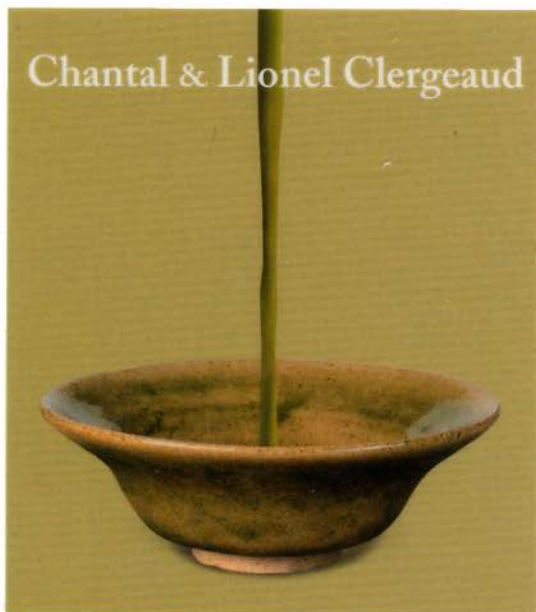


Chantal & Lionel Clergeaud



# LES HUILES VÉGÉTALES

Huiles de santé et de beauté

DOUCE ALTERNATIVE  
EDITIONS AMYRIS

Chantal & Lionel Clergeaud

# *Les huiles végétales*

Huiles de santé et de beauté

© Editions Amyris SPRL

103, avenue de la Forêt - 1000 Bruxelles - Email : amyrisedition@skynet.be

Conception de la collection : Bénédicte Jeunehomme

Directeur de collection : Dominique Baudoux

ISBN : 2-930353-11-2

Dépôt légal : D 2003/7706/13 - 1<sup>e</sup> trimestre 2003

Avertissement : le lecteur gardera en permanence à l'esprit que les propriétés curatives décrites ne remplacent en aucun cas l'avis médical toujours indispensable dans l'établissement d'un diagnostic et dans l'appréciation de la gravité de la pathologie. L'éditeur et l'auteur dégagent toute responsabilité concernant les conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou non des informations qui y sont contenues.

DOUCE ALTERNATIVE  
EDITIONS AMYRIS

La médecine humaine est l'art, non seulement de guérir les hommes de leurs maladies mais aussi de les prévenir. Pour atteindre ce but, le médecin, dévoué et sensible, a le devoir d'utiliser, pour composer sa prescription, tant des remèdes allopathiques issus de la synthèse chimique que des remèdes alternatifs variés qui sont à sa disposition : la phytothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie, l'oligothérapie, la diététique, la nutrition, les bienfaits de l'eau, du miel, de l'argile, des élixirs floraux. En complément, il conseillera aussi la réflexion, la méditation, le yoga, le shiatsu, la réflexologie plantaire, l'acupuncture, les massages énergétiques. L'homme en souffrance a le droit d'être suivi et conseillé par un thérapeute ouvert et honnête qui met tous les moyens en œuvre pour restaurer ce fragile équilibre qu'est sa santé. L'harmonie et donc le bien-être des individus passent par la perception d'une seule entité vivante où le physique, le mental et le spirituel ne font qu'un. Tout médecin qui ne prendrait en considération qu'un seul aspect de cette entité ne peut prétendre guérir une pathologie à long terme.

La collection «Douce Alternative», propose aux patients et aux praticiens de l'art de guérir, d'ouvrir les yeux et l'esprit sur ce que la nature nous offre et non sur ce que l'homme peut fabriquer. Cette collection n'a nullement l'intention d'opposer le tout naturel au tout de synthèse. Il serait tout aussi stupide de renier les apports de la chimie de synthèse que de rejeter en bloc les bienfaits évidents des médecines alternatives sur la santé de l'être humain. Toutes ces options peuvent se succéder ou se compléter sans nécessairement se heurter. Gérer son capital santé est l'affaire de tous. Se tourner vers des produits naturels efficaces qui sont matière, énergie et information est louable.

*Dominique Baudoux*  
*Directeur de collection*

## Introduction

Nous retrouvons l'huile, symbole tout à la fois de Fécondité, de Pureté et de Lumière à la naissance de l'humanité. Présente dans toutes les civilisations et toutes les religions, l'huile qu'elle soit d'olive (première huile utilisée), de faine (fruit du hêtre), de noix ou de noisette au Moyen-Âge, puis d'œillette et d'amande douce au 17<sup>ème</sup> siècle, enfin d'arachide, de tournesol, de carthame et de sésame, est présente à toutes les étapes de notre vie terrestre : alimentation, éclairage (lampes à huile, veilleuses, ...), santé (massages, plaies), beauté, économie domestique (entretien des meubles, ...) et aussi de notre vie spirituelle : le Saint-Chrême pour notre baptême au début de notre existence jusqu'à l'Extrême Onction en fin de notre chemin de Vie. Jusqu'au début de notre siècle, l'huile, ce concentré de lumière et d'énergie de la graine, avait conservé cette place privilégiée et l'on respectait ses qualités en la produisant de façon noble et traditionnelle (moulins à huile avec meule de pierre). De nos jours, les grandes industries alimentaires ont réussi à en faire une vulgaire matière grasse liquide nutritivement morte et sans intérêt thérapeutique, ne contenant plus que des calories vides, «grâce» à une pléiade de traitements chimiques (dont nous vous livrerons le détail dans un prochain chapitre), tous plus agressifs les uns que les autres. Sous couvert de rentabilité, on a privilégié la quantité, avec pour résultat un liquide incolore, inodore, insipide, au détriment de la qualité (huile onctueuse, savoureuse, au goût plus ou moins prononcé et fruité selon la graine choisie, lumineuse et dorée). Nous regrettons seulement que 90 %, au moins, de la population consomme ces huiles totalement dénaturées (ainsi que d'ailleurs de nombreux autres produits alimentaires).

O r pour jouer à fond son rôle d'aliment, de facteur de santé et de beauté, l'huile doit être de qualité irréprochable, c'est-à-dire non raffinée, de première pression à froid, en provenance de graines arrivées à juste maturité et cultivées par les méthodes de l'agriculture biologique. Il est grand temps alors de retrouver la qualité de cet aliment primordial et de redonner à l'huile ses lettres de noblesse. C'est ce que nous aimerions vous inciter à faire tout au long de cet ouvrage en vous révélant tous les services que peuvent vous rendre les différentes huiles qui vous sont offertes, tant au niveau alimentation qu'au niveau santé ou beauté. Nous aurons enfin atteint notre but, si au terme de votre lecture et tout au long des divers conseils ou recettes prodigués, les huiles vierges végétales auront pris une place de choix dans votre cuisine pour devenir des alliées indispensables sur tous les plans.



## ┐ Les huiles et la santé

**B**iologiques, vierges et de première pression à froid, les huiles alimentaires sont de véritables médicaments au sens où l'entendaient les médecins de l'Antiquité. Médicaments, car non dénaturées par l'industrie chimique, elles vont nous apporter des éléments vitaux indispensables comme la précieuse vitamine F et autres acides gras si utiles à l'élaboration des prostaglandines, véritables hormones naturelles.

### Cette merveilleuse vitamine F

Classé généralement parmi les vitamines, le facteur F, encore appelé vitamine anti-eczématisque, se trouve uniquement dans les corps gras. Il correspond aux acides gras poly-insaturés (AGPI) et regroupe notamment les trois principaux : **arachidonique, linoléique et linoléique**. Aussi, considérons le plus comme un facteur vitaminique que comme une vitamine particulière. Longtemps, il fut «l'oublié» des manuels traitant de vitaminothérapie sans doute à cause des besoins importants qu'en a notre corps : 12 à 25 g par jour alors que nos besoins en vitamine A, par exemple, sont de l'ordre de 1 mg par jour. Ce qui fait des huiles alimentaires un nutriment à part entière et non un simple assaisonnement. Les AGPI (di, tri, etc.) se comportent à la manière de catalyseurs et favorisent notamment l'utilisation des vitamines liposolubles : A, B4, D, E, K, I et J. Le corps humain est incapable d'en assurer la synthèse, aussi faut-il que notre alimentation nous les apporte en quantité proportionnelle à nos dépenses, afin d'éviter tout risque de carences.

Pour profiter pleinement de ces acides gras, il nous paraît utile de préciser que les huiles choisies doivent être de qualité biologique et de première pression à froid (avec une température de pressage ne dépassant pas 40°).

Les propriétés du facteur F sont capitales pour le corps humain :

- ┐ il intervient dans la structure des membranes,
- ┐ il régularise le métabolisme des graisses nocives pour le coeur,
- ┐ il réduit le taux de cholestérol et favorise le rajeunissement tissulaire,
- ┐ il diminue les risques de thrombose,
- ┐ il prévient les maladies cardio-vasculaires,
- ┐ il participe à la régulation de la température du corps,

- il stimule les défenses de l'organisme vis-à-vis des pollutions extérieures (environnement, produits toxiques, médicaments, etc.),
- il permet la formation de molécules dont la vie est très courte, les prostaglandines, particulièrement importantes pour notre santé,
- il intervient au niveau de la fertilité et assure à la femme enceinte une grossesse sans problèmes,
- il se révèle comme un des meilleurs protecteurs de l'épiderme (desquamation, sécheresse, crevasses, etc.).

Son rôle fondamental au niveau de la membrane cellulaire le rend indispensable :

- pour le développement du système nerveux central et du cerveau.  
N'oublions pas que celui-ci est constitué à 60 % par des lipides ou graisses dont une forte proportion d'acides gras poly-insaturés.
- pour la préservation de l'imperméabilité de la muqueuse intestinale.

La plupart des maladies dégénératives s'accompagnent d'une grande perméabilité de cette muqueuse avec comme résultante la migration de toxines endogènes et microbiennes jusqu'au tissu immuno-compétent de la paroi intestinale (plaques de Peyer) dans un premier temps puis jusqu'au foie. Tout le système immunitaire du corps se trouve alors perturbé avec pour conséquence l'apparition de nombreux troubles. Ajouter des huiles de première pression, riches en acides gras poly-insaturés, à son alimentation devient alors vital.

Une carence en vitamine F se caractérise par l'apparition de symptômes caractéristiques :

- chez l'adulte, par une peau sèche. Cette sécheresse débute d'abord aux pieds et aux jambes avant de gagner l'ensemble du corps. La peau s'abîme, desquame et surtout vieillit beaucoup plus vite que la normale. En cas de blessure, la cicatrisation se fait très lentement,
- arthrite et autres phénomènes inflammatoires,
- mauvais fonctionnement des glandes salivaires et sécheresse des conduits lacrymaux,
- troubles cardio-vasculaires et nerveux,

- perturbation des immunités (apparition de sclérose en plaques notamment),
- impuissance,
- douleurs pré-menstruelles,
- chez le petit enfant, il s'ensuit une soif anormale presque inextinguible.

Et surtout une foule de maux plus ou moins importants apparaissent : asthme, eczéma, rhumes à répétition, sinusites, urticaire...

