

Huile de Sésame

Huile de sésame - Sesamum indicum - Pédaliacées

Alimentation et Cosmétique

La plante

Cette plante herbacée tropicale oléagineuse est l'une des plus anciennes cultivées (dès 2500 ans avant Jésus-Christ en Mésopotamie, Syrie et Palestine).

Aujourd'hui, le sésame est cultivé essentiellement en Inde, Chine, Amérique Centrale et dans le Golfe Persique.

L'extraction de l'huile

Son fruit est une capsule qui contient plus de 200 graines chacune. Ces très petites graines ovales, allongées et aplaties sont de couleur noire, rouge ou blanche. Une fois pressées, ces graines produisent l'huile végétale.

Leur teneur en huile se situe autour de 50 - 57%.

Il existe deux possibilités pour obtenir cette huile :

- les graines sont grillées : l'huile est foncée, le parfum prononcé
- les graines ne sont pas grillées : l'huile est très claire, inodore

Cette huile est très employée en cuisine orientale.

Composition Elle est composée en majorité d'acides gras insaturés : 43 % d'acide oléique et 41 % d'acide linoléique

Acides gras :

Acide palmitique
C16 :0
8 - 11 %

Acide palmitoléique
C16 :1
max 0,3 %

Acide stéarique
C18 :0
4 - 6 %

Acide oléique
C18 :1

37 - 42 %

Acide linoléique
C18 :2 w6
39 - 47 %

Acide linoléique
C 18 :3 w3
max 0,6 %

Acide arachidonique
C20 :0
max 1 %

Elle est également très riche en protéines, fibres, vitamines (dont la vitamine E : entre 20 et 50 mg pour 100 mg) et en sels minéraux.

Elle contient de la sésamoline et de la lécithine, deux anti-oxydants naturels.

Propriétés

Sa forte concentration en acide linoléique permet de lutter contre les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension et le mauvais cholestérol.

Sa teneur en vitamine E lui confère des propriétés anti-radicalaires.

L'huile de sésame contient de la lécithine qui est un nutriment essentiel pour le système nerveux, et le système endocrinien.

Vertus et usages traditionnels

L'huile de sésame était un remède de choix de l'Ayurveda. Elle entrait dans la composition des remèdes contre les maladies articulaires.

On a également retrouvé sa trace dans la nourriture des babyloniens et des Gaulois. Les Chinois dès le VII^e siècle avant Jésus-Christ, utilisaient les graines de sésame contre les piqûres d'insectes et les brûlures mineures.

Usage alimentaire

Elle est utilisée pour les fritures car elle rancit peu.

L'huile de sésame est très employée en cuisine orientale.

Usage cosmétique

En raison de ses acides gras essentiels qui restructurent le tissu cutané, elle a une action bénéfique sur la peau et les cheveux. Elle agit efficacement contre les irritations et le dessèchement.

Utilisée en massage corporel, l'huile vierge de sésame calme les douleurs articulaires, les sciaticques, le mal de dos.

Elle a la propriété d'absorber les rayons ultraviolets, c'est pourquoi elle entre comme additif dans les formulations de crèmes solaires. Elle agit efficacement sur les irritations de la peau (eczéma, psoriasis, desquamation). Elle tonifie aussi les ongles et les cheveux.

L'utilisation de l'huile vierge de sésame est la lutte contre les radicaux libres. Les composants anti-oxydants " sesamol " et sésaminol " en font une huile restructurante.

- Usage externe : pour traiter la sécheresse et les irritations
- Usage interne : pour contribuer à lutter contre les risques de maladies cardio-vasculaires