

FANNY PILLET, du blog lespetiteschosesdefanny.com

Sous la direction de Julien Kaibeck

*Je m'initie
aux*

HUILES VÉGÉTALES

GUIDE VISUEL

Santé, beauté,
maison, cuisine :
toutes les utilisations
au quotidien

Plus de 40 fiches-
recettes pour adopter
facilement les huiles
végétales selon
vos besoins



LEDUC 

Qu'elles soient d'olive, de colza, de coco, de lin ou encore de noisette, les huiles végétales sont écologiques, économiques et faciles à utiliser. Avec ce guide richement illustré, faites-en de véritables alliées de votre bien-être et de celui de toute votre famille au quotidien.

- **Tout ce qu'il faut savoir sur les huiles végétales** : quels sont leurs actifs spécifiques ? Comment bien les choisir (tous les labels, les indications de fraîcheur, etc.) et les conserver ? Quelles sont les éventuelles contre-indications (allergies, femmes enceintes, etc.) ?
- **35 pas-à-pas santé, beauté et bien-être** : acné, cicatrices, eczéma, digestion, massage du corps, massage de bébé, piqûres d'insecte, soin des cheveux et de la peau, rides...
- **5 fiches-astuces pour entretenir la maison** : les vertus méconnues des huiles végétales pour éliminer le calcaire, nettoyer les meubles... pour un intérieur resplendissant !

UN GUIDE 100 % ILLUSTRÉ POUR DÉCOUVRIR TOUS LES BIENFAITS DES HUILES VÉGÉTALES AU QUOTIDIEN !



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2568-2



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Vie quotidienne

*Je m'initie
aux*
**HUILES
VÉGÉTALES**
GUIDE VISUEL

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Julien Kaibeck

Edition : Manuella Guillot

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : François Giraudet

Design de couverture : Antartik

Illustrations : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2568-2

FANNY PILLET, du blog lespetiteschosesdefanny.com

Sous la direction de Julien Kaibeck

*Je m'initie
aux*

HUILES VÉGÉTALES

GUIDE VISUEL

SOMMAIRE

AVERTISSEMENT

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les huiles végétales. Quand elles concernent la santé ou la beauté, les prescriptions proposées au fil de l'ouvrage ne sauraient être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Ce livre ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. Il est donc fortement recommandé au lecteur de consulter son médecin ou son pharmacien pour toute question relative à sa santé, surtout en cas de troubles persistants.

INTRODUCTION 7

CHAPITRE I

BIEN CONNAÎTRE LES HUILES VÉGÉTALES 9

Qu'est-ce qu'une huile végétale ? 13

Huiles végétales, beurres, macérats...

