

C'EST MALIN

Julien Kaibeck

# LES HUILES VÉGÉTALES



**Les meilleures huiles décryptées  
et 100 conseils santé, beauté, maison**

LEDUC  
poche

SANTÉ

Des vergetures à atténuer? Hop ! un massage à l'huile d'amande douce. Une peau sèche ou des rides? Quelques gouttes de rose musquée feront des miracles. Et pour un manque d'oméga 3, 6 ou de vitamines, vous n'avez qu'à piocher parmi celles 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** : quels sont les différents types? Comment les utiliser au mieux?
- **Un abécédaire des astuces pour la beauté et la santé** (de Acné à Zona en passant par Bronzage, Épilation ou Pellicules).
- **Des utilisations pratiques pour la cuisine et la maison** : réaliser des conserves, faire disparaître les odeurs d'évier, repousser les parasites du jardin...
- **En bonus** : un protocole de soin et une recette de crème hydratante ultra-riche à télécharger gratuitement!

## LE LIVRE POUR UTILISER LES HUILES VÉGÉTALES AU QUOTIDIEN !

**Julien Kaibeck** est un auteur spécialisé en aromathérapie, cosmétique et santé. Chroniqueur dans divers médias, il est très apprécié pour ses livres dont *Adoptez la Slow Cosmétique* et *Ma Bible de la Slow Cosmétique* aux éditions Leduc, et sur son site : [www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com).

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayons : Santé, beauté

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**  
poche 

ISBN : 979-10-285-3155-3



**6,90 euros**  
Prix TTC France



**LES HUILES  
VÉGÉTALES  
C'EST MALIN**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC  
*Ma Bible de la Slow Cosmétique*, 2020.  
*Je soigne ma peau au naturel*, 2018.  
*Adoptez la Slow Cosmétique*, 2017.  
*Slow Cosmétique, le guide visuel*, 2015.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est un passage en poche du livre éponyme paru aux éditions Leduc en 2013.

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

Édition : Maeva Perrin  
Relecture : Marie Piquet  
Maquette : Patrick Leleux PAO  
Illustrations : Patrick Leleux PAO, Fotolia  
Design de couverture : Antartik

© 2024 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-3155-3  
ISSN : 2425-4355

Julien Kaibeck

# **LES HUILES VÉGÉTALES C'EST MALIN**

**LEDUC**   
poche

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
<b>Chapitre 1</b> LES HUILES VÉGÉTALES EN 20 QUESTIONS-RÉPONSES	7
<b>Chapitre 2</b> MA BEAUTÉ AVEC LES HUILES VÉGÉTALES	59
<b>Chapitre 3</b> MA SANTÉ AVEC LES HUILES VÉGÉTALES	109
<b>Chapitre 4</b> ME RÉGALER SAINEMENT AVEC LES HUILES VÉGÉTALES	155
<b>Chapitre 5</b> TRUCS ET ASTUCES AU QUOTIDIEN AVEC LES HUILES VÉGÉTALES	173
TABLE DES MATIÈRES	187

# INTRODUCTION

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

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 votre beauté et votre santé, mais il peut aussi être consulté comme un recueil de remèdes et d'astuces 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 état de santé, et de remèdes bienfaisants pour les bobos de toute la famille.

Suivez le guide...

Découvrez aussi en bonus un protocole de soin et une recette de crème hydratante ultra-riche :



Sans Smartphone, vous pouvez également les télécharger directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/huilesvegetalesmalin.html>

## *Chapitre 1*

# **Les huiles végétales en 20 questions-réponses**

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

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

## **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.

**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 **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 médicinale 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 végétale non plus. Elle est issue de l'industrie pétrochimique et dérivée du monde minéral.

**Il existe autant d'huiles végétales qu'il y a de graines ou de fruits oléagineux sur terre. Cela représente plus de trois cents 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. 20 pour plus de détails.*)

*Note : vous découvrirez aussi 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. 22.)*

## **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 témoignent 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 cacher ses origines : en latin, *oleum* ou *olivum* désignent l'huile omniprésente, et sont dérivés 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 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 Toutânkhamon).

