

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

L'HUILE DE COCO



**Tous les bienfaits de cette huile magique
pour la santé, la beauté et la cuisine !**

LE DUC ↗
poche

VIE QUOTIDIENNE

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, hydratantes et apaisantes, l'huile de coco est une alliée de taille au quotidien. Soigner les petits bobos, prévenir certaines maladies dégénératives, favoriser la perte de poids, remplacer le beurre en cuisine, on ne compte plus ses bienfaits !

Découvrez ses utilisations pratiques au quotidien :

- **Pour la santé et le bien-être** : allaitement, brûlure, digestion, fatigue, sinusite, etc., elle est réputée pour ses nombreuses propriétés régénératrices et préventives.
- **En application beauté** : acné, cheveux cassants, démaquillage, gommage, vergetures, hygiène bucco-dentaire, etc., elle peut être utilisée par toute la famille et sent délicieusement bon.
- **En cuisine** : Wok de poulet tout coco, Curry de chou-fleur à l'huile de coco, Sablés choco-coco, Tarte aux pommes à l'huile de coco, etc., elle est la championne des recettes healthy et gourmandes.
- **Dans la maison** : entretien du cuir, de la fonte, d'une porte qui grince, des ustensiles, etc., elle rend des services très utiles.

**LE GUIDE 100 % PRATIQUE POUR
UTILISER CETTE HUILE MAGIQUE !**

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé aux éditions Leduc, notamment de *Le Chlorure de magnésium*, *L'Argile* et *Le Miel*, dans la collection « C'est malin ».

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-2224-7



6 euros
Prix TTC
France

editionsleduc.com
LEDUC 
poche

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

Guide de poche de l'argile, 2021.

Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons, 2021.

Mes produits ménagers naturels, le grand livre, 2020.

Guide de poche de l'alimentation cétogène, 2020.

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
Retrouvez-nous sur notre site 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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Chantal Nicolas

Maquette : Cécile Dick

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2224-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

L'HUILE DE COCO

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. UNE HUILE AUX MULTIPLES BIENFAITS	11
1. L'huile de coco, un petit trésor de la nature	13
2. L'huile de coco en pratique	37
3. À découvrir aussi, les autres trésors du cocotier	45
PARTIE 2. TOUTES LES UTILISATIONS PRATIQUES DE L'HUILE DE COCO	61
1. L'huile de coco pour la santé et le bien-être	63
2. L'huile de coco pour la beauté	89
3. L'huile de coco dans la maison	123
4. L'huile de coco en cuisine	129
INDEX DES RECETTES	185
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

L'huile de coco a, pendant très longtemps, été décriée car elle est source d'acides gras saturés, des graisses qui sont encore, dans l'esprit de nombreuses personnes, associées aux « mauvais gras », ceux qui bouchent les artères (et les pores).

Mais, depuis quelques années, c'est le retour en grâce. De nombreuses études scientifiques se sont penchées sur sa composition nutritionnelle et ont remis en cause ces idées reçues. Mieux encore, elles ont découvert que les acides gras spécifiques de l'huile de coco présentent des bénéfices très particuliers, notamment pour la santé.

En pratique, l'huile de coco est par exemple utilisée pour soigner les enfants épileptiques résistants aux traitements ; elle permet de lutter

contre la candidose ; c'est une alliée de choix dans la prévention des maladies neurodégénératives, en particulier la maladie d'Alzheimer ; elle est l'un des ingrédients stars de l'alimentation céto-gène, réputée pour ses nombreuses propriétés santé... Autre information étonnante : elle a de nombreux points communs avec le lait maternel. Bref, elle est aujourd'hui considérée comme une véritable huile santé.

L'huile de coco est également un élément de choix dans la préparation des cosmétiques et des soins maison, en raison de son affinité particulière avec la peau et avec la kératine du cheveu. Idéale dans les gommages, les masques capillaires, comme huile démaquillante ou même comme déodorant, elle est aujourd'hui incontournable.