Huiles	Acide Cis-linoléique	Acide linoléinique
Onagre	70	10 (gamma-linolénique)
Carthame	70	1
Œillette	67	2,5
Tournesol	58	- de 1
Noix	55	13
Germe de blé	3	7
Soja	50	5
Pépins de courge	45	
Sésame	41	1
Germe de maïs	40	
Bourrache	37	21,5 (gamma-linolénique)
Colza	20	8
Arachide	20	8
Amande douce	15	
Olive	7	- de 1
Noisette	6	
Ricin	4	



## Les acides gras

Les huiles, comme tous les corps gras, sont formées de Carbone, d'Hydrogène et d'Oxygène. Elles font partie des lipides simples car ce sont des esters d'acides gras et de glycérine. Celle-ci est un alcool secondaire suivant le schéma ci-dessous :  $\text{CH}_2 - \text{CHOH} - \text{CH}_2\text{OH}$

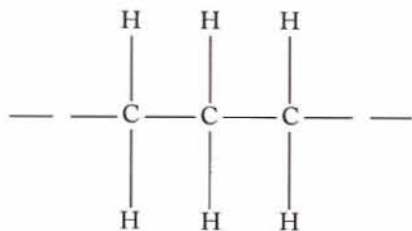
Ce triolcool, ou triol, peut fixer un, deux ou trois acides gras pour former des mono, di ou triglycérides. Ces derniers constituent la majorité des lipides que nous avons l'habitude de consommer.

Les acides gras, intervenant dans cette réaction, qui s'accompagne d'une libération d'eau, peuvent être saturés ou insaturés. Ainsi, la formule générale des lipides simples est :  $\text{C}_n \text{H}_{2n} \text{O}_2$  (n toujours pair va de 4 à 24)

Toutefois la qualité d'une huile dépend essentiellement du taux d'acides gras saturés (AGS) et d'acides gras insaturés (AGI).

### Les acides gras saturés

Chaque atome de carbone est relié au précédent et au suivant ainsi qu'à deux atomes d'hydrogène.

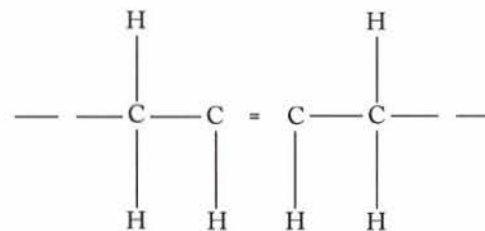


Peu digestes et nocifs pour le système cardio-vasculaire, ils sont néanmoins importants dans la lubrification intestinale.

### Les acides gras insaturés

Ils se caractérisent par la possibilité de fixer un, deux, trois ou plusieurs atomes d'hydrogène suivant qu'ils sont mono, di, tri ou quadri-insaturés. Leur formule fait alors apparaître une ou plusieurs doubles liaisons. C'est l'existence de ces doubles liaisons qui confère aux AGI leur importance et leur grande réactivité.

Ils jouent effectivement, comme nous l'avons vu précédemment, un rôle de tout premier ordre dans l'édification cellulaire, la fourniture et le transport de l'énergie, ainsi que dans la protection du système cardio-vasculaire. Grâce à leur présence, le taux de cholestérol sanguin est régulé afin d'éviter tout engorgement lipidique du réseau vasculaire (les AG poly-insaturés favorisent la dissolution du cholestérol dans le sang).



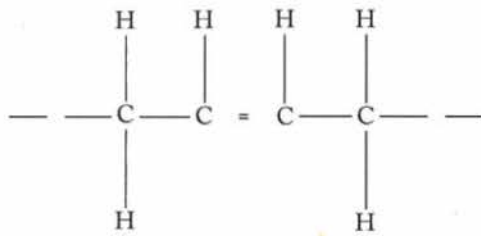
Régulariser le taux de cholestérol reste primordial vu son importance au sein de notre organisme :

- associé aux corps gras, il permet leur transport et leur distribution au niveau cellulaire,
- il débarrasse les organes des toxines qui les encombrant et se révèle comme un anti-toxique efficace,
- le cholestérol favorise certaines sécrétions hormonales. Malheureusement trop souvent en excès et associé à des acides gras saturés, il est précipité, sous forme de plaques graisseuses, sur les parois internes de nos vaisseaux sanguins. Il présente alors un danger pour notre santé.

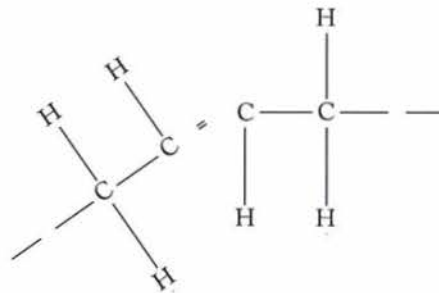
### Formes «Cis» et «Trans»

Nous venons de voir que les acides gras insaturés sont indispensables à notre équilibre organique. Dès lors, nous serions tentés de croire qu'il n'y a aucune différence entre ceux fournis par une huile vierge et une huile qui ne l'est pas. C'est une erreur fondamentale. En effet, la chaleur et les divers traitements que l'on fait subir aux huiles raffinées produisent des AGI de forme «Trans» alors que les acides gras insaturés des huiles de première pression à froid sont de forme «Cis».

### Forme «Trans»



### Forme «Cis»



Ce fait est d'une importance capitale car les analyses et expériences menées à ce sujet ont démontré que l'organisme assimilait les AGI de forme «Trans» à des acides gras saturés, avec tous les risques que cela comporte.

## Prostaglandines : les bonnes et les mauvaises

Les premières prostaglandines furent isolées par un chercheur suédois Von Euler dans le liquide séminal. Il leur donna le nom de prostaglandines pensant qu'elles venaient de la prostate. Ceci est une erreur car ces substances, véritables magiciennes, sont partout. D'un intérêt capital, ces acides gras insaturés, souvent considérés comme des hormones, contrôlent l'action de toutes nos cellules, et par là-même, l'activité de l'ensemble de nos organes.

Les prostaglandines ne sont néanmoins pas toutes bonnes et certaines seraient carrément nocives pour l'organisme. Aussi un équilibre se doit d'être respecté, à la condition toutefois d'apporter à l'organisme des huiles de qualité capables de lui fournir les acides gras essentiels précurseurs de ces super prostaglandines. Celles-ci ont une durée de vie très courte et doivent sans cesse être renouvelées.

Parmi les prostaglandines les plus importantes, citons la PGE1 et la PGE2. Si la seconde fait partie des prostaglandines à éviter, car généralement en cause dans les processus inflammatoires, la première, la PGE1, est ce que nous appelons une super prostaglandine, véritable chef d'orchestre multi-niveau, tant son rayon d'action est vaste :

Elle régule les différents systèmes cellulaires et les échanges membranaires ; sans elle, pas de fonctions métaboliques et physiologiques possibles.

**Sur le système nerveux :** elle calme les hyperactifs et assure une parfaite transmission de l'influx nerveux au niveau des neurones, en régulant les neuro-transmetteurs et leur action post-synaptique.

**Sur le système cardio-vasculaire :** en faisant baisser le taux de cholestérol en excès, en régulant l'hypertension, en faisant obstacle aux thromboses (aggrégation plaquettaire avec formation d'un caillot), en facilitant la dilatation de tous les vaisseaux sanguins, en ramenant le taux de globules rouges à la normale et surtout en stimulant leur activité.

**Sur le système immunitaire :** en dynamisant les lymphocytes dont la défaillance peut être cause de maladies auto-immunes. Les lymphocytes T supervisent l'ensemble des composants du système immunitaire et orientent les défenses de l'organisme vers les corps étrangers dangereux. Une diminution du taux de lymphocytes T provoque une agression des tissus sains par les défenses immunitaires perturbées. En favorisant la production d'hormone thymique, la PGE1 participe à l'équilibre acido-basique.

**Sur la peau : en régulant le fonctionnement des cellules sébacées :** rôle important également contre l'eczéma, l'acné, la chute des cheveux, les allergies, les oedèmes, le psoriasis, les ongles cassants, l'asthme, etc.

**Sur tous les phénomènes inflammatoires et notamment l'arthrite rhumatoïde :** il est constaté en cas de trouble inflammatoire une importante quantité de PGE2 sur les lieux de l'inflammation au détriment de PGE1.

**Sur la beauté :** en effaçant les rides et en réhydratant la peau.

**Sur le système reproducteur :** en combattant le syndrome prémenstruel qui affecte près de 50 % des femmes.

**Sur le cancer :** en facilitant la production de PGE1 par l'organisme, la production de PGE2 de la cellule cancéreuse est diminuée.



## PGE1 et acides gras essentiels

La «fabrication» des prostaglandines se fait à partir de l'acide cis-linoléique présent dans de nombreuses huiles végétales de première pression à froid (voir tableau), c'est-à-dire dont la fabrication n'a pas été altérée par solvants, chauffage et raffinage. Une huile raffinée (se reporter à la première partie) renferme toujours de l'acide linoléique mais de forme «trans» (molécule différente dans l'espace de la molécule «cis») dont l'action est analogue à celle des acides gras saturés totalement incapables de produire des PGE1.

Au cours de la digestion, l'acide cis-linoléique subit une désaturation sous l'action d'une enzyme, la delta 6 désaturase, aidée en cela par la présence de :

- ⌞ Vitamine B6 : celle-ci intervient dans plus de quatre-vingts réactions enzymatiques. Une carence en B6 peut engendrer des troubles cérébraux graves.
- ⌞ Magnésium : élément majeur de notre corps, il intervient dans de nombreux processus enzymatiques, possède une action anti-allergique, anti-infectieuse et anti-stress.
- ⌞ Zinc : régule les fonctions hypophysaires et joue un rôle prépondérant dans la nutrition, dans l'utilisation et le stockage de l'insuline. Presque toutes les cellules contiennent du zinc.

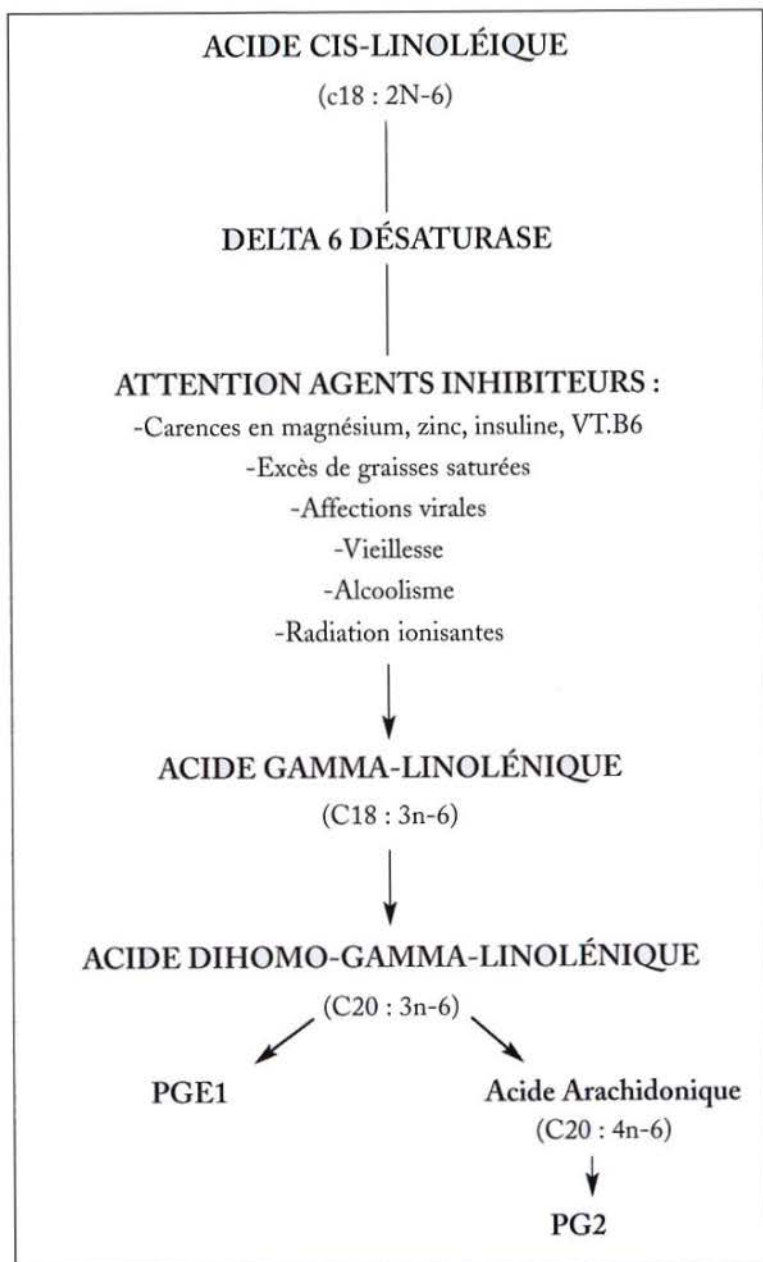
Si aucune substance inhibitrice ne vient perturber ce mécanisme, l'acide cis-linoléique se transforme en acide gamma-linolénique puis acide diholmo-gamma-linolénique (avec l'aide des vitamines B3 et C) avant de donner de la PGE1.