On fait le tri ! 15

Que contiennent les huiles végétales ? 20

Des oméga 3 pour des enfants en pleine santé 29

Comment sont produites les huiles végétales ? 36

Quelles qualités d'huiles végétales pour la beauté ou la santé ? 41

Comment conserver ses huiles végétales ? 58

Consignes de sécurité 60

FAQ : 5 questions fréquentes de mes lecteurs 70

CHAPITRE 2

LES 35 MEILLEURES ASTUCES HUILES VÉGÉTALES SANTÉ-BEAUTÉ 75

Acné 78

Allergie cutanée 82

Démangeaisons 84

Couperose ou rougeurs 86

Dartres ou plaques sèches 88

Éczéma ou psoriasis 90

Bleu ou bosse 94

Callosités 96

Soin des pieds 100

Cicatrice 102

Digestion difficile 106

Constipation 108

Douleurs articulaires ou musculaires 112

Piqûre d'insecte 114

Préparation de la peau au soleil 116

Coup de soleil 118

Épilation 122

Jambes lourdes 124

Cellulite 126

Cheveux joliment bouclés 128

Cheveux secs, abîmés ou ternes 132

Cheveux qui repoussent trop vite 134

Poux 136

Démaquillage 140

Cils trop fins, trop courts ou trop mous 142

Poches ou cernes 146

Rides 148

Lèvres abîmées, sèches ou gercées 150

Soin des dents 154

Rasage ou entretien de la barbe 156

Massage sensuel 160

Allaitement 162

Changer bébé 166

Massage de bébé 168

Croûtes de lait de bébé 170

CHAPITRE 3

5 GESTES POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE HUILES VÉGÉTALES DANS LA MAISON 173

Prévenir le calcaire dans la douche 176

Nettoyer les taches de peinture, de cambouis, de colle... sur la peau 177

Dépoussiérer les plantes d'intérieur 179

Raviver le bois, le chrome ou le cuir 180

Lubrifier des bijoux entremêlés, une porte, une fermeture Éclair... 182

CONCLUSION 183

INDEX DES HUILES VÉGÉTALES 184

INDEX DES THÉMATIQUES 186

INDEX DES RECETTES 187

TABLE DES MATIÈRES 188



Huile de pépins de courge

INTRODUCTION

Que ce soit pour agrémenter notre assiette, soigner notre peau, nos cheveux ou les petits bobos du quotidien, nous avons toutes et tous besoin de gestes simples, de bons conseils et de produits sains pour nous sentir en pleine santé. Les huiles végétales font partie de ces solutions naturelles auxquelles on ne pense pas toujours. Elles sont pourtant indispensables à notre organisme (en nous apportant les fameux acides gras essentiels), efficaces et très bien tolérées par le plus grand nombre, même les tout-petits.

Dans cet ouvrage, je vous livre en toute simplicité mon utilisation des huiles végétales et mes recommandations face à diverses problématiques. C'est un livre à la fois personnel, pratique et écoresponsable. Personnel, car je témoigne ici de mon usage des huiles végétales pour mon propre bien-être ou celui de mes proches. Pratique, parce que vous y trouverez des astuces et des recettes faciles à suivre en les adaptant parfois légèrement pour coller au mieux à votre réalité. Écoresponsable, car l'utilisation des huiles végétales va de pair avec une consommation plus consciente, réfléchie et respectueuse de votre santé et celle de la planète.

Vous pouvez lire cet ouvrage comme un roman, ou bien consulter l'index des problématiques abordées pour trouver directement la solution « huile végétale » à une affection qui vous concerne (p. 186). Dans les deux cas de figure, prenez absolument connaissance du premier chapitre « Bien connaître les huiles végétales » (p. 8) pour bien comprendre de quoi il s'agit et comment les utiliser de façon adéquate.

J'espère que vous vous reconnaîtrez dans ces situations de vie, que mes conseils pratiques vous seront utiles et, surtout, que vous vous sentirez mieux grâce aux huiles végétales !