En cuisine, elle apporte une saveur exotique et gourmande à tous les plats, salés aussi bien que sucrés. Elle a aussi plus d'un tour dans son sac en matière d'entretien et d'astuces pour la maison. Pas de doute, vous allez l'adopter... si ce n'est pas déjà fait !

10 bonnes raisons d'utiliser l'huile de coco :

1. Son parfum est délicieux, à la fois doux, sucré, gourmand et exotique. Un régal aussi bien en cosmétique qu'en cuisine.
2. Elle soigne efficacement les petits bobos : plaies, boutons de fièvre, cicatrices, acné...
3. Consommée régulièrement, elle participe à la prévention de nombreuses maladies, notamment celles liées au vieillissement.
4. C'est un coup de pouce utile pour tous ceux et celles qui veulent perdre du poids.
5. C'est une véritable alliée de l'hygiène bucco-dentaire.
6. Elle est parfaite pour nourrir les peaux et les cheveux secs.
7. En beauté, elle est multi-usage : déodorant, soin hydratant, gommage, masque...
8. Elle est utile pour toute la famille (c'est notamment un excellent remède contre les poux !).
9. En cuisine, elle remplace avantageusement le beurre et l'huile dans de très nombreuses préparations.
10. Elle se conserve longtemps et parfaitement.



**UNE HUILE
AUX MULTIPLES
BIENFAITS**

Chapitre 1

L'huile de coco, un petit trésor de la nature

Dans la grande famille des huiles végétales, l'huile de coco a un profil très particulier, lié à sa composition spécifique en acides gras, ce qui explique ses nombreuses propriétés.

QU'EST-CE QUE L'HUILE DE COCO ?

Sous le terme générique d'huile de coco, on trouve en réalité plusieurs types de produits, dont la différence tient au procédé de fabrication. Ne vous y trompez pas ! La meilleure, et celle que l'on emploiera tout au long de cet ouvrage, est l'« **huile de coco vierge pressée à froid** » ou l'« **huile de coco vierge de première pression à froid** ». Cette huile est fabriquée à partir de noix de coco jeunes et fraîches.

Il existe deux grandes méthodes pour obtenir cette huile de coco. La première consiste à peler, broyer et sécher rapidement la chair fraîche de la noix avant de la presser mécaniquement à froid. L'autre technique consiste à presser la chair fraîche sans séchage préalable (on obtient ainsi du lait de coco), puis à séparer l'huile de l'eau en employant différentes techniques : fermentation, réfrigération, centrifugation mécanique, ébouillantage... Résultat : une huile au parfum et au goût délicats de noix de coco, et une couleur légèrement crème. Ces procédés de fabrication traditionnels permettent d'obtenir une huile de très bonne qualité.

Cette vraie huile de coco ne doit pas être confondue avec deux autres huiles qui lui ressemblent, mais qui n'ont pas les mêmes propriétés :

- **L'huile de coco raffinée ou « huile de coprah* »** (aussi appelée « huile de coco RBD » – pour raffinée, blanchie et désodorisée –, ou tout simplement « huile de coco désodorisée ») : elle est extraite de noix de coco mures, et même souvent en putréfaction, préalablement séchées au soleil et à l'air libre. Pour cela, on utilise un procédé d'extraction par

* « Coprah » est le nom donné à la pulpe de noix de coco séchée.

pression à haute température ou des solvants. L'huile est ensuite blanchie et désodorisée. Plus économique, ce procédé de fabrication permet de produire de l'huile en plus grande quantité et d'obtenir une huile sans odeur et sans goût. Mais cette huile n'a plus grand-chose à voir avec la véritable huile de coco. Insignifiante, elle a perdu une grande partie de ses précieux bienfaits nutritionnels. À fuir absolument ! Cette huile raffinée est souvent utilisée par l'industrie agroalimentaire, au même titre que l'huile de palme, notamment dans les pâtisseries et les viennoiseries industrielles, les plats préparés, les panures, les galettes végétales, etc. ;