Aujourd'hui, et notre alimentation n'y est pas étrangère, la première phase de transformation se trouve perturbée par certains agents «bloquants» la désaturation. Parmi ces inhibiteurs, citons :

- ⌞ Acides gras de forme «trans» : ils se comportent comme des acides gras saturés et n'apportent pas à l'organisme un acide linoléique pouvant être transformé en acide gamma-linolénique. Les acides gras «trans» pénètrent au coeur des tissus du cerveau, du coeur et autres organes pouvant en altérer le fonctionnement.
- ⌞ Excès de graisses saturées : apportés par les produits et sous-produits animaux, ces aliments sont riches en PGE2.

- ⌞ Carences en insuline, zinc ou magnésium.
- ⌞ Les aliments riches en cholestérol sont bien souvent les mêmes que les aliments riches en graisses saturées et donc en PGE2.
- ⌞ Les affections virales.
- ⌞ La vieillesse.
- ⌞ L'alcoolisme : l'excès d'alcool perturbe les systèmes enzymatiques et épuise nos réserves en acide diholmo-gamma-linolénique.
- ⌞ Les radiations ionisantes.

Parallèlement à l'action de ces facteurs inhibiteurs, il peut y avoir carence en enzyme delta-6 désaturase indispensable à la réaction de transformation de l'acide cis-linolénique en acide gamma-linolénique. Cette enzyme peut être altérée dans son fonctionnement non seulement par les acides gras «trans», les sucres rapides ou l'alcool mais également par l'acide alpha-linolénique présent dans certaines huiles (lin ou soja) en cas de sécrétion de catécholamines, hormones produites lors d'un stress. L'utilisation de certaines huiles riches en acide gamma-linolénique (onagre et bourrache) permet dans une certaine mesure de court-circuiter cette première étape et de s'assurer une production de PGE1 plus importante. Néanmoins nous conseillons non seulement la prise d'huile d'onagre et de bourrache en association mais également la prise d'huile alimentaire de première pression à froid riche en acide cis-linoléique, tout en évitant la consommation de viandes, charcuteries ...



### Monstrueuse PGE2

L'acide dihomo-gamma-linolénique se transforme d'une part en PGE1 et d'autre part en acide arachidonique, base de la production de PGE2 grâce à la présence d'un catalyseur, l'enzyme delta 5 désaturase.

La PGE2 est présente dans tout phénomène inflammatoire tel l'arthrite rhumatoïde et toute maladie auto-immune et en quantité de loin supérieure à la PGE1. Ceci n'est possible que par la double provenance des PGE2 :

Provenance endogène : par transformation de l'acide dihomo-gamma-linolénique en acide arachidonique donnant la PGE2. Mais dans ce cas, si la production de PGE1 est bloquée, il en est de même de la production de PGE2. Dans le cas de cancer, il apparaît que les cellules cancéreuses sont incapables de produire des PGE1 alors qu'elles fournissent sans problème des PGE2.

Provenance exogène par l'intermédiaire de l'alimentation. Les produits et sous-produits animaux sont riches en acide arachidonique (1 œuf renferme 65 mg d'acide arachidonique et 100 g de foie de veau 95 mg) qui métabolisé, fournira ces monstrueuses PGE2. Par un apport en acides gras essentiels indispensables à la production de PGE1, le taux de PGE2 sera maintenu en un équilibre harmonieux. D'où l'intérêt dans de nombreux cas pathologiques d'apporter à l'organisme des éléments susceptibles, comme l'onagre ou la bourrache, de fournir aux cellules les PGE1 indispensables.

### La digestion des huiles

La digestion des huiles se fait uniquement au niveau des intestins :

- dans le duodénum : les huiles sont émulsionnées par la bile,
- dans la seconde et troisième partie de l'intestin grêle : soumises à l'action de la lipase entérique, elles sont décomposées en acides gras, glycérine et savons.

Emulsionnées, puis décomposées, elles rejoignent alors le torrent sanguin par l'intermédiaire des capillaires chylifères (capillaires lymphatiques naissant des villosités intestinales du jéjunum et de l'iléon), puis des vaisseaux chylifères. Elles sont ensuite distribuées aux cellules ou stockées dans le foie.

La concentration lipidique du sang n'est pas statique et montre des écarts importants (de 2 à 6 g par litre) suivant les périodes de la journée.



## L'importance hépatique

Le foie joue un rôle de premier plan dans le métabolisme des lipides. Dans un premier temps, il sécrète la bile indispensable à l'émulsion des corps gras dans le duodénum. Sans elle, les huiles ne pourraient être attaquées par la lipase entérique. Le foie sert ensuite d'organe de stockage, dont le rôle est de maintenir l'équilibre lipidique du milieu intérieur en fonction des besoins et des apports. En cas d'apports insuffisants, il a la possibilité de synthétiser des lipides à partir des glucides et des protides.

## La ration lipidique

La ration de corps gras doit être variée et comporter à la fois des lipides fluides (huiles) et des lipides concrets (graisses), des acides gras saturés et des acides gras insaturés, le tout en justes proportions, afin de ne pas surcharger notre système hépatique. Notre choix doit porter, principalement, sur les lipides d'origine végétale et plus précisément sur les huiles.

Les corps gras animaux sont généralement les réceptacles de nombreux produits de désassimilation, de ptomaïnes, des médicaments et vaccins donnés aux animaux, etc. De plus, les huiles végétales sont plus riches en acides gras insaturés indispensables, bien que notre ration lipidique doive comporter de 10 à 15 % d'acides gras saturés, dont le rôle principal est la lubrification des intestins. En fonction de tous ces critères, et afin que la ration ne soit ni excessive, ni insuffisante (le foie est alors obligé de synthétiser les acides gras à partir des féculents et des protides ce qui conduit à une fatigue hépatique importante), nous conseillons une ration lipidique journalière mise en évidence par la formule :

$$RL = \frac{PK}{2}$$

Ce qui correspond à 1/2 g par kilo et par jour dont 10 % d'AGS et 90 % d'AGI  
( RL : ration lipidique journalière - PK : poids de l'individu en kilos).

## Propriétés principales des vitamines liposolubles

Solubles dans les huiles et les graisses, les vitamines A, D, E et K subissent les mêmes phénomènes d'absorption que leurs véhicules. Indispensables à notre organisme, les vitamines liposolubles peuvent être facilement stockées, grâce à leur facilité de dissolution, dans les tissus graisseux.

### Vitamine A

Encore appelée rétinol, la vitamine A protège les différents tissus de la dégénérescence. Elle assure l'élimination des tissus lésés et la reconstruction des tissus neufs. Ainsi, c'est un adjuvant précieux dans le traitement des brûlures, plaies atones et ulcères variqueux. Son action est également intéressante dans les cas de lithiase biliaire, hypertension, asthme, colites, etc. Mais la principale propriété de la vitamine A est celle qui lui a donné son nom : anti-xérophtalmique ; la vitamine A participe à l'élaboration du pourpre rétinien et empêche le dessèchement de la cornée.

La vitamine A se trouve dans pratiquement toutes les huiles végétales vierges. Associée à certaines vitamines, elle complète et stimule leur action :

- ↳ la vitamine D : assure la croissance et la formation du squelette,
- ↳ la vitamine C : anti-infectieuse,
- ↳ la vitamine E : rôle non négligeable sur la fonction génitale.

### Vitamine D

Cette vitamine ou plutôt complexe vitaminique (D1, D2, D3) régule l'absorption du calcium et du phosphore au niveau de la muqueuse intestinale et permet leur fixation sur les os et les dents. Sa principale action est donc d'éviter le rachitisme. Présente dans les huiles de poisson, les oeufs, les laitages et certaines huiles végétales (amande, germe de blé, soja, ...), la vitamine D (D2, D3) peut être synthétisée par les stérols de la peau lors d'exposition au soleil. D'où l'importance des bains d'air et de soleil répétés très souvent au moins pendant la saison chaude.

### Vitamine E

Complexe vitaminique plus que vitamine proprement dite, la vitamine E regroupe sept tocophérols ayant une action non seulement sur la fécondité (la vitamine E est anti-stérile), la frigidité et l'impuissance, mais également sur les fonctions nerveuses et musculaires. Cette action anti-stérile ne peut

s'exercer, bien entendu, qu'à la seule condition qu'il n'y ait aucune altération irréversible des testicules ou des ovaires. Les tocophérols possèdent de multiples autres propriétés. Ils :

- └ régulent les phénomènes de la coagulation,
- └ accroissent la résistance capillaire,
- └ favorisent la guérison de multiples maladies des muscles : maladie de Dupuytren, certaines myopathies, ...
- └ protègent la vitamine A,
- └ favorisent l'assimilation des acides gras insaturés,
- └ possèdent une action anti-toxique,
- └ participent à la nutrition des cellules nerveuses.

La vitamine E, très souvent absente de l'alimentation moderne, se doit d'être recherchée dans des produits sains et non dénaturés.

### Vitamine K

Encore appelée anti-hémorragique, la vitamine K (facteur vitaminique résultant de l'association des vitamines K1 à K7 et dont seuls les deux premières nous intéressent) agit sur la coagulation. Quatre substances sont nécessaires afin que le phénomène, en cas de plaie, puisse avoir lieu : le calcium, le fibrinogène, la prothrombine et la thromoplastine.

La vitamine K favorise la sécrétion de prothrombine au niveau du foie. Celle-ci, en interaction avec la thromboplastine et en présence d'un catalyseur (ici le calcium), donne naissance à la thrombine. Le caillot se forme alors par transformation du fibrinogène en fibrine solide sous l'action de la thrombine. Le rôle de la vitamine K est donc dans ce phénomène, de tout premier plan. C'est une des rares vitamines que notre organisme puisse synthétiser.

