ce soit.

L'**aromathérapie** utilise les huiles essentielles pour la santé et la beauté. On peut par exemple se frictionner les poignets avec deux gouttes d'huile essentielle de lavande vraie pour se relaxer ou faciliter le sommeil. On peut aussi appliquer une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié sur le front pour soulager une sinusite. Idem avec l'huile essentielle de menthe poivrée : une goutte de cette huile essentielle sur chaque tempe chasse le mal de tête. Ces exemples simples et efficaces ne doivent cependant pas nous faire oublier que **les huiles essentielles sont des extraits végétaux extrêmement concentrés à manier avec prudence**. Si vous êtes enceinte, vous éviterez toutes les huiles essentielles pendant les trois premiers mois de la grossesse, et ferez ensuite l'impasse sur les huiles essentielles qui contiennent des cétones ou qui sont

réputées abortives. Ces mêmes huiles essentielles sont interdites aux bébés et aux épileptiques. Renseignez-vous en lisant de bons ouvrages* ou auprès de votre pharmacien/herboriste.

C'est parce que les huiles essentielles sont si puissantes que l'aromathérapie prescrit le plus souvent des mélanges d'**huiles essentielles diluées dans des huiles végétales** pour l'application cutanée. Ces deux-là s'entendent à merveille. Ainsi, l'huile végétale d'arnica (un macérat) est efficace en cas d'articulations douloureuses. Si on y ajoute un faible pourcentage d'huile essentielle de gaulthérie couchée et de lavandin, elle sera d'autant plus apaisante et anti-inflammatoire. Voyez la question 11 dans ce chapitre pour apprendre à faire des dilutions correctes à base d'huiles essentielles.

Complémentaires, les huiles essentielles et les huiles végétales sont donc deux extraits naturels bien différents que vous saurez à présent différencier.

7. Quelles sont les propriétés des huiles végétales ?

Il existe autant de propriétés qu'il y a d'huiles végétales et même davantage. Ainsi, par exemple, l'huile de ricin est réputée à la fois hydratante, émolliente, épaississante, lubrifiante, laxative, durcissant les ongles et favorisant la pousse des cheveux. Il en va de même pour presque toutes les huiles végétales : **elles sont multi-usages et chacune est différente**. Pour découvrir les propriétés majeures d'une huile en particulier, consultez le grand tableau des huiles végétales (p. 241).

On peut néanmoins retenir ici **quelques propriétés communes à toutes les huiles végétales de bonne qualité**.

* Faites confiance aux ouvrages de Danièle Festy et Dominique Baudoux, par exemple.

Elles hydratent et protègent la peau

Appliquées sur la peau, la plupart des huiles végétales pénètrent et nourrissent l'épiderme. Ce faisant, elles limitent la perte naturelle en eau de la peau et préviennent sa déshydratation. Elles sont hydratantes au sens dermatologique du terme, car c'est bien de cela qu'il s'agit. On ne peut pas vraiment apporter de l'eau à la peau de l'extérieur. La principale façon d'hydrater la peau est de boire, et de limiter la perte en eau en y appliquant un corps gras.

Même si les huiles pénètrent la peau, il n'en demeure pas moins qu'elles laissent à tous les coups un léger film lipidique à la surface. Ce film adoucit et satine la peau mais la protège aussi contre le frottement et les irritations, les corps étrangers, l'eau calcaire, le vent ou le froid, et, pour certaines huiles végétales, contre une partie du rayonnement des UV.

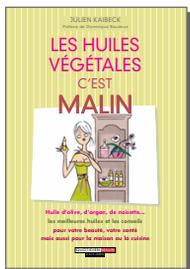
Voyez nos conseils pratiques pour bénéficier des bienfaits des huiles sur la peau aux chapitres 2, 3 et 4.

Elles lubrifient

De nature lipidique, l'huile appliquée sur un corps le lubrifie et facilite la glisse. Les huiles végétales étant coûteuses, on ne les utilisera que rarement à des fins mécaniques mais elles constituent toutes un lubrifiant à portée de main.

Elles épaississent et peuvent solidifier un corps

Plusieurs huiles végétales sont réputées « siccatives », c'est-à-dire qu'elles sont capables de « solidifier », « épaissir », « lier » ou « polymériser » une substance par un phénomène lent et complexe d'oxydation des insaturations des acides gras. L'huile de lin fut par exemple pendant très longtemps utilisée par les peintres pour



Les huiles végétales, c'est malin

Julien Kaibeck

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Quotidien Malin