**Voici trois huiles végétales qui ont eu une place considérable dans l'histoire des civilisations :**

- En Méditerranée, c'est l'huile d'**olive** qui a régné dans l'Antiquité. Elle était 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 un usage important.
- En Égypte ancienne et plus tard en Arabie, tant l'huile d'**olive** que celle de **nigelle** (cumin

noir) ont eu un rôle important. Mahomet écrira à propos de l'huile de **nigelle** qu'elle « guérit de tout sauf de la mort ».

- 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.

On n'a découvert la composition complexe des huiles végétales qu'au XIX<sup>e</sup> siècle. La science a progressivement fait la différence entre plusieurs types d'acides gras, est arrivée à les définir, et a fini par découvrir que certains parmi ceux-ci sont essentiels à notre organisme : les **acides gras dits « essentiels »** sont nés (oméga 6, oméga 3...).

L'intérêt marqué pour les acides gras essentiels du type oméga 3 (dont l'acide alpha-linolénique) est très récent (1990), tout comme le fait d'en souligner la présence dans certaines huiles végétales. **Le xx<sup>e</sup> siècle n'a pas fait la part belle aux huiles végétales naturellement riches en acides gras complexes** que consommaient sans le savoir nos aïeux (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.

Notre alimentation actuelle contient plus de graisses saturées que d'acides gras insaturés. Une raison de plus pour se tourner vers des huiles végétales riches en oméga 6 et 3 (**rose musquée, colza**) et vers les huiles les plus riches en oméga 3 (**cameline, chanvre, noix, lin...**).

### **3. DE QUELLES PLANTES SONT ISSUES LES HUILES VÉGÉTALES ?**

Les huiles végétales sont des extraits de **plantes dites « oléagineuses »**. Ces dernières 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 renferment 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.

- Exemples de plantes à fruits oléagineux : olivier, palmier, cocotier (ou coprah), noyer,

amandier, noisetier, arbre à karité, pacanier (noix de pécan), arganier.

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

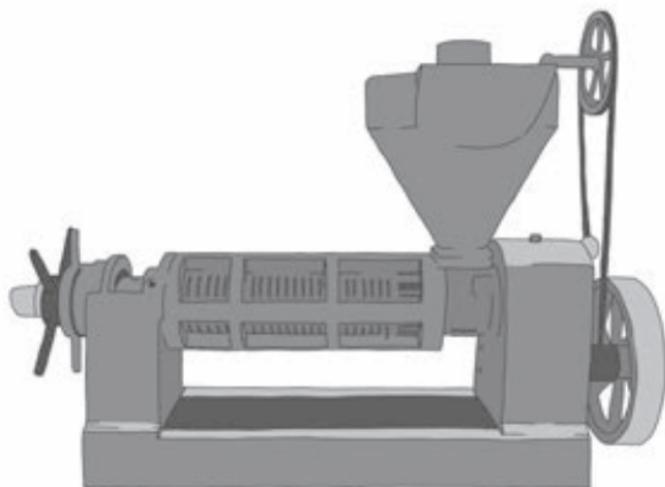
Notons que l'extraction d'huile végétale est théoriquement possible à partir de toute graine, mais dans beaucoup de cas le **rendement** est très limité. Ainsi, par exemple, il faudra presser une quantité impressionnante de pépins de raisin, de courge ou de framboises pour obtenir une certaine quantité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

#### **4. COMMENT EXTRAIT-ON L'HUILE VÉGÉTALE D'UNE PLANTE ?**

Il existe différentes techniques d'extraction d'une huile végétale. Il faut faire la différence entre des huiles obtenues selon une technique qui respecte la plante et des huiles plus « industrielles »...

### *Extraction mécanique à froid*

C'est l'idéal ! On presse les fruits, les noix ou les graines (préalablement nettoyés et parfois broyés) à l'aide d'une presse artisanale, d'une presse industrielle à vis ou d'une presse hydraulique. La plus classique est la presse à vis sans fin. Elle 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 qui se présente sous la forme d'une pâte. Dans certains cas, on peut encore passer cette pâte à la centrifugeuse pour extraire un peu plus 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.