La vitamine K intervient dans le traitement de nombreuses affections : carie, colites ulcéreuses, coqueluche, engelures, hépatites, hématomes, hémorragies utérines, ictères par rétention, melaena, purpura, rhumatismes articulaires, etc.

Tableau des besoins quantitatifs journaliers  
des principales vitamines liposolubles

Vitamines	Adulte	Enfant
A	1,70 à 1,80 mg	0,5 à 1,5 mg
D	0,01 mg	0,01 mg
E	15 à 25 mg	5 à 15 mg
K	4 mg	2 à 4 mg

### L'importance de l'huile dans l'hydrothérapie du côlon

Peuplé de colonies importantes de bactéries, le côlon participe au métabolisme en permettant la digestion d'une partie de la cellulose, en synthétisant certaines vitamines, en permettant l'assimilation de nos nutriments et en stimulant nos défenses immunitaires. Une stase des matières fécales et un dessèchement de celles-ci perturbent cet équilibre, favorisent les irritations de la muqueuse et le passage des toxines vers le sang. Il s'ensuit une intoxication de l'organisme avec toutes les conséquences que cet état peut entraîner.

Dans certains cas pathologiques, une hydrothérapie, ou lavement profond du côlon, peut être entreprise afin d'éliminer toutes les matières fécales adhérent aux parois du gros intestin. Ce nettoyage complet élimine la totalité du revêtement muqueux mort, les parasites indésirables, les mucosités, les gaz et toutes les matières irritantes en putréfaction. L'hydrothérapie du côlon est une thérapeutique efficace ayant pour résultat : une meilleure absorption des nutriments, une tonification de la ceinture abdominale, une amélioration du péristaltisme intestinal, une détoxination profonde de l'organisme, une sensation de bien-être et de légèreté, une perte de poids, une stimulation des fonctions rénales, une augmentation des immunités, une amélioration des troubles menstruels et des cystites, une action préventive vis-à-vis des pathologies coloniques.

Dans de nombreux cas et surtout en cas de maladies auto-immunes dans lesquelles on constate une plus grande porosité de la membrane intestinale (auto-intoxication), l'instillation en fin d'hydrothérapie d'huile de tournesol,



par exemple, permettra un rééquilibrage de la muqueuse colonique par apport d'acides gras poly-insaturés. Après une nuit de repos, il est constaté une absorption complète de l'huile par la muqueuse. L'instillation d'huile sera également faite après un lavement (s'il n'est pas possible de procéder à une irrigation colonique) au moyen d'une petite poire et en utilisant 3 à 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ou de carthame ou d'onagre.

## ┐ Les huiles et la beauté

Aussi loin que nous remontions dans le temps et quelle que soit la civilisation prise en compte, l'emploi des huiles dans les soins de beauté a toujours été très répandu, et il n'y a que peu de différences (pour ne pas dire aucune) entre les recettes employées jadis et celles d'aujourd'hui.

Les Egyptiens de l'Antiquité s'enduisaient le corps d'huiles parfumées grâce à des plantes et des épices qu'ils y laissaient macérer ; les Romains, dans leurs Thermes, avaient eux aussi l'habitude après leur bain de se masser avec des huiles (amande douce, olive, ...) parfumées ou non.

En Inde et en Chine, les femmes se passaient des préparations à base d'huile et de plantes dans les cheveux afin d'entretenir leur chevelure, etc. et de nos jours, nous ne comptons plus les préparations de beauté dans lesquelles les huiles tiennent une place importante.

Quoi d'étonnant d'ailleurs à cela, puisque l'extraction des huiles constitue l'une des premières et des plus importantes découvertes de l'homme ? Et que, de plus, elles constituent, seules ou mélangées à des plantes, des jus ou des huiles essentielles, un arsenal de beauté, sain, naturel, efficace et tellement agréable à utiliser ? Quel dommage que les industriels de la cosmétologie ne les utilisent que rarement et quand ils le font, c'est malheureusement sur des huiles de basse qualité, raffinées le plus souvent, qu'ils jettent leur dévolu.

Rentabilité oblige ! Et pourtant !

Riches en acides gras insaturés, les huiles végétales pénètrent bien l'épiderme, le nourrissent, le protègent en reconstituant le film lipidique, lui redonnent finesse, éclat et souplesse grâce à leur action adoucissante, assouplissante, tonifiante et régénératrice et nous préservent d'un vieillissement prématuré. Bien tolérées par la peau, elles ne sont passibles d'aucune réaction allergique, ne présentent pas d'incompatibilité et jouent un rôle prépondérant dans la protection et l'hydratation de notre peau grâce à leurs acides gras essentiels. Ainsi vous pouvez y avoir recours aussi souvent que vous en avez envie et vous verrez que leurs usages sont réellement nombreux dans tous les soins d'hygiène et de beauté.

Jugez-en vous-même :

En guise de «lait démaquillant», l'huile fait merveille, même pour les yeux. Passez-vous sur le visage un kleenex ou mieux une éponge imbibée d'huile. Comme «crème de jour ou de nuit», si vous avez la peau sèche ou fatiguée, une cure d'huile redonnera un coup de fouet à votre peau. A faire trois semaines de suite à chaque changement de saison.

Vous choisirez de préférence des huiles pénétrant parfaitement l'épiderme : huile de rose musquée, d'onagre ou de jojoba.

Vous pouvez aussi leur incorporer des huiles essentielles pour encore plus d'efficacité.

En massage du corps après le bain ou la douche additionnées d'huiles essentielles ou de plantes, elles vous feront la peau douce et satinée et tour à tour vous détendront, vous tonifieront et vous conféreront un immense bien-être mental et physique.

Comme produit de beauté de votre chevelure : vous enduirez vos cheveux d'huile le soir au coucher en procédant à un léger massage du cuir chevelu et la conserverez toute la nuit.

C'est le secret de la beauté des cheveux des Tahitiennes (huile de coco), des Chinoises (huile de sésame), des Indiennes, des Africaines. Cet enveloppement vous procurera les cheveux doux, brillants, faciles à coiffer et vigoureux. Excellent pour les cheveux ternes, secs, abîmés par les nombreux traitements (permanentes, teintures...), le soleil et les bains de mer.

Egalement indispensables dans de nombreux soins spécifiques : mains sèches ou gercées, vergetures, brûlures, rides, problèmes dûs au soleil, ongles cassants, seins abîmés, toilette des nourrissons, cheveux secs et fatigués.

Dans les pages qui vont suivre, nous vous proposons des recettes de cosmétiques naturels à confectionner vous-même. Leur base est évidemment une huile végétale (ou un mélange de plusieurs huiles) que vous choisirez en fonction des qualités de celle-ci, des besoins de votre peau et des problèmes (s'il y en a) à traiter.

En ajoutant à cette huile de base des huiles essentielles ou en y faisant macérer des plantes fraîches aromatiques, vous vous apercevrez que vous obtenez ainsi aisément un produit de beauté dynamisé, efficace, naturel, agréablement parfumé et peu onéreux. Vous avez alors la meilleure garantie possible de qualité pour le meilleur prix. Car n'oublions pas que le commerce des cosmétiques est un énorme business et que la présentation et l'emballage priment et ont plus de valeur que la crème ou l'huile à l'intérieur.

Par curiosité, regardez les étiquettes et calculez le pourcentage de principes actifs. Ils ne dépassent pas la plupart du temps 3 à 5 % et quelle qualité ! Huiles raffinées, graisses animales, plantes traitées chimiquement et transformées, produits de synthèse, molécules chimiques en sont la plupart du temps les uniques composants sans compter les nombreux tests inhumains pratiqués sur des animaux avant d'arriver sur les rayons des parfumeries.

Aussi pour pallier à tout ça, une bonne alternative est de fabriquer soi-même ses produits de soin ou de les acheter dans des instituts d'esthétique naturelle ou des boutiques de diététique.

En conclusion, si les soins de beauté et d'hygiène sont indispensables, rappelez-vous qu'ils ne seront parfaitement efficaces que s'ils s'accompagnent d'une hygiène de vie irréprochable : alimentation saine et équilibrée, mental positif, pratique d'un sport, sommeil régulier ainsi que de l'élimination de certains facteurs «anti-beauté» comme le tabac, l'alcool, le stress, le café.

## Les huiles en usage interne au service de la beauté

Notre peau, nous l'avons vu, a besoin d'être nourrie «de l'intérieur». Vous lui fournirez donc à chaque repas :

Des huiles végétales de première pression à froid, riches en acides gras insaturés, en vitamines A, D, E, F et en lécithine, en assaisonnement des crudités, salades vertes et légumes vapeur.

De temps à autre, à chaque changement de saison ou quand vous en ressentez le besoin, vous offrirez à votre peau, à vos cheveux, et à vos ongles, une cure de jouvence : prenez, pendant 3 semaines, 3 capsules d'huile d'onagre le matin et 3 capsules d'huile de bourrache à midi (ou inversement).



En particulier : vous consommerez au quotidien les huiles adaptées à votre cas particulier dans les salades, crudités et sur les légumes cuits et céréales. Pour un traitement plus complet lors de cas bien précis, vous absorberez au moment des repas, 1 c. à c. supplémentaire de l'huile choisie ou quelques gélules. Vous continuerez ce traitement plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour un résultat valable et durable.

### Attention danger ! L'huile de paraffine

La paraffine, produit de la distillation et du raffinage des pétroles bruts, des schistes bitumineux ou d'autres produits tout aussi inadaptés à l'alimentation humaine, est un hydrocarbure pouvant contenir un nombre important d'atomes de carbone.

Elle est, selon sa composition, soit d'aspect solide (consistance d'une cire), soit d'aspect huileux (assez visqueux).

Avant d'être raffinée, la paraffine est de couleur jaune. Sous l'action de l'acide sulfurique, elle devient le produit blanc, sans goût, ni parfum, insoluble dans l'eau, mais soluble dans l'éther que beaucoup de femmes connaissent. Ce produit, purement minéral, ne possède en lui-même aucune action irritante. Il est pourtant à rejeter et ceci bien qu'il soit encore prescrit par de nombreux thérapeutes aux femmes désireuses de perdre quelques kilos ou ayant des problèmes de constipation.

Admettons que l'huile de paraffine n'apporte aucune calorie et apparaisse comme un lubrifiant facilitant le transit intestinal ! Il n'y a là-dessus aucune contestation possible. Par contre, cet état de fait devrait éveiller la suspicion de tout bon thérapeute et lui amener à l'esprit une question fondamentale : quel est le devenir de ce produit dans l'organisme humain ? Cette interrogation est effectivement fondamentale du fait que l'huile de paraffine est inerte, sans vitamines, sans acides gras insaturés, donc en aucune manière indispensable à notre économie organique. Par contre, elle se révèle comme une véritable nuisance par les troubles que son absorption peut engendrer :

└ Au niveau de la muqueuse intestinale, l'huile de paraffine se dépose sous la forme d'un film inabsorbable qui en perturbe la perméabilité. Un grand nombre de nutriments ne peuvent alors être véhiculés jusqu'aux cellules par l'intermédiaire du sang.

└ La plupart des vitamines liposolubles (A,D, E et K) sont, en grande partie, éliminées par les selles.