Bonne lecture,

Fanny Pillet

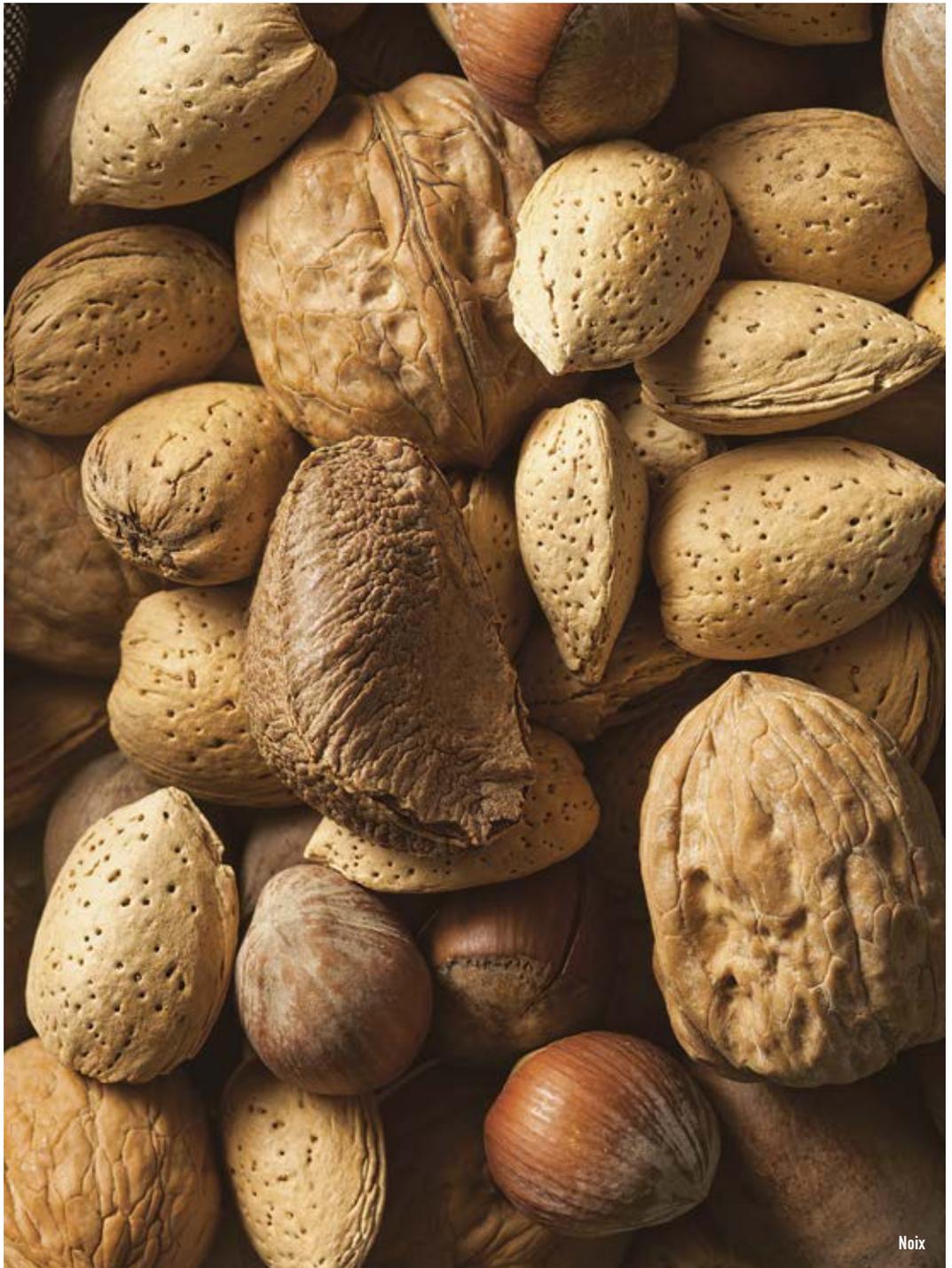
lespetiteschosesdefanny.com

1

BIEN CONNAÎTRE LES HUILES VÉGÉTALES







Qu'est-ce qu'une **HUILE VÉGÉTALE ?**

Une huile végétale est une substance grasse extraite d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire d'une plante cultivée pour ses graines ou ses fruits riches en lipides.

Parmi les oléagineux, ou apparentés, on retrouve :

- ▶ **Des noix** : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, de macadamia, de pécan, d'argan, du Brésil, de coco, de karité...
- ▶ **Des graines** : graines de tournesol, de colza, de sésame, de chanvre, de lin, de nigelle, de ricin, de souchet, d'onagre, de bourrache... mais aussi les pignons de pin.
- ▶ **Des fruits** : olives, pistaches, avocats...
- ▶ **Des noyaux** : noyaux de cerises, de prunes, d'abricots...
- ▶ **Des pépins** : pépins de pommes, de raisins, de figues de Barbarie, de courges...
- ▶ **Des légumineuses** : arachide, soja...

Ces végétaux renferment une part importante d'acides gras que l'on extrait par pression mécanique ou par solvant afin d'obtenir de l'huile végétale.

