

SANTEZVOUSBIEN.com

Booster votre vitalité, votre énergie, votre beauté

Guide beauté !

*Bien choisir son huile
végétale pour soigner sa
peau naturellement*



**Composition des huiles et
Indice de Comédogénéité**



Hydrater et démaquiller sa peau avec des huiles végétales

- ▶ A la surface de notre peau, notre couche de cellules mortes ou la couche cornée est riche en lipides. Elle contient des céramides, du cholestérol et des acides gras
- ▶ Des lavages fréquents avec des détergents éliminent ce film lipidique
- ▶ Ce film lipidique est essentiel pour une peau belle et en bonne santé
- ▶ Si il est abimé, il peut être partiellement reconstitué avec des huiles végétales, 100% naturelles
- ▶ Ces huiles permettent d'hydrater la peau et d'éliminer les impuretés

Comment bien choisir l'huile végétale la plus adaptée à sa peau ?

En fonction de

- Sa composition
- Son indice de comédogénéité



- **Privilégier les huiles riches en acides gras polyinsaturés et issues de première pression à froid**
- **Les huiles qui contiennent des oméga-3 et oméga-6 sont excellentes pour la peau !**
 - Les oméga-3 et -6, sont des acides gras polyinsaturés
 - Ils apaisent la peau grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires
 - Cependant, ils sont instables
 - Les huiles riches en oméga-3 et -6 doivent être conservées au frais et rapidement utilisées, car elles sont sensibles à l'oxydation ou peroxydation
 - Une odeur de rance témoigne de l'état d'oxydation de l'huile. Il faudra alors la jeter

A close-up photograph of a woman's face, tilted slightly to the right. Her eyes are closed, and her skin is covered in numerous small, clear water droplets, suggesting she has just washed her face or is in a shower. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Composition de certaines huiles végétales en omega- 3 et omega-6

A solid red arrow pointing to the right, positioned below the main text and overlapping the bottom edge of the woman's face image.

Les AGPI essentiels

- Les **A**cides **G**ras **P**oly**I**nsaturés type oméga-3 et oméga-6 sont essentiels et doivent être apportés à notre corps par l'alimentation.
- Appliqués sur la peau, ils restent en surface, au niveau de la couche cornée où ils vont permettre de l'assouplir et lui apporter une sensation d'hydratation.



Composition des oméga-3 et -6 de plusieurs huiles, % des acides gras

Nom commun	Nom latin	Omega-3 Acide Linoléique (%)	Oméga-6 Acide Linoléique (%)
Abricot (noyaux)	<i>Prunus armeniaca</i>		21,9-31,6
Açaï	<i>Euterpe oleracea</i>		12,5
Amande douce	<i>Prunus amygdalus</i>	0-0,1	11,9-32,4
Andiroba	<i>Carapa guianensis</i>	0,5	13
Argan	<i>Argania spinosa</i>		31,5-31,6
Argousier, fruit	<i>Hippophae rhamnoides</i> L.	0,5-1,7	3,5-5,5
Avocat (pulpe)	<i>Persea gratissima</i>	1,0-2,0	10-14
Babassu	<i>Attalea speciosa</i>		
Ble germe	<i>Triticum sativum</i>	2,4	41,9
Bourrache (graine)	<i>Borago officinalis</i> L.	0,1-1,0	34,5-39,0
Café vert	<i>coffea</i>	1,2	42,9

Composition des oméga-3 et -6 de plusieurs huiles

Nom commun	Nom latin	Omega-3 Acide Linoléique (%)	Oméga-6 Acide Linoléique (%)
Cameline (graine)	<i>Camelina Sativa</i>	33,0-43,1	12-22,9
Carthame (graine)	<i>Carthamus tinctorius</i>	0-0,1	8,7-80,5
Chanvre (graine)	<i>Cannabis sativa L.</i>	14-23,1	49,3-59
Chaulmoogra	<i>Hydnocarpus laurifolia</i>	0,2	6,8
Chia	<i>Salvia hispanica</i>	65	20
Coton	<i>Gossypium hirsutum</i>	<1	50-60
Figue de barbarie (graine)	<i>Opuntia dillenii</i>		56,1
Grenade (graine)	<i>Punica granatum</i>		3
Inca Inchi	<i>Plukenetia volubilis</i>	45-60	25-37
Jojoba (graine)	<i>Simmondsia chinensis</i>		0,1
Lin	<i>Linum usitatissimum</i>	35-66	7-19,1
Macadamia noix	<i>Macadamia tetraphylla/Macadamia integrifolia. La</i>		2,4