└ Une hypovitaminose K peut être à la base de nombreux syndromes hémorragiques.

└ Une carence en vitamines A et E fait courir des risques oculaires (xérophthalmie) et génitaux (stérilité, frigidité, impuissance).

└ Chez l'enfant, une perte en éléments nutritifs essentiels fait courir un risque de rachitisme.

En conclusion, l'huile de paraffine est un facteur de dévitalisation et de malnutrition, qui, suivant les plus récentes découvertes, est à haut risque cancérigène.

# ┌ Tout savoir sur les huiles

## Modes d'extraction des huiles alimentaires

L'extraction des huiles végétales alimentaires, à partir des graines et fruits oléagineux, se fait de deux façons.

### Par pression

C'est le moyen mécanique le plus traditionnel ; après triage, les fruits et graines sont soumis, à froid ou à chaud, à la presse.

#### À froid :

L'huile obtenue est le jus naturel, renfermant tous les principes nutritifs essentiels, du végétal utilisé. Attention néanmoins à la température de l'huile à la sortie de la presse. Elle ne doit pas être supérieure à 40°.

#### À chaud :

Filtrée sur tissu ou sur buvard, l'huile est conditionnée en bouteille de verre teinté afin d'éviter tout risque d'oxydation. Ce mode d'extraction s'emploie surtout avec les graines oléagineuses. Elles sont, avant d'être soumises à la presse, broyées et chauffées afin de faciliter l'élimination de l'huile. Le produit obtenu est de couleur foncée et d'odeur relativement désagréable. Le raffinage se révèle nécessaire afin que l'huile obtenue puisse être commercialisable. La chaleur fait perdre au produit un certain taux d'éléments nutritifs.

### Par solvant

Les tourteaux restants après la première pression renferment toujours un taux élevé de corps gras ne pouvant être extraits par ce seul moyen mécanique. L'industrie soumet alors ces tourteaux à l'action de solvants qui, dans la majeure partie des cas, dissolvent outre de l'huile, des résines et des matières colorantes. Le produit ainsi obtenu ne peut être consommé tel quel et doit subir un raffinage.

Solvants autorisés : cétone, butane, essence B (essence de pétrole 60/80 ou hexane), éthanol (alcool éthylique), isopropanol (alcool isopropylique), propane

## Le raffinage des huiles alimentaires

Il regroupe l'ensemble des traitements physiques et chimiques que doit subir une huile extraite à chaud ou au moyen de solvants, avant d'être livrée au consommateur. Nous avons vu que ces huiles, obtenues d'une façon autre que la première pression à froid, possèdent, en suspension, un certain nombre d'impuretés ainsi qu'une couleur foncée et une odeur fort repoussante. Une série de traitements, plus ou moins nocifs, permet d'éliminer ces résidus.

### Démucilagination

Sous le terme de mucilages, sont regroupées les nombreuses impuretés que renferment les huiles pressées à chaud ou au moyen de solvants : matières albuminoïdes, mucilages vrais, phosphatides, résines, etc. Toutes ces substances sont précipitées par adjonction d'acide sulfurique ou phosphorique, puis séparées grâce à une centrifugeuse. Il est utile de souligner qu'un nombre important de phospholipides, indispensables aux cellules nerveuses, sont de cette manière éliminés.

### Neutralisation

Les fruits et graines destinés à la production d'huile raffinée sont très souvent de qualité inférieure. Il en résulte un taux élevé d'acides gras libres que l'on est obligé d'éliminer par adjonction d'une base : la soude caustique généralement. Huile et soude sont battues ensemble ; il en résulte une précipitation de pâte savonneuse, que l'on sépare de l'huile par centrifugation.

Là encore, des éléments nutritifs sont éliminés : matières colorantes et phosphatides.

### Lavage et séchage

L'opération de neutralisation terminée, il reste toujours en suspension des particules de pâte savonneuse. L'huile est alors lavée à l'eau, puis séchée sous vide.

### Décoloration

Afin d'être commercialisables, les huiles obtenues par la chaleur ou les solvants doivent être décolorées. Pour ce faire, elles sont mélangées à des terres argileuses activées par adjonction d'acide phosphorique (ou sulfurique) ou à des charbons actifs retenant les pigments colorés. Le mélange est ensuite filtré. Malheureusement, un certain taux de matières grasses sont également retenues.



Afin d'éviter de telles pertes, certaines industries utilisent directement des décolorants chimiques, tels que le bichromate de potassium ou le thiosulfate de sodium.

### Désodorisation

Nous avons vu, au début du présent chapitre, que les huiles n'étant pas de première pression ont une odeur très forte et souvent désagréable. Ce défaut est accentué par l'utilisation de terres activées, conférant à ces huiles un goût terreux très caractéristique. Elles sont alors chauffées à près de 200°. Puis, sous vide, leur est envoyée dans la masse, de la vapeur d'eau portée à haute température. Son action est d'éliminer les composés odorants. Dans certains cas, le chlorure de zinc est également employé.

### Recoloration

Afin de donner à l'huile la belle couleur or que nous lui connaissons, on colore le produit résultant du raffinage au moyen de curcumine, d'acide carruinique, d'orcéine, de caroténoïde, etc. Au terme de ces différents traitements, on obtient un produit limpide, de goût neutre et d'une belle couleur jaune-or. Malheureusement, c'est un produit pratiquement mort et nocif qui ne devrait en aucun cas bénéficier de l'appellation : huile alimentaire.

Avant leur commercialisation, les huiles raffinées sont conditionnées en bouteilles plastiques. Nulle précaution n'est à prendre pour leur conservation. Ces huiles, totalement dénaturées par les traitements subis sont stabilisées et ne risquent aucune oxydation. Et pour ne prendre aucun risque, les industries ajoutent dans certains cas, un anti-oxydant afin d'éviter un éventuel rancissement.

### Les aflatoxines

Produites par l'*Aspergillus Flavus*, les aflatoxines peuvent contaminer de nombreuses graines oléagineuses ainsi que des céréales. L'existence de ces mycotoxines est surtout à craindre avec l'arachide dont les conditions de stockage sur les lieux de récolte laissent à désirer. Elles se retrouvent bien entendu dans les huiles de première pression à froid et dans la pâte d'arachide.

Nous devons préciser que l'*Aspergillus* sécrète six aflatoxines différentes : B1, B2, G1, G2, M1 et M2. Parmi celles-ci, la B1 est la plus dangereuse. Aussi devons-nous refuser tout produit dont les analyses laissent apparaître un taux important de ce type d'aflatoxines. Chaque maison commercialisant de l'huile ou de la pâte d'arachide doit être en mesure de fournir les résultats d'analyse mettant en évidence des taux d'aflatoxines inférieurs aux normes fixées par la loi.

Les aflatoxines, s'il n'est pas prouvé véritablement qu'elles puissent être cancérogènes, n'en sont pas moins un facteur aggravant. Elles provoquent, de plus, de très importantes lésions hépatiques.

Les huiles d'arachide raffinées ne renferment aucune trace de ce dangereux poison. Elles n'en sont pas moins nocives pour les différentes raisons énumérées dans cet ouvrage.

# Les huiles au quotidien

Au sein de votre cuisine, les huiles vont jouer de multiples rôles et tour à tour être utilisées à chaud ou à froid :

- assaisonnement dans les salades et crudités de toutes sortes, mais aussi sur les légumes cuits à la vapeur, les céréales, ...
- cuisson des légumes à l'étouffée, de certains plats de résistance comme le chili, la paëlla, les currys, ... , des galettes de céréales, de plats au four, etc.
- confection de gâteaux en remplacement du beurre ou des margarines.

Mais attention, nous ne devons pas employer n'importe quelle huile indifféremment, mais tenir compte de certains facteurs tels que la température critique, la teneur en vitamines, etc.

## L'huile crue

Dans ce cas, toutes les huiles peuvent être utilisées. Mais pour la santé de notre organisme, il sera préférable de privilégier celles dont la richesse en acides gras polyinsaturés (acide linoléique en particulier) est élevée : par ordre d'importance les huiles de carthame, oeillette, noix, soja, germe de blé, tournesol, sésame.

En fonction de leur saveur propre et de vos goûts personnels, vous les expérimenterez toutes puis sélectionnerez celles que vous préférez. Une bonne solution, afin de bénéficier de l'ensemble de leurs qualités consiste à utiliser tous les jours une huile différente ou à les mélanger. En voici trois exemples :

- 1/4 l. d'huile de soja + 1/4 l. d'huile de tournesol + 1/4 l. d'huile de olive + 1/4 l. d'huile de noix
- 1/2 l. d'huile de tournesol + 10 cl d'huile de germe de blé + 20 cl d'huile de carthame + 20 cl d'huile de soja
- 1/4 l. d'huile de sésame + 1/4 l. d'huile d'œillette + 1/4 l. d'huile de tournesol + 1/4 l d'huile de carthame

Il vous suffit alors de compléter cet assaisonnement en incorporant pour 4 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de vinaigre de cidre ou de jus de citron, 2 c. à c. de tamari ou de shoyu, des herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic) hachées, 1 échalote ou 1 gousse d'ail hachée.

## L'huile dans la cuisson

Là, notre choix sera plus restreint, puisque celui-ci va être fonction de la température critique de l'huile (voir p. 39), température qui ne devra jamais être dépassée.

Or nous voyons que les seules huiles pouvant supporter une cuisson suffisamment élevée sont les huiles d'arachide (220°) et d'olive (210°).

Dans le cas de cuisson très douce (à l'étouffée par exemple) les huiles de tournesol, soja et sésame peuvent être éventuellement utilisées, mais attention à la température.

Pour les gratins, cuissons à la poêle, fritures (elles ne sont pas recommandées), les huiles d'olive et d'arachide s'imposent de même que dans la confection de délicieuses pâtisseries : beignets, gâteaux, crumble, pâtes à tartes.

Essayez sans à priori, et vous verrez que «ô surprise», l'odeur fruitée de l'huile d'olive disparaît à la cuisson et que quelqu'un de non averti n'y verra que du feu.

D'ailleurs en Provence et dans le Bassin méditerranéen, encore de nos jours, tous les desserts sont élaborés à partir d'huile d'olive. C'était de toute façon la seule matière grasse locale disponible !

L'huile d'arachide peut, elle aussi, être utilisée, mais personnellement nous trouvons que sa saveur s'harmonise difficilement avec les pâtisseries.

A vous de faire vos propres essais !



## Cuisson des huiles

### Les fritures, méfiance !

Nous devons savoir que tout corps gras végétal - huile ou graisse - et plus précisément les acides gras essentiels insaturés qui le composent, sont très sensibles au chauffage. Au cours de la cuisson, ces acides vont se dénaturer en se transformant partiellement en substances indigestes et cancérogènes.

En effet, lors de cuisson à température trop élevée, il se produit un «thermo-craquage» qui dégrade les huiles en composés toxiques, tels que l'acroléine et certains goudrons, et rend les aliments indigestes et nocifs pour l'organisme. De plus, tout l'ensemble de composés chimiques résultant de cette décomposition a une action néfaste sur tout l'appareil digestif, et le foie en particulier.

Geffroy ne disait-il pas dans son «Cours d'alimentation saine» : «... l'élévation de température détruit les vitamines liposolubles, accélère l'oxydation des doubles liaisons des insaturés, craque certaines longues chaînes et fabrique des substances telles que l'acroléine, très nocive pour le foie et les muqueuses entériques ...».