Il existe dans le monde autant d'huiles végétales qu'il y a d'oléagineux et de plantes capables de produire des lipides. On en compte un très grand nombre : plus de 600 huiles végétales sont commercialisées à l'heure actuelle. D'autant plus que, sous l'appellation « huile végétale », on regroupe aussi communément les beurres végétaux et les macérats huileux (voir point suivant, p. 15).

Toutes les huiles végétales contiennent des acides gras et d'autres composés dits « insaponifiables » (qu'on ne peut transformer en savon ; voir encadré, p. 28) comme, par exemple, des vitamines, dont la teneur dépend de la plante dont elles sont tirées. Cela confère à chaque huile végétale une composition unique et des propriétés nutritionnelles, aromatiques ou cosmétiques qui lui sont propres. Certaines huiles végétales, comme l'huile de tournesol, sont comestibles et se retrouvent très souvent dans nos cuisines ; d'autres ne s'utilisent que par voie externe, pour soigner la peau, par exemple.



Huile végétale et huile essentielle, quelle différence ?

Pour bien définir ce qu'est une huile végétale, il est par ailleurs important de différencier les huiles végétales des huiles essentielles. Même si leurs noms peuvent porter à confusion, les huiles essentielles ne sont pas des corps gras issus d'oléagineux. Ce sont des extraits aromatiques concentrés de plantes, à la composition biochimique très différente des huiles végétales. Elles peuvent s'utiliser en complément des huiles végétales, mais avec bien plus de précaution.

HUILES VÉGÉTALES, BEURRES, MACÉRATS...

On fait le tri !

Parmi l'ensemble des huiles végétales, on recense différents types de produits. Bien qu'ils soient proches, ils ont chacun leurs spécificités.

Faisons plus ample connaissance avec cette grande famille !

Les huiles végétales

Les huiles végétales rassemblent toutes les huiles extraites des oléagineux ou plantes apparentées qui produisent des fruits, graines ou pépins riches en lipides. Leur texture est liquide à température ambiante, plus ou moins fluide selon l'huile, et leurs teintes varient de l'incolore au jaune très foncé en passant par le vert ou l'orangé.



Les beurres végétaux

Les beurres végétaux sont obtenus de la même façon que les huiles végétales fluides, à partir de noix ou de fruits riches en lipides que l'on broie ou que l'on extrait par solvant. **Les plus connus sont le beurre de karité et le beurre de cacao.** Du fait de leur texture bien plus dense – due à leur part importante d'acides gras saturés –, on les nomme beurres végétaux. Ils sont solides à température ambiante, mais fondent dès qu'on les met en contact avec la peau ou qu'on les chauffe.



Beurre de karité

Les macérats huileux

On a vu qu'il n'était possible d'extraire des huiles végétales qu'à partir de plantes oléagineuses. Ainsi, on ne pourra jamais obtenir d'huile végétale à partir de pétales de rose ou de feuilles d'aloé vera, par exemple.

Cependant, il est courant de faire macérer des parties de plantes non oléagineuses (fleurs, racines...) dans de l'huile végétale neutre. L'huile sert alors d'excipient et se charge des principes actifs de la plante sélectionnée, créant ce que l'on appelle un « macérat huileux ». **Parmi les plus communs, on compte les macérats de calendula et d'arnica,**

qui sont en réalité le résultat de la macération de fleurs de soucis (*Calendula officinalis* L.) ou d'arnica (*Arnica montana* L.) dans de l'huile végétale. Ce procédé de fabrication est intéressant pour bénéficier des vertus santé ou beauté de la plante non oléagineuse, sous forme huileuse.

Une fois filtrés et mis en flacon, les macérats huileux sont vraiment similaires aux huiles végétales, autant par leur aspect que par leurs propriétés et leurs utilisations possibles. C'est pourquoi ils portent couramment le nom d'huiles végétales.