Composition des oméga-3 et -6 de plusieurs huiles

Nom commun	Nom latin	Omega-3 Acide Linoléique (%)	Oméga-6 Acide Linoléique (%)
Noisette	<i>Corylus avellana</i>		9,3-10,4
Olive	<i>Olea europaea</i>	<1	5-15
Onagre	<i>Equus onager</i>	9,2	71,8-73,6
Pavot noir	<i>Papaver somniferum, variété nigrum</i>	0,7-1,3	68,7-77,0
Raisin	<i>Vitis vinifera</i>	0-0,2	63,0-75,7
Ricin	<i>Ricinus communis</i>	0-0,9	3,0-6,0
Riz	genre <i>Oryza</i> (<i>Oryza sativa</i>)	1-3	31,9-43,6
Rosier muscat	<i>Rosa rubiginosa</i>	39,4	40,7
Sésame	<i>Sesamum indicum</i>	0-1,1	34,6-50,9
Tournesol	<i>Helianthus annuus</i>	0-0,1	17,0-85,0
Noix	<i>Juglans regia</i>	12,7-14,9	50,0-60,6

Composition des oméga-3 et -6 de plusieurs huiles

Nom commun	Nom latin	Omega-3 Acide Linoléique (%)	Oméga-6 Acide Linoléique (%)
Soja	<i>Glycine max</i>	7,9-8,5	46,2-52,6
Argousier (amande)	<i>Hippophae Rhamnoides</i>	0,2-30,4	5,5-33,0
Argousier (pulpe)	<i>Hippophae Rhamnoides</i>	0,5-1,7	3,5-5,5

Les huiles :

- **Cameline**
- **Chanvre**
- **Chia**
- **Colza**
- **Inca Inchi**
- **Lin**
- **Noix**
- **Rose musquée**



sont d'excellentes sources d'oméga-3

Les indices de comédogénéicité de certaines huiles





➔ Privilégier les huiles avec des faibles indices de comédogénéicité, c'est-à-dire qu'elles ne favorisent pas ou peu la formation de points noirs

- ➔ L'indice de comédogénéicité se mesure sur une échelle allant de 0 à 5.
- ➔ Indice 0 : Pas COMEDOGENE
- ➔ Indice 1 : Peu COMEDOGENE
- ➔ Indice 2 : Légèrement COMEDOGENE
- ➔ Indice 3 : Modérément COMEDOGENE
- ➔ Indice 4 : Modérément à hautement COMEDOGENE
- ➔ Indice 5: Très COMEDOGENE

Pour les peaux grasses et à tendance acnéiques, privilégier les indices de 0 et 1, voir 2, mais éviter, les 3, 4 et 5

Les indices de comédogénéité

Indice 0 	Indice 1 	Indice 2 	Indice 3 	Indice 4 et 5 
Argan	Carthame	Abricot	Cacao	Coco
Avocat	Chaulmoogra	Amande douce	Graine de coton	Germe de blé
Babassu	Margousier (neem)	Argousier	Mais	Huile de palme
Baobab	Nigelle	Bourrache	Soja	Lin
Camelia	Pépin de raisin	Macadamia		Noyau de pêche
Cameline	Ricin	Pépin de courge		
Chanvre		Onagre		
Jojoba		Olive		
Beurre de mangue		Sésame		
Noisette		Tamanu		
Tournesol				



Quelques huiles que je recommande

- Les huiles à indices de comédogénéicité de 0 à 2, sont recommandées pour les peaux grasses et mixtes
 - Argan,
 - Avocat,
 - Cameline aussi riche en oméga-3
 - Inca inchi, a des propriétés anti-âges et est presque équilibrée en omega-3 et oméga-6
 - Pépin de raisin
 - Neem
 - ...
- Les huiles riches en oméga-3 sont recommandées pour les peaux sèches et réactives. Les oméga-3 vont apaiser les peaux enflammées grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires : **Camelia, cameline, inca inchi....**



Où les acheter ?

- En magasin bio, au rayon beauté
- Sur le site Aroma-Zone,
 - <http://www.aroma-zone.com/tous-nos-produits/extraits-naturels/huiles-vegetales/huiles-vegetales.html?limit=all&q=home+->
 - Pensez bien à prendre des huiles issues de première pression à froid

Nous avons tous des huiles végétales dans notre cuisine !



Choisissez aussi vos huiles en fonction de ce que vous avez à la maison et de celles que vous préférez...

Car elles n'ont pas toutes la même odeur !

Achetez toujours une huile d'olive extraite à froid !

Comment appliquer l'huile ?