### Qu'en est-il exactement des fritures ? Comment choisir une huile de friture ?

On appelle friture, une huile ou une graisse chauffée au-delà de sa température critique, à partir de laquelle il y a formation de dérivés toxiques pour l'organisme ; parmi ceux-ci nous trouvons l'acroléine.

#### L'acroléine

L'acroléine ou aldéhyde acrylique est un produit organique, dérivé du glycérol (alcool principal des corps gras), se présentant sous forme d'un liquide volatil, inflammable et d'odeur irritante.

Tout corps gras chauffé au-delà de sa température critique, se décompose plus ou moins en acroléine et autres produits.

L'acroléine était employée pendant la guerre (1914-18) comme gaz asphyxiant, et malheureusement elle est encore fabriquée de nos jours, stockée par tonnes et déversée dans l'atmosphère et dans les rivières par les usines qui l'utilisent ; en effet, celle-ci entre dans la synthèse d'un acide aminé essentiel : «la méthionine» qui accélère la croissance des poulets par gavage (6 semaines pour «faire» un poulet au lieu de 6 mois).

Si, absorbée par les fritures, l'acroléine a une action néfaste sur le foie, qu'elle peut aller jusqu'à cancériser, diffusée dans l'atmosphère, elle brûle la peau, provoque des lésions des poumons, des bronches et infecte le sang.

### La température critique

La température critique d'un corps gras ou son seuil de décomposition est la température à partir de laquelle une huile ou une graisse va se décomposer en substances toxiques ; il ne faut donc jamais chauffer une huile ou une graisse au-delà de sa température critique ; celle-ci n'étant pas la même pour tous les corps gras.

#### La température critique

La température critique d'un corps gras ou son seuil de décomposition est la température à partir de laquelle une huile ou une graisse va se décomposer en substances toxiques ; il ne faut donc jamais chauffer une huile ou une graisse au-delà de sa température critique ; celle-ci n'étant pas la même pour tous les corps gras.

	T° critique
Arachide	220°
Germe de maïs	140°
Noix	140°
Olive	210°
Pépins de courge	140°
Pépins de raisin	150°
Sésame	150°
Soja	150°
Tournesol	160° à 170°
Coprah	220°
Palme	230°

La température moyenne d'une friture étant à peu près de 170°, il découle du tableau ci-dessus que seules les huiles valables sont celles d'olive et d'arachide. Par contre, les pouvoirs publics ont autorisé par décret comme huile de friture, les huiles dont la teneur en acide linoléique ne dépassait pas 2 % (en effet, cet acide se décompose très vite à la chaleur).

Figure alors sur les bouteilles d'huiles «Huile végétale pour friture et assaisonnement». Si la teneur en acide linoléique dépasse 2 %, on trouve la mention : «Huile végétale pour assaisonnement».

D'après ce décret serait alors reconnue valable pour les fritures, l'huile de tournesol qui ne contient pas du tout d'acide linoléique. Or ce décret ne tient aucun compte de l'acide linoléique (autre acide gras essentiel) qui ne résiste pas plus à la chaleur et qui est contenu, en outre, en quantité importante dans l'huile de tournesol. C'est pourquoi, malgré sa mention, cette huile ne devra jamais servir pour les fritures.

Une fois choisie l'huile de friture, il faut en réglementer l'usage ; en effet, il faut savoir que les huiles deviennent de plus en plus malsaines et nocives au fur et à mesure de leurs réutilisations et que des substances toxiques sont nettement présentes à la 8<sup>ème</sup> friture ; nous pouvons considérer que ces substances n'apparaissent pas d'un seul coup et, qu'à partir de la 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> friture, il y a danger.

A la 20<sup>ème</sup> friture, la décomposition de l'huile est telle que celle-ci est un véritable poison pour l'organisme (foie ...).

Au vu de cet énoncé, nous resterons donc très méfiants à l'égard des fritures ; celles-ci ne devront être qu'exceptionnelles et effectuées avec précaution.

Bien entendu, dans ce chapitre, il n'a été question que d'huile vierge de 1<sup>ère</sup> pression à froid ; les dangers signalés sont encore multipliés avec les huiles du commerce courant : il vaut mieux ne pas penser aux bains de friture des camions-frites ou des foires qui sont de véritables poisons et comme tels ne devraient jamais être consommés.

La seule cuisson à l'huile (ou graisse) non nocive est une cuisson ne dépassant pas 100° (cuisson à l'étouffée par exemple). Les pâtisseries ou autres préparations culinaires au four devraient ne jamais dépasser la température critique du corps gras utilisé.

## En conclusion

L'intégralité de tous les principes vitaux contenus dans l'huile ne se retrouve que si l'huile est crue ; à la cuisson une grande partie de ces éléments vitaux est détruite.

Toutes les propriétés bénéfiques des huiles sont détruites à la 1<sup>ère</sup> cuisson. Les deux seules huiles à employer pour les fritures sont celles d'olive et d'arachide.

Les graisses végétales de palme et de coprah qui contiennent beaucoup moins d'acides gras essentiels et qui résistent donc mieux à la chaleur, peuvent également servir pour les fritures ; mais il ne faut pas en abuser, car leur forte teneur en acides saturés les rend nocives (cholestérol, troubles cardiovasculaires, ...) si leur emploi est trop fréquent.

Ne laissez jamais fumer l'huile.

Après utilisation, filtrez toujours l'huile et jetez-la au bout de trois utilisations au maximum.

Ne rajoutez pas d'huile neuve dans un vieux bain de friture.

Veillez à ne jamais atteindre la température critique du corps gras et en général ne pas dépasser 170° pour une friture.

Si vous buvez de l'alcool au cours d'un repas qui contient des aliments frits dans l'huile, sachez que celui-ci facilite la pénétration de l'acroléine et autres dérivés dans les tissus.

Une friture à haute température à la poêle dans très peu d'huile ou de graisse n'est pas recommandée : de toute façon, ne dépassez jamais le seuil de décomposition.

La meilleure façon de consommer les huiles végétales et d'en retirer le maximum de bienfaits, est, sans aucun doute, d'en assaisonner les salades froides et les crudités de toutes sortes, ou d'en additionner un plat de légumes chauds une fois la cuisson terminée.

C'est donc l'utilisation à froid, sans cuisson, qui est la plus recommandable : elle permet ainsi de conserver aux huiles végétales leurs vitamines et leurs principes actifs intégralement sans y ajouter d'éléments nocifs.



# Guide de l'achat

## Charte de qualité

Pour une action optimale, les huiles végétales doivent être de première pression à froid, non raffinées, ni oxydées (bannir les huiles rances), ni acides. Elles doivent être pures, ni mélangées, ni coupées par d'autres produits.

Les différentes plantes et graines à partir desquelles les huiles sont obtenues doivent provenir de culture biologique ou sauvage afin de ne pas être souillées par les engrais chimiques, pesticides et insecticides nocifs.

## Où les acheter ?

Vous trouverez des huiles de qualité telles que nous les définissons dans cet ouvrage, principalement en magasins de diététique et de produits naturels, directement aussi chez certains producteurs (surtout pour les huiles d'olive et de tournesol).

## Le langage de l'étiquette

La qualité de l'huile que vous utiliserez en cuisine se doit d'être irréprochable. Les lipides, surtout végétaux, apportent à notre organisme des composés indispensables à son développement. Inutile de se fier aux publicités que nous voyons fleurir sur notre petit écran. Manque d'objectivité, informations fallacieuses sont leur principal atout. La santé du consommateur passe loin derrière les intérêts financiers. Aussi, afin d'informer nos lecteurs nous allons ci-dessous énumérer les dénominations légales que nous sommes amenés à rencontrer ainsi que leur signification.

### Apprenez à lire les étiquettes et faites le bon choix.

En ce qui concerne l'huile d'olive, il existe neuf dénominations, ce qui ne facilite pas les choses. Citons seulement les principales :

#### 1 - Huile d'olive vierge :

La dénomination est ici sans équivoque ; le produit est obtenu par **pression à froid**, sans utilisation de produit chimique. Cette huile n'a subi aucune

opération de raffinage. Par contre, en fonction de l'acidité exprimée en acide oléique, nous trouvons trois qualités différentes :

Extra (moins de 1 % d'acidité)

Fine ( moins de 1,5 % d'acidité)

Demi-fine ( moins de 3 % d'acidité)

Signalons qu'en magasin de diététique, on trouve des huiles d'olive contenant moins de 0,5 % d'acidité, ce qui est une garantie de parfaite maturité des olives choisies.

#### 2 - Huile d'olive :

L'étiquetage, sans autre mention, désigne une huile **extraite à froid**, mais ayant dû subir une désacidification au moyen d'une base (soude caustique par exemple). Les olives mises en oeuvre sont également de qualité inférieure.

#### 3 - Huile d'olive raffinée ou huile pure d'olive raffinée :

Comme leur nom l'indique, ces huiles ont dû subir, afin d'être commercialisables des opérations de **raffinage**.

#### 4 - Huile pure d'olive :

Ce produit n'est pas meilleur que le précédent. Il résulte d'un mélange d'huile d'olive **vierge** et d'huile d'olive **raffinée**.

Pour les autres huiles, la valse des étiquettes reste aussi complexe. Alors attention !

#### Huile végétale :

Se compose d'une seule huile ou d'un mélange. Dans ce dernier cas, les huiles intervenant dans sa composition doivent être énumérées sur l'étiquette par ordre d'importance décroissante.

Si la mention **vierge** apparaît, cela signifie que toutes les huiles de ce mélange sont de **première pression à froid**. Sinon, ne vous posez pas de question, elles sont raffinées. L'étiquette doit également porter la destination de cette huile végétale alimentaire :

└ pour assaisonnement,

└ pour friture et assaisonnement.

#### Huile de ... :

Le nom de la graine ou du fruit doit être clairement mentionné. Cette huile a été **raffinée** et **désodorisée**.

Huile vierge de ... :

Le nom de la graine ou du fruit doit être clairement mentionné. L'huile portant une telle mention n'a subi aucune opération de raffinage ; elle est de **première pression à froid** c'est-à-dire obtenue par simple pression mécanique par une vis sans fin, à vitesse lente avant d'être centrifugée.

Huile vierge de ... de première pression à froid :

Elle présente l'avantage par rapport à la précédente de n'avoir pas été soumise à une température trop élevée lors du pressage (température d'extraction inférieure à 60°) et d'avoir été filtrée sur papier buvard. Certains huiliers très soucieux de qualité proposent des huiles dont la température d'extraction ne dépasse pas 40°. Ce sont ces huiles que vous devez privilégier. Là encore, le nom de la graine ou du fruit doit être clairement mentionné.

Huile de ... première pression à froid :

À bannir de votre table, une telle huile est automatiquement raffinée.

Huile de ... :

Induit le consommateur en erreur. Cette huile, qui n'est pas **vierge**, a été soumise à certaines étapes du raffinage puis généralement désodorisée par injection de vapeur d'eau. Elle a perdu ses qualités nutritives.

Huile de table :

Cette huile raffinée ne mentionne pas les fruits ou graines dont elle est extraite. À éviter.