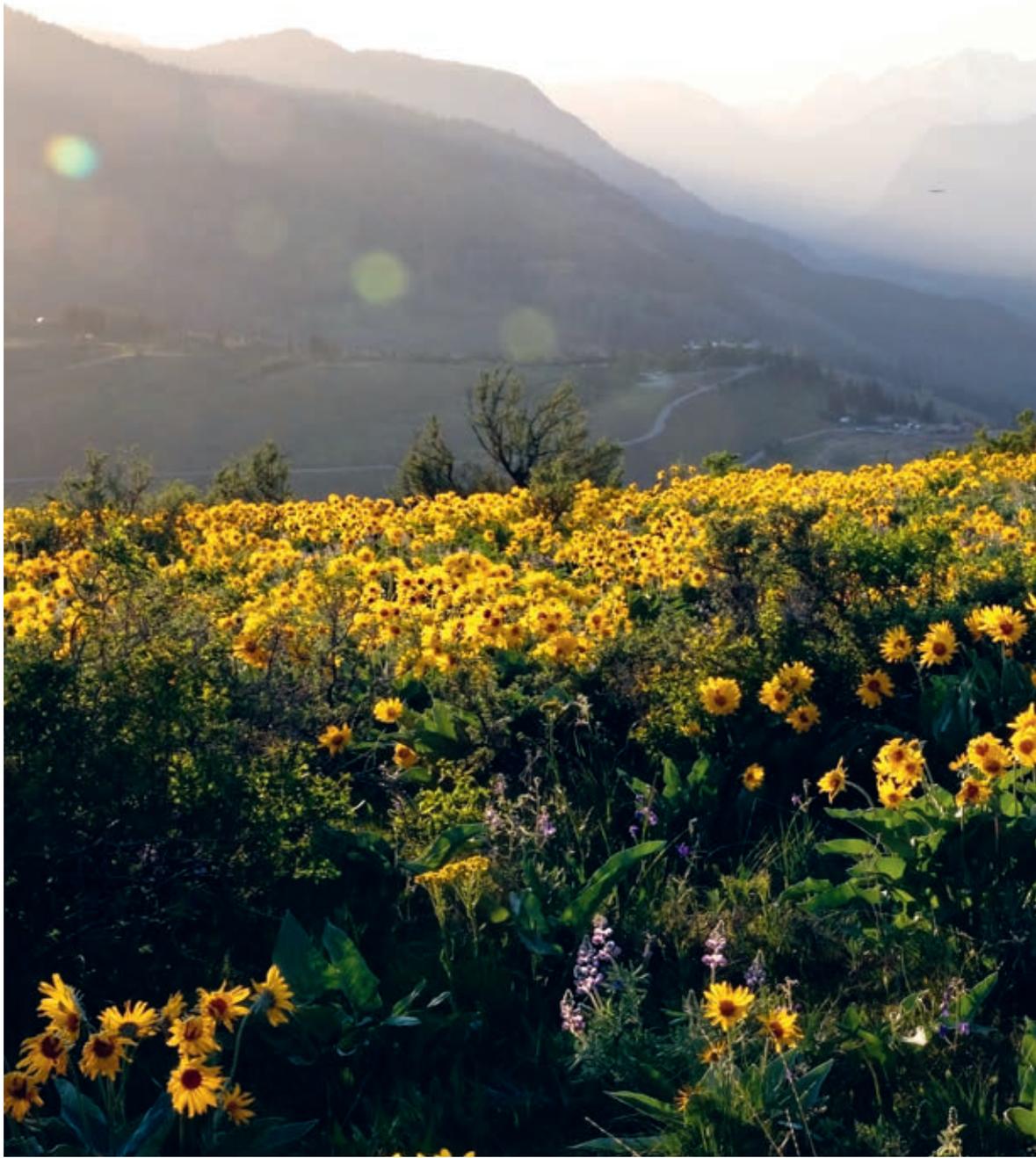
On retrouve généralement les huiles végétales, beurres végétaux et macérats huileux au même endroit dans les magasins bio, supermarchés et épiceries – à savoir, aux rayons alimentaire, bien-être ou beauté. Les herboristeries, boutiques de cosmétiques naturels, pharmacies et parapharmacies en proposent aussi. À moins que l'on ne se fournisse directement auprès d'un producteur local.