- **L'huile de coco fractionnée** : c'est une huile dont on a retiré certains acides gras. Son principal avantage : elle se présente à l'état liquide, quelle que soit la température extérieure, et même quand on la met au réfrigérateur. Ce qui est contre nature pour de l'huile de coco pure (voir p. 38). Inodore et incolore, très stable à l'oxydation, cette huile fine, légère, non grasse et très pénétrante est idéale pour le soin de la peau et des cheveux. Elle se mélange parfaitement avec les autres ingrédients. Elle est principalement utilisée dans la fabrication de cosmétiques maison (crèmes, laits, huiles

sèches, macérats huileux, baumes, soins capillaires...) et industriels (on la trouve sous le nom de *Caprylic/Capric triglycerides*), dans certains produits alimentaires... L'huile MCT ou TCM, que l'on utilise principalement dans le domaine médical, est également une huile fractionnée, au sens où seuls les acides gras les plus courts sont conservés (voir aussi les explications p. 35).

ET L'HUILE DE MONOÏ ?

Cette spécialité tahitienne est préparée à base d'huile de coco raffinée et d'une macération de fleurs de tiaré. En tahitien, *monoï* signifie d'ailleurs « huile parfumée ». À Tahiti, elle est principalement utilisée comme huile de massage, pour le soin de la peau et des cheveux. Vous l'aurez compris : c'est une huile cosmétique, elle ne doit pas être utilisée pour autre chose.

SA PARTICULARITÉ : SA RICHESSE EN ACIDES GRAS SATURÉS

La composition de l'huile de coco est très simple. Elle est, comme toutes les autres huiles végétales, composée de lipides, c'est-à-dire de matières grasses. Elle n'apporte ni protéines ni glucides. Elle contient par ailleurs un peu de vitamine A et de vitamine E.

Les lipides de l'huile de coco sont constitués à 99 % de triglycérides (un triglycéride étant une alliance composée d'une molécule de glycéride sur laquelle sont fixés trois acides gras).

C'est le profil lipidique de cette huile, c'est-à-dire la répartition de ses différents acides gras, qui est particulièrement intéressant. L'huile de coco est en effet **très majoritairement composée d'acides gras saturés** (jusqu'à plus de 86 %). C'est ce qui fait son originalité par rapport à la majorité des autres huiles végétales. À titre de comparaison, cette teneur est de 7 % dans l'huile de colza, de 9 % dans l'huile de noix, de 13 % dans l'huile d'olive ou encore de 14 % dans l'huile de sésame. L'huile de coco contient par ailleurs un peu d'acides gras insaturés : entre 3 et 12 % d'acide oléique (acide gras mono-insaturé

oméga-9) et entre 2 et 4 % d'acide linoléique (acide gras poly-insaturé oméga-6).

Parmi ces acides gras saturés, qui forment une grande famille, on retrouve principalement **des triglycérides à chaîne moyenne (ou TCM)**, à hauteur de 60 % dans l'huile de coco. Et parmi ces TCM, qui sont eux aussi une grande famille, **l'acide laurique** est majoritaire. Cet acide gras a, nous le verrons, de nombreux bienfaits et fait toute la richesse de l'huile de coco.

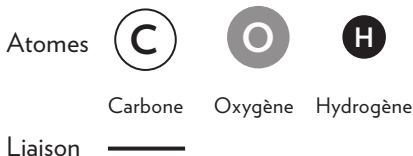
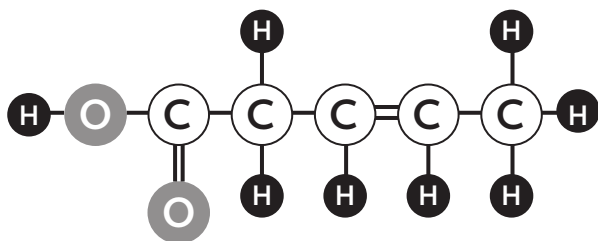
Que sont les acides gras ?