- Chauffer quelques gouttes entre les mains
 - Appliquer en massant de l'intérieur vers l'extérieur du visage
 - Masser jusqu'à pénétration complète de l'huile
 - Votre peau est souple et hydratée
-
- L'huile peut être appliquée sur tout le corps
 - Elle est aussi idéale pour un massage

Les huiles végétales : idéales pour la beauté de vos cheveux

Vous pouvez bien sur utiliser les huiles végétales pour hydrater et nourrir les cheveux secs ou abimés



- Appliquer l'huile, comme l'huile d'argan, d'amande douce...
- Rouler les cheveux dans un foulard, faites un chignon si c'est possible
- Faire un shampooing doux après avoir laisser poser une heure ou plus pour profiter au maximum des bienfaits de l'huile



Omega 3

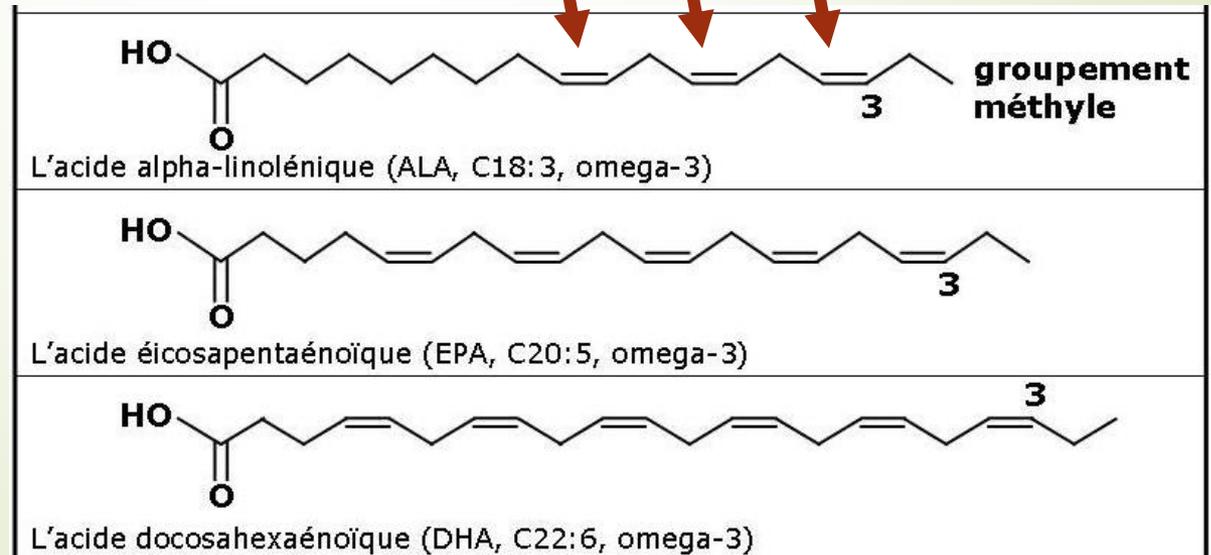
Si vous souhaitez en savoir plus
sur les acides gras polyinsaturés

Les acides gras polyinsaturés

- les acides éicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) : source animale comme les huiles de poissons, les crustacées, les œufs de poules élevées en plein air.
- l'acide alpha-linolénique ou ALA, qu'on trouve dans les huiles végétales.

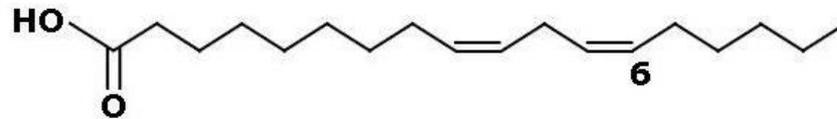
Les oméga-3

Les flèches montrent les doubles liaisons : c'est pour cette raison qu'on parle d'acides gras polyinsaturés

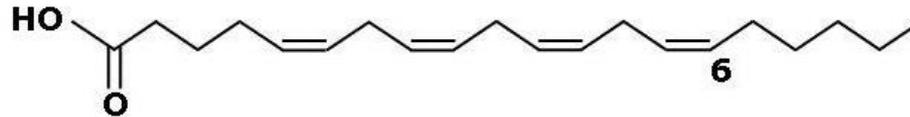


- L'acide linoléique et l'acide arachidonique.

Les oméga-6



L'acide linoléique (LA, C18:2, omega-6)



L'acide arachidonique (AA, C20:4, omega-6)

- J'espère que ce guide va vous aider à prendre soin de votre peau et de vos cheveux naturellement avec des huiles végétales
- Sachez que ces huiles peuvent être consommées, pour encore plus profiter de leurs bienfaits
- N'hésitez pas à compléter ce guide avec mes articles qui chaque semaine abordent un nouveau sujet « santé, bien-être, beauté ».
- N'hésitez pas aussi à me contacter à contact@santezvousbien.com et à me retrouver sur le blog <http://santezvousbien.com/>
 - Vous pouvez aussi me suivre sur mon compte [facebook](#)



Rachida Nachat-Kappes, PhD
Consultante Santé

Prenez soin de vous et surtout Sante'z Vous bien !



N.B. : Les informations contenues dans ce guide sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce guide, et il est fortement recommandé de consulter des professionnels de santé pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.



SANTEZVOUSBIEN.com

Booster votre vitalité, votre énergie, votre vie