Pour bénéficier d'un produit haut de gamme choisissez une huile **vierge de première pression à froid** en exigeant que la mention **biologique** apparaisse sur l'étiquette.

## Les conserver ?

Les huiles se conservent dans des bouteilles en verre coloré opaque ou en terre, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais.

Certaines huiles selon leur indice d'iode sont plus ou moins sujettes au rancissement. Vous les conserverez alors au réfrigérateur. C'est surtout le cas des huiles siccatives (voir tableau). À part l'huile d'olive qui se conserve fort bien 2 ou 3 années dans de bonnes conditions de stockage, il est préférable pour les autres de n'utiliser que l'huile de l'année en cours.

## L'indice d'iode

L'indice d'iode représente le nombre de doubles liaisons et, de ce fait, la résistance, plus ou moins grande, d'une huile vis-à-vis de l'oxydation qu'inéluctablement elle subit en vieillissant. Ce chiffre ne permet pas de faire la différence entre les acides mono et poly-insaturés que renferme l'huile utilisée. Ce n'est en fait qu'un indice de classement favorisant le classement des huiles végétales en huiles non siccatives, demi-siccatives ou siccatives. Ces dernières regroupent, bien sûr, les huiles se conservant le moins bien.

Tableau indiquant la répartition des huiles en fonction de l'indice d'iode

Huiles	Indice d'iode	Conservation
Noisette	83	Non-siccatives
Arachide	86	
Olive	90	
Amande douce	95	Demi-siccatives
Colza	101	
Pépins de raisin	106	
Sésame	112	
Germe de blé	115	
Germe de maïs	121	
Pépins de courge	122	Siccatives
Carthame	124	
Soja	130	
Tournesol	132	
Œillette	134	
Noix	145	

## La place du bio

Les fruits et graines destinés à la production d'huiles vierges devraient provenir de cultures exclusivement biologiques.

Actuellement, les magasins de diététique offrent à leur clientèle une large gamme d'huiles de première qualité et biologiques de surcroît. Par contre, pour ce qui concerne les épiceries et grandes surfaces, méfiance ! Les huiles proposées sont de moindre qualité, déséquilibrées et inévitablement souillées par l'emploi d'engrais chimiques et de pesticides solubles dans les corps gras.



Sans compter les innombrables traitements de raffinage ! Bien sûr, les taux de résidus fixés légalement ne doivent pas être dépassés, mais n'en sont-ils pas moins nocifs pour notre santé, malgré leur faible dose ?

Les quantités absorbées, difficilement éliminées par notre organisme, sont stockées dans nos tissus jusqu'à un certain seuil de saturation.

Nous n'étudierons pas ici en détail tous les traitements mis en oeuvre pour chacun des végétaux oléagineux, ce qui serait fastidieux, mais citerons simplement un certain nombre de produits de façon à ce que tout lecteur puisse se faire une idée du taux de pollution que la terre, puis l'homme en bout de chaîne, subit.

## La culture des fruits et graines oléagineuses

### Les engrais

Il en existe une multitude. Certains sont totalement chimiques comme : nitrate de soude, cyanamide calcique, sulfonitrate d'ammoniaque, sulfate de potassium, engrais NPK, NK, PK.

D'autres, produits à partir de substances minérales, végétales ou animales sont plus ou moins traités chimiquement : superphosphate, poudre d'os dégelatinés, extraits de vinasse (résultant du traitement industriel de la betterave), gypse, sulfate de magnésium, chaux dolomitique, sang desséché, poudre de corne, déchets de laine, farine de plumes, tourteaux, guano, engrais de viande, fumier, dolomie, gadoues (résultant du tamisage d'anciennes décharges d'ordures ménagères). Parmi ces engrais, certains sont autorisés en agriculture biologique (gypse, dolomie, tourteaux, guano, fumier, compost, ...).

### Pesticides et autres poisons

Ensuite viennent suivant les fruits ou graines oléagineuses :

- └ les désherbants : Acide 2,4 D, Dinosèbe, Diquat, D.N.O.C., Paraquat (inscrit au tableau C comme dangereux). Il circule dans la sève de l'arbre et pollue toutes les cellules du végétal.
- └ les fongicides : Cuivre, Dinocap, Dazomet, Zinèbe,
- └ les acaricides : Binapacryl, Chinométhionate, Chlorbenside, Chlorofénizon, Dicofof, Dioxathion, Fénizon, Tétrafenizon, Tetradifon, Tétrasil, ...
- └ les insecticides : Arséniate de plomb, Azinphos, Bromophos, Carbophénothion, Dialiphos, Diazinon, Diméthoate, Endosulfan, Endrine, Fenitrothion, Formothion, Isophenphos, Lindane, Malathion,

Méthidathion, Méthomyl, Mévinphos, Naled, Nicotine, Omethoate, Parathion, Phosnamiphos, ... de quoi prendre peur !

Pour terminer, n'oublions pas les traitements hors cultures comme l'anhydride sulfureux, le bromure de méthyle, l'oxyde d'éthylène ou le dibrométhane.

Ces exemples montrent bien l'importance qu'ont pris les produits chimiques dans le monde agricole. Pourtant ces poisons ne sont pas indispensables ; il n'est que de constater les résultats obtenus en agriculture biologique, tant sur le plan de la rentabilité que sur celui de la qualité.

C'est bien sûr ce second point qui nous importe, car tout aliment se doit de fournir à l'homme les éléments nutritifs qui lui sont indispensables. En aucun cas, il ne doit être le véhicule de substances chimiques toxiques.

## Les prix moyens

Nous ne parlerons ici que des prix d'huiles de qualité de première pression à froid et biologiques. Les autres ne présentent aucun intérêt sur le plan nutritif et gustatif. Quelques prix moyens :

Huile d'olive	9,90 euro le litre
Huile de tournesol	4,60 euro le litre
Huile de carthame	6,85 euro le litre
Huile de germe de blé	13,55 euro le 1/2 litre
Huile de pépins de courge	9,15 euro le 1/2 litre
Huile de sésame	4,10 euro le 1/2 litre
Huile d'onagre	14,50 euro les 50 ml
Huile de bourrache	15,24 euro les 50 ml
Huile de rose musquée	12,65 euro les 50 ml
Huile de jojoba	10,50 euro les 50 ml

N'oublions pas que certaines huiles comme l'olive, le tournesol sont des huiles principalement alimentaires d'usage courant et quotidien dans la cuisine et que d'autres seront réservées à un usage thérapeutique (huile de jojoba, onagre, bourrache, ...) dans les soins de beauté et de santé, donc employées en quantité moindre. Ces huiles sont plus onéreuses du fait de leur provenance, de leur extraction et de leur rendement moindre, mais doivent être considérées comme des «huiles-médicaments».

**L**es huiles végétales tiennent une grande place dans les médecines douces et ce, pour plusieurs raisons : elles représentent à elles seules une excellente médecine douce de par leurs qualités, leur composition et leurs indéniables actions bienfaisantes au niveau de notre organisme, sans jamais lui nuire. Leur mode d'action est doux, naturel et sans effet secondaire à condition d'utiliser des huiles de qualité. Elles constituent de plus un merveilleux support naturel permettant de véhiculer les huiles essentielles grâce à des massages ou des onctions légères. Les qualités des unes et des autres s'associent pour une synergie doublement active.

Les huiles végétales peuvent être associées bien évidemment à tout traitement médical traditionnel ou non. Elles apporteront sous forme liquide dans l'alimentation ou sous forme de gélules à avaler leurs propriétés bénéfiques. Vous pourrez aussi les incorporer dans des cataplasmes d'argile ou des compresses afin de dynamiser l'action de l'argile.

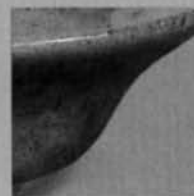
## Les recueils



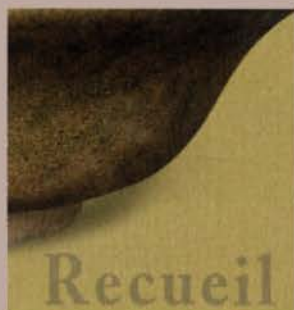
**Recueil des traitements**

**Recettes de santé**

**Recettes de beauté**







## Recueil des traitements

Avertissement : ces conseils ne constituent en aucun cas un traitement thérapeutique, mais simplement des informations complémentaires.

### Acné

- Huile de noix
- Huile de rose musquée du Chili

### Alcoolisme

- Huile de bourrache
- Huile d'onagre

### Anémie

- Huile de noisette
- Huile de noix

### Aphte

- Huile de pépins de courge

### Appendicite

- Huile de ricin

### Artériosclérose

- Huile de carthame
- Huile de colza
- Huile de germe de maïs
- Huile d'œillette
- Huile de sésame
- Huile de soja
- Huile de ricin
- Huile de tournesol

### Arthrite

- Huile de lin
- Huile de bourrache
- Huile d'onagre
- Huile de ricin

### Bourdonnements d'oreille

- Huile de ricin

### Bronchite

- Huile d'amande douce

### Brûlure

- Huile d'amande douce
- Huile de rose musquée du Chili
- Huile d'argan

### Calculs biliaires

- Huile d'olive

### Calculs rénaux

- Huile d'amande douce
- Huile de noix

### Carie dentaire

- Huile de pépins de courge

### Cheveux secs, cassants, ternes, fatigués

- Huile de jojoba
- Huile de ricin
- Huile d'avocat
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Huile d'argan

### Cholestérol

- Huile d'arachide
- Huile de carthame
- Huile de germe de maïs
- Huile de œillette
- Huile de tournesol
- Huile de noix
- Huile de pépins de courge
- Huile d'onagre
- Huile de bourrache
- Huile de sésame
- Huile de soja

### Chute des cheveux

- Huile d'onagre
- Huile de bourrache
- Huile d'argan

### Cicatrices

- Huile de macadamia
- Huile de rose musquée du Chili

### Coliques hépatiques

- Huile d'olive

### Coliques néphrétiques

- Huile d'olive

**Colite**

Huile d'olive

**Constipation**

Huile d'olive  
Huile de lin  
Huile de noix  
Huile d'amande douce  
Huile de carthame

**Couperose**

Huile de rose musquée du Chili  
Huile de calophylle inophyle

**Crevasses**

Huile d'amande douce  
Huile d'avocat  
Huile de macadamia  
Huile de rose musquée du Chili

**Dartres**

Huile d'olive

**Démangeaisons externes**

Huile d'amande douce

**Déminéralisation**

Huile de germe de blé  
Huile de sésame

**Dépression**

Huile de sésame

**Dermatoses**

Huile de germe de maïs  
Huile de soja  
Huile de sésame  
Huile d'amande douce  
Huile d'argan

**Diabète**

Huile de noix  
Huile d'olive  
Huile de soja  
Huile de tournesol  
Huile de lin  
Huile de bourrache

**Durcissement des artères**

Huile d'œillette  
Huile d'olive

**Dyspepsie**

Huile d'olive

**Dysentrie**

Huile de ricin

**Eczéma**

Huile de germe de maïs  
Huile d'olive  
Huile d'amande douce  
Huile d'onagre  
Huile de rose musquée du Chili