En termes chimiques, un acide gras est une chaîne de carbones composée d'un nombre pair d'atomes de carbone liés les uns aux autres. Cette chaîne peut être composée de 4 à 32 carbones. Chaque atome possède quatre liaisons avec des atomes de carbone ou d'hydrogène. Ces liaisons entre les atomes peuvent être simples ou doubles. Seuls le premier et le dernier carbone ont des liaisons particulières avec un groupement acide COOH (1 carbone, 2 oxygène, 1 hydrogène) et avec un groupement méthyle CH₃ (1 carbone, 3 hydrogène).

En fonction de cette composition chimique, on distingue deux grandes familles : les acides gras insaturés et les acides gras saturés.

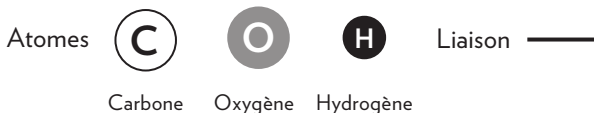
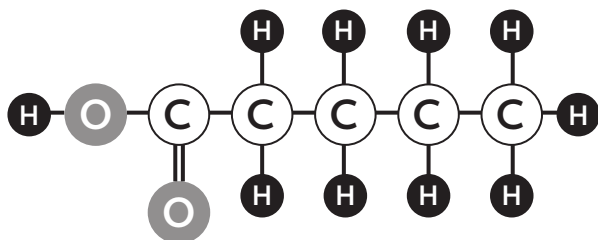
Les acides gras insaturés sont, comme leur nom l'indique, insaturés en hydrogène. En d'autres termes, les atomes de carbone peuvent avoir une liaison d'hydrogène en moins, et ils ont alors une double liaison avec un carbone voisin (afin de conserver chacun quatre liaisons). Ces acides gras peuvent avoir une seule double liaison (**acide gras mono-insaturé**) ou plusieurs doubles liaisons (**acide gras poly-insaturé**).

UN ACIDE GRAS INSATURÉ



Les acides gras saturés sont, comme leur nom l'indique, saturés en hydrogène. En d'autres termes, chaque atome de carbone est lié à deux atomes d'hydrogène et à chaque carbone voisin par des liaisons simples.

UN ACIDE GRAS SATURÉ



Les acides gras se différencient aussi par **la longueur de leur chaîne de carbones**. On distingue :

- les acides gras à chaîne courte : jusqu'à 6 atomes de carbone inclus ;
- les acides gras à chaîne moyenne : plus de 6 et moins de 14 atomes de carbone ;
- les acides gras à chaîne longue : 14 atomes de carbone ou plus.

Notez que seuls les acides gras à chaîne moyenne ou longue peuvent être insaturés ; les acides gras volatils et à chaîne courte sont forcément saturés.

Il existe ainsi plus de **100 acides gras différents**. Chacun porte un nom. Par exemple, l'acide laurique, qui est le principal acide gras de l'huile de coco, porte le nom de C12 : cela signifie qu'il est composé d'une chaîne de 12 carbones. C'est un acide gras à chaîne moyenne.

Acides gras saturés et acides gras insaturés : quelles différences ?

Les acides gras insaturés sont généralement considérés comme les « bons gras », car ils ont des effets bénéfiques pour le fonctionnement du système cardio-vasculaire, le système immunitaire, la régulation de l'insuline, l'hydratation de la peau, le système intestinal, le cerveau... et encore bien d'autres. Dans cette famille, on trouve les oméga-9 (et notamment l'acide oléique, contenu dans l'huile d'olive, star du régime méditerranéen), les oméga-3 (aux propriétés anti-inflammatoires) et les oméga-6 (qui interviennent plus précisément dans la reproduction, l'immunité, etc.).

Les acides gras insaturés peuvent être d'origine animale ou végétale. Les sources principales sont :

- les huiles végétales (d'olive, de lin, de tournesol, de colza...) ;
- les oléagineux (olive, avocat, noix, noisette, noix de macadamia, amande...) ;
- les graines (de lin, de chanvre, de chia...) ;
- les viandes et les œufs ;
- certains légumes et fruits (pourpier, épinard, chou vert, cresson, fraise...) ;
- et les poissons gras (thon, saumon, maquereau...).