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. Cette technique est encore rarement utilisée aujourd'hui pour le beurre de karité ou l'huile de palmiste.

### ***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 ci-contre l'encadré « Un mot sur le raffinage » en p. 17.*) La filière des huiles bio pratique parfois la pression à chaud, mais l'utilisation de solvants est interdite par le certificateur bio.

### *Extraction par solvant*

Cette méthode de production est moins respectueuse de la matière première. Elle est employée à des fins de rendements plus élevés. On peut l'utiliser sur la matière première broyée et chauffée, ou alors en deuxième étape après une pression mécanique sur le tourteau.

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

Le **raffinage chimique** consiste à filtrer l'huile et à la centrifuger après y avoir ajouté un acide pour éliminer les résidus impurs, puis une base telle que la soude caustique pour la neutraliser.

→

On poursuit le raffinage par un lavage à l'eau ou à la vapeur pour l'odeur, suivi d'un séchage, d'une décoloration par adjonction de matières, et d'un filtrage. **Le produit obtenu est quasiment mort.** Inodore et incolore, il a perdu tous ses précieux acides gras ou vitamines fragiles. C'est le cas de la plupart des huiles de friture en supermarché.

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. Le beurre de cacao est notamment soumis à cette opération. On procède 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 s'avère plus tolérable qu'un raffinage conventionnel chimique.

Après raffinage, l'huile ne peut 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. La nature de ses acides gras

a été modifiée, rendant l'huile inerte ou parfois nocive. Ainsi, on notera que les précieux acides gras insaturés des huiles vierges (oméga 3, 6...) revêtent après raffinage ou transformation une forme « **trans** ». Or, l'organisme assimile les acides gras insaturés de forme « trans » à des acides gras saturés, dommage !

Pour la petite histoire, sachons également que l'on trouve ces vilains acides gras « trans » dans les **huiles hydrogénées**. L'hydrogénation 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 toujours un label de certification bio ou Slow Cosmétique. C'est la seule garantie d'avoir un produit vivant et réellement naturel.**

## 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 neutre**, qui sert d'excipient. Un des macérats les plus connus est l'huile de **calendula** : macération de fleurs de souci (*Calendula officinalis*) dans une huile 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.

Parmi les macérats les plus utilisés, on compte également l'huile de **millepertuis**, l'huile de **carotte**, l'huile d'**arnica** et l'huile de **pâquerette** (parfois appelée huile de **bellis** ou *Bellis*

*perennis*). 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.

### *Les enfleurages*

L'enfleurage consiste à **répandre dans une huile ou une graisse neutre l'essence parfumée d'une plante à fleurs** 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. C'est hélas devenu très rare de nos jours.

### *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 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 également et pénètrent l'épiderme.

**Pour vos recettes et soins, privilégiez les beurres bruts non raffinés et bio.**

## **6. QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE HUILE VÉGÉTALE, HUILE MINÉRALE ET HUILE ESSENTIELLE ?**

Puisque vous savez à présent ce qu'est une huile végétale (*voyez la question 1, p. 7*) et de quelles plantes elle peut être issue (*voyez la question 3, p. 12*), observons 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 **minéral**. 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, elles 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, inodores et très bon marché, les huiles minérales sont partout. On les retrouve par exemple dans la grande majorité des **cosmétiques conventionnels**. « *Petrolatum liquidum* » ou « *Paraffinum liquidum* » sont des **dérivés directs d'une huile 100 % minérale** \*.

### *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<sup>e</sup> siècle,

---

\* 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, aux Éditions Leduc.

dans l'industrie du parfum, on utilisait le mot « essence » pour la désigner **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.

**L'aromathérapie** utilise les huiles essentielles pour la santé et la beauté. On peut par exemple se frictionner les poignets avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavendula angustifolia*) pour se relaxer ou faciliter le sommeil. Il est aussi possible d'appliquer 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié sur le front pour soulager une sinusite. Ces exemples simples et efficaces ne doivent 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.

## **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, et reconnue pour durcir les ongles et favoriser la pousse des cheveux. Il en va de même pour presque toutes les huiles végétales : **elles sont multiusages et chacune est différente.**

---

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