Dans tous les cas, on veillera toujours à choisir des huiles vierges (non raffinées) et de première pression à froid. C'est la garantie d'un produit vraiment naturel et de qualité.

À NE PAS CONFONDRE !

Ne confondez pas les huiles végétales avec :

- **Les huiles minérales** : obtenues après raffinage du pétrole, les huiles minérales n'ont rien de végétal ! Les huiles minérales raffinées sont fréquemment utilisées dans les cosmétiques, comme la paraffine ou la vaseline, tandis que les huiles minérales non raffinées font généralement office de lubrifiants automobiles.
- **Les huiles essentielles** : les huiles essentielles sont des extraits de plantes aromatiques (arbre à thé, lavande, menthe poivrée...), produits par distillation à la vapeur d'eau. Leur nom peut porter à confusion, car contrairement aux huiles végétales, les huiles essentielles ne contiennent ni lipides ni nutriments. Elles sont très concentrées en molécules aromatiques, ce qui fait toute leur puissance, mais nécessite en contrepartie de les employer avec une grande prudence.





Arnica

QUE CONTIENNENT *les huiles végétales ?*

Les huiles végétales sont des lipides, c'est-à-dire des corps essentiellement constitués d'acides gras. Ces acides gras peuvent être de différente nature : saturés, mono ou polyinsaturés. À cela s'ajoute un petit pourcentage de composés dits « insaponifiables », c'est-à-dire de matières qui ne se transforment pas lors du processus de saponification d'une huile végétale et qui contiennent les principes actifs de la plante (vitamines, stérols, caroténoïdes... ; voir encadré, p. 28).

Cependant, les huiles végétales ne possèdent pas toutes les mêmes acides gras, vitamines, etc., du moins pas dans les mêmes proportions. Chaque huile végétale a une composition unique, qui dépend de l'oléagineux dont elle est extraite. L'huile de palme est, par exemple, bien plus riche en acides gras saturés que l'huile de noix. Et si l'huile d'olive ne contient quasiment que des acides gras insaturés (de la famille des omégas 9), elle compte très peu d'acides gras essentiels (les acides gras que notre corps ne peut pas produire seul – omégas 3 et 6, par exemple), à la différence de l'huile de lin, qui est une source majeure d'omégas 3. On comprend donc que, selon l'huile végétale, les apports nutritionnels et les bienfaits pour la santé ne sont pas les mêmes. Il convient d'étudier la composition précise de chaque huile végétale pour comprendre ses propriétés alimentaires, aromatiques et cosmétiques spécifiques.

Différents acides gras

Les acides gras sont les composants principaux des huiles végétales. Il s'agit de molécules constituées d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Il en existe plus de 40 types différents, que l'on regroupe en trois familles, en fonction de leur structure chimique :

- ▶ les acides gras saturés ;
- ▶ les acides gras monoinsaturés (omégas 9) ;
- ▶ les acides gras polyinsaturés (omégas 3 et omégas 6) : ce sont des acides gras dits « essentiels » car notre organisme se doit d'en consommer sans pouvoir en produire par lui-même. On en trouvera donc dans la nourriture, par exemple.



Olives

Ces acides gras représentent une source d'énergie importante pour l'organisme. Ils sont principalement apportés par l'alimentation, surtout les acides gras essentiels que le corps ne peut synthétiser de lui-même.

Les acides gras saturés

Les graisses d'origine animale (viande rouge, produits laitiers...) sont constituées majoritairement d'acides gras saturés. Mais on retrouve également ces acides gras dans le règne végétal, où ils se présentent bien souvent sous forme solide. Ils composent en grande partie les beurres végétaux (karité, cacao...), ainsi que les huiles végétales qui se solidifient en dessous de 20 °C, telles que l'huile de coco ou l'huile de palme.