L'huile de coco contient une petite proportion d'oméga-9 (de 3 à 12 %).

Les acides gras saturés ont généralement beaucoup moins bonne réputation : on les accuse notamment d'être pro-inflammatoires, de favoriser la hausse du taux de mauvais cholestérol ou encore d'augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires. Mais les choses sont en réalité un peu plus complexes ! L'organisme a en effet besoin de graisses saturées pour son bon fonctionnement, notamment sur le plan hormonal. De plus, on a en effet découvert ces dernières années que tous les acides gras saturés n'étaient

pas identiques, certains ont même des effets particulièrement bénéfiques pour la santé : les acides gras à chaîne moyenne ou triglycérides à chaîne moyenne (TCM), principalement contenus dans certaines huiles végétales (voir aussi p. 25).

Les acides gras saturés peuvent être d'origine animale ou végétale. Les principales sources sont :

- les viandes et charcuteries ;
- les graisses animales (saindoux, graisse de canard, d'oie...) ;
- les produits laitiers (beurre, crème, fromage...);
- et certaines huiles végétales (huile de coco, huile de palme, beurre de cacao, beurre de karité...).

De manière générale, retenez que les acides gras saturés d'origine végétale, comme ceux présents dans l'huile de coco, ont des bénéfices santé aujourd'hui reconnus. À l'inverse, les acides gras saturés d'origine animale (produits laitiers, beurre, viandes...) sont délétères quand ils sont consommés en excès ou lorsqu'ils sont chauffés à haute température (c'est le cas, par exemple, de la viande grillée).

À NOTER

Quelle que soit leur origine, les graisses riches en acides gras saturés ont la particularité de se présenter sous forme solide à température ambiante. C'est bien le cas de l'huile de coco (voir p. 38).

**LES VRAIES MAUVAISES GRAISSES :
LES ACIDES GRAS TRANS**

Les seules graisses vraiment néfastes pour la santé, ce sont les graisses trans, c'est-à-dire les graisses qui ont subi un processus d'hydrogénation. Il s'agit d'une technique utilisée par les industriels pour solidifier les huiles végétales liquides afin d'optimiser leur conservation. Le problème est que la transformation de la configuration même des acides gras, qui deviennent alors « trans », a des effets néfastes : ces graisses ne peuvent plus être correctement utilisées, ce qui entraîne des dommages sur les cellules, une augmentation du stress oxydatif et de l'inflammation, donc une augmentation du risque de certaines maladies (pathologies cardio-vasculaires, diabète, cancer...). Ces graisses trans se retrouvent dans de nombreux produits industriels : margarines, plats préparés, viennoiseries, biscuits, crèmes glacées, pâtes à tarte...

ZOOM SUR LES TCM, DES ACIDES GRAS SATURÉS TRÈS PARTICULIERS

Nous venons de le voir, l'huile de coco a la particularité d'être très riche en acides gras saturés (jusqu'à plus de 86 %). Et parmi ces acides gras saturés, 60 % sont des acides gras à chaîne moyenne ou triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Ce sont eux qui expliquent la plupart des propriétés très particulières de l'huile de coco.

TCM, corps cétoniques et alimentation cétogène

Comme leur nom l'indique, les TCM ont la particularité d'avoir une chaîne de carbones de longueur moyenne (plus de 6 et moins de 14 atomes de carbone). Ces graisses bien spécifiques suscitent aujourd'hui un intérêt croissant de la part des scientifiques. Contrairement aux triglycérides à longue chaîne (TLC) comme les oméga-3, elles sont rapidement assimilées par l'organisme : **elles passent plus rapidement dans le sang et apportent donc plus vite de l'énergie aux cellules du cœur, des muscles, mais aussi du cerveau.** Métabolisées jusqu'à