Les graisses saturées alimentaires sont connues pour augmenter le taux de cholestérol sanguin, favorisant les maladies cardio-vasculaires. Il est donc conseillé de modérer sa consommation d'acides gras saturés.



Huile de coco



Huile de sésame

Les acides gras monoinsaturés

Parmi les acides gras monoinsaturés, ou omégas 9, on retrouve principalement l'acide oléique, très présent dans l'huile d'olive. Ce type d'acide gras, abondant dans l'alimentation, peut aussi être produit par l'organisme. Des études récentes portant sur le régime méditerranéen¹, riche en omégas 9, ont prouvé que les acides gras monoinsaturés favorisent la baisse du taux de « mauvais » cholestérol (ou cholestérol LDL, celui qui se dépose dans les artères et qui peut entraîner, lorsque présent en excès, des problèmes cardio-vasculaires) et la hausse du « bon » cholestérol dans les artères (ou cholestérol HDL, celui qui achemine l'excès de mauvais cholestérol vers le foie, où il est traité et éliminé naturellement).

Les huiles riches en acides gras monoinsaturés, comme les huiles d'olive ou de sésame, sont en outre des huiles idéales pour la cuisson des aliments. Elles ont un point de chauffe élevé, leur permettant de bien supporter la chaleur sans être dégradées.

1. Parmi lesquelles : « Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts », in *The New England Journal of Medicine*, 2018, 378:e34.



Lin

Les acides gras polyinsaturés, les « essentiels »

Mieux connus sous les appellations **omégas 3** et **omégas 6**, les acides gras polyinsaturés sont indispensables au bon fonctionnement de nos cellules. Contrairement aux acides gras saturés ou monoinsaturés, ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme humain. Ils doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation. C'est pourquoi on les qualifie d'« acides gras essentiels ».

De par leur structure chimique, les huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés sont les plus fragiles. Elles se consomment généralement crues, ou bien sont chauffées à des températures peu élevées, la chaleur altérant leur qualité.

Certaines rancissent vite et nécessitent d'être rapidement consommées après ouverture et conservées dans un endroit bien frais comme le réfrigérateur.

Les omégas 6

Dans le groupe des omégas 6, on compte deux principaux acides gras : l'acide linoléique et l'acide gamma-linolénique.

Notre alimentation moderne nous apporte suffisamment d'acide linoléique, voire trop. La viande, le lait et les œufs en contiennent en grande proportion (élevages nourris au maïs et au soja) ainsi que les produits industriels (huile de maïs, de tournesol...). Le déficit se fait plutôt sentir au niveau de l'acide gamma-linolénique, un « bon » oméga 6 que l'on retrouve par exemple dans les huiles de bourrache et d'onagre, mais qui se fait aujourd'hui plutôt rare dans nos assiettes.

Or un excès d'acide linoléique au détriment de l'acide gamma-linolénique n'est pas favorable à l'organisme. Le surplus d'acide linoléique crée un environnement pro-inflammatoire, pro-arythmique, participe à la formation de graisses de réserve, entraîne des problèmes de circulation sanguine... Tout l'inverse de l'acide gamma-linolénique ! Pour éviter les maladies inflammatoires ou chroniques, caractéristiques de notre ère contemporaine, on veillera alors à varier les types d'omégas 6 dans une journée.

Les omégas 3

Les acides gras de type omégas 3 sont, quant à eux, bien présents dans les huiles de lin, de périlla, de chanvre, de noix, de cameline, de colza... (acide alpha-linolénique) ainsi que dans certains poissons gras (acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque).

Il est très conseillé d'en retrouver en quantité suffisante dans l'alimentation, puisque, à l'instar de l'acide gamma-linolénique, l'absorption d'omégas 3 contribue à un taux de