**Entorse**

Huile de ricin

**Enurésie**

Huile de noix

**Escarres**

Huile de rose musquée du Chili

**Fatigue générale**

Huile d'olive  
Huile de pépins de courge

**Fatigue nerveuse**

Huile de sésame  
Huile de pépins de courge

**Frigidité**

Huile de germe de blé  
Huile de noisette

**Gastro-entérite**

Huile de ricin

**Gerçures**

Huile d'olive  
Huile d'avocat  
Huile de macadamia

**Hyperactivité de l'enfant**

Huile de bourrache  
Huile d'onagre

**Hypertension**

Huile de soja  
Huile de bourrache  
Huile d'onagre

**Hypotension**

Huile de noisette

**Impuissance**

Huile de germe de blé  
Huile de noisette  
Huile de jojoba  
Huile de bourrache  
Huile d'amande douce

**Inflammation du tube digestif**

Huile d'arachide

**Insomnie**

Huile de ricin

**Mains sèches gercées**

Huile d'olive  
Huile d'amande douce  
Huile d'avocat  
Huile d'argan

**Mastose**

Huile de bourrache  
Huile d'onagre

**Mycose**

Huile de ricin

**Nervosité excessive**

Huile de germe de blé  
Huile de germe de maïs  
Huile de soja

**Névrodermite**

Huile de germe de maïs

**Ongles cassants**

Huile d'olive  
Huile de sésame  
Huile de ricin  
Huile d'onagre  
Huile d'argan

**Ostéoporose**

Huile d'olive

**Otite**

Huile de ricin

**Parasites intestinaux**

Huile de noix  
Huile de pépins de courge

**Peau (beauté, régénération, irritation de la)  
(peaux sèches, fragiles)**

Huile de germe de blé  
Huile d'olive  
Huile d'onagre  
Huile de rose musquée du Chili  
Huile de sésame  
Huile d'amande douce  
Huile de bourrache  
Huile de jojoba  
Huile d'avocat  
Huile d'amande de noyau d'abricot

**Pellicules**

Huile d'amande douce  
Huile d'argan

**Péritonite**

Huile de ricin

**Polyarthrite**

Huile de ricin

**Prostate (hypertrophie de la)**

Huile de pépins de courge

**Prurit**

Huile d'amande douce

**Psoriasis**

Huile d'olive  
Huile de lin  
Huile d'onagre  
Huile de rose musquée du Chili

**Rachitisme**

Huile de germe de blé



**Rhumatismes**

Huile de ricin  
Huile d'argan  
Huile de calophylle inophyle

**Rhume des foins**

Huile de ricin

**Rides**

Huile d'argan  
Huile de germe de blé  
Huile de bourrache  
Huile d'onagre  
Huile d'avocat  
Huile de jojoba  
Huile de rose musquée du Chili

**Sclérose en plaques**

Huile d'onagre  
Huile de bourrache

**Sénescence**

Huile de germe de blé  
Huile de bourrache  
Huile d'onagre

**Soleil (protection)**

Huile d'argan  
Huile de sésame  
Huile de jojoba  
Huile d'onagre  
Huile d'avocat  
Huile d'olive  
Huile de rose musquée du Chili

**Stérilité**

Huile de germe de blé  
Huile de tournesol  
Huile d'amande douce

**Syndrome prémenstruel**

Huile d'onagre  
Huile de bourrache

**Ténia**

Huile de noix  
Huile de noisette

**Toux sèche**

Huile d'amande douce

**Troubles cardio-vasculaires**

Huile de calophylle inophyle  
Huile d'onagre  
Huile d'œillette  
Huile de bourrache  
Huile de carthame  
Huile de pépins de courge  
Huile de soja  
Huile de noix  
Huile de germe de blé

**Troubles de la croissance**

Huile de noix

**Troubles de la mémoire**

Huile de germe de blé  
Huile de sésame

**Troubles hépatiques**

Huile d'olive  
Huile de lin

**Troubles hormonaux**

Huile de bourrache

**Troubles intestinaux**

Huile de pépins de courge

**Troubles nerveux**

Huile de noix  
Huile de bourrache  
Huile d'amande douce  
Huile de pépins de courge

**Ulcère d'estomac**

Huile d'arachide  
Huile de lin  
Huile d'amande douce  
Huile de ricin

**Urticaire**

Huile d'onagre

**Vergetures**

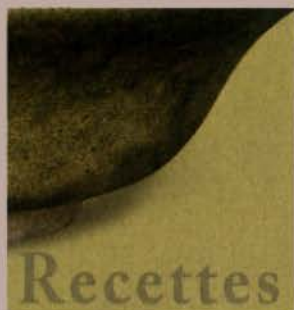
Huile d'amande douce  
Huile de calophylle inophyle  
Huile de ricin  
Huile de macadamia

**Verrue**

Huile de ricin

**Vieillessement de la peau**

Huile d'argan  
Huile de ricin  
Huile d'onagre  
Huile de bourrache  
Huile d'avocat  
Huile de jojoba  
Huile de rose musquée du Chili



## Recettes de santé

Reportez-vous aux propriétés de chacune des huiles afin d'en connaître les propriétés thérapeutiques et suivez les conseils indiqués, en particulier pour les huiles d'onagre et de bourrache dans les troubles nerveux et hormonaux.

Les huiles essentielles (HE) ont une action purificatrice et antisénescence sur la peau. Ne jamais employer une huile essentielle pure mais toujours mélangée à une huile végétale. Les huiles essentielles sont les seuls produits à pénétrer jusqu'au derme. Entraînées par le flux sanguin, elles pénètrent tous les organes agissant non seulement localement, mais aussi sur l'organisme tout entier.

## Un bain de bouche à l'huile

Découverte en Ukraine par le Dr Karach, cette méthode consiste en un bain de bouche à l'huile de tournesol de première pression à froid et biologique évidemment.

Comment procéder ?

Après avoir pris une petite cuillerée à café d'huile dans la bouche, la faire circuler pendant une vingtaine de minutes entre les dents et les moindres interstices de la cavité buccale. Mais veillez toujours à ne pas en avaler.

Epaisse au début, l'huile en présence de la salive se fluidifie et remplit la bouche. Aussi, nous conseillons toujours de ne prendre que peu d'huile afin qu'en fin de bain, vous n'en ayez pas trop en bouche ce qui pourrait vous obliger à en avaler une partie.

Au bout de vingt minutes, le liquide craché, d'un blanc laiteux, renferme un taux important de microbes, provenant de la bouche. C'est la raison pour laquelle vous ne devez en aucun cas avaler l'huile, mais la cracher puis vous laver la bouche et recracher intégralement l'eau de rinçage. Terminez le bain de bouche par un brossage soigné des dents.

Le Dr Karach utilisa ce type de bain de bouche comme traitement ou complément thérapeutique de nombreuses affections telles que arthrose, bronchites, cancer, eczéma, faiblesse et fatigue chronique, insomnie, maux de dents et de tête, névralgies, phlébite, troubles cardio-vasculaires, gynécologiques, intestinaux, nerveux, pulmonaires, rénaux.

Le bain de bouche à l'huile permet à la fois de se débarrasser d'une quantité de microbes présents dans la bouche tout en reconstituant certaines cellules et en préservant une micro-flore microbienne saprophyte. En protégeant cette micro-flore, on contribue au maintien de la vie générale de notre organisme.

L'huile recrachée et analysée au microscope fait apparaître un fort taux de microbes au tout début de leur développement.

Méthode facile à appliquer, le bain de bouche à l'huile peut être utilisé en prévention des affections citées ci-dessus, et comme facteur participant au maintien de la vitalité de notre corps.



## Pour réaliser soi-même son huile aux plantes

Fleurs, feuilles ou racines (fraîches de préférence, sinon sèches)

1/4 l d'huile au choix

Remplissez le flacon de plantes. Recouvrez d'huile végétale de votre choix.

Laissez macérer au soleil si possible une dizaine de jours. Filtrez en pressant bien les herbes.

Selon vos goûts, les problèmes à traiter, la qualité et les besoins de votre peau, vous préparerez vous-même une huile aux plantes spécifique à vos besoins en choisissant l'huile et les plantes en fonction de leurs propriétés et de leurs parfums.

## Les huiles de massage

Dans la plupart des techniques du toucher, les mains doivent pouvoir travailler en souplesse et ne pas être freinées dans leur action. L'utilisation d'une huile facilite le travail des mains. Recouvertes d'un film très léger, elles vont pouvoir glisser et épouser en souplesse tous les reliefs du corps. Plus qu'une simple substance grasse et glissante, l'huile de par sa composition et les substances actives que nous pouvons lui ajouter a une action nutritive, réhydratante et régénératrice.

Les huiles minérales (paraffine, glycérine) doivent être totalement écartées. Elles ne pénètrent pas la peau et auraient plutôt tendance à l'asphyxier. Par contre les huiles végétales la pénètrent en profondeur. À vous donc de choisir l'huile ou le mélange huileux qui vous convient en prenant soin de choisir une huile vierge et biologique.

Voici quelques mélanges qui vous rendront de grands services.

### Contre l'acné

15 cl d'huile de tournesol

50 gtes d'H.E. de lavande vraie

ou

Huile de bruyère (*Calluna vulgaris*)

Mettez à macérer pendant 15 jours au soleil, 120 g de fleurs fraîches de bruyère dans 50 cl d'huile d'olive.

ou

1 Huile d'argan

### Contre l'anémie

50 cl d'huile de tournesol ou de sésame

50 gtes d'H.E. de citron

50 gtes d'H.E. de lavande vraie

50 gtes d'H.E. de verveine citronnée

### Contre les anthrax et les furoncles

20 cl d'huile d'amande douce

20 gtes d'H.E. de thym à thymol

40 gtes d'H.E. de carotte sauvage

40 gtes d'H.E. de laurier noble

Massage local avec quelques gouttes du mélange

### Contre les aphtes

Badigeonnez-les à l'huile de noix ou de pépins de courge.

### Contre l'arthrose

Huile de camomille

Faites macérer pendant trois semaines au soleil, 80 g de fleurs sèches dans 50 cl d'huile d'olive.

### Contre les brûlures

Huile de millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Remplissez un flacon de fleurs fraîches de millepertuis. Recouvrez d'huile d'olive et laissez macérer 21 jours au soleil.

Vous pouvez également l'utiliser contre les douleurs dues aux rhumatismes, à la goutte, à la sciatique et dans les névralgies.

ou

1 Huile d'argan

### Contre la cellulite

Huile de trène (*Ligustrum vulgare*)

Faites macérer 80 g de fleurs sèches pendant 21 jours au soleil, dans 50 cl d'huile de sésame.

ou

50 cl d'huile de noisette

100 gtes d'H.E. de cèdre

100 gtes d'H.E. de cyprès toujours vert

100 gtes d'H.E. de citron

### Contre la chute des cheveux

50 cl d'huile de tournesol

30 gtes d'H.E. d'ylang-ylang

ou

1 Huile d'aurone (*Artemisia abrotanum*)

Faites macérer 500 g d'aurone fraîche dans 50 cl d'huile d'olive pendant 8 jours au soleil. Filtrez puis recommencez la même opération trois fois afin que l'huile s'enrichisse en principes actifs. Massez-vous le cuir chevelu tous les 2 ou 3 jours.

### Contre les coups de soleil

(se reporter à brûlures)

Huile de matricaire (*Matricaria chamomilla*)

Faites macérer 30 g de fleurs sèches dans 250 ml d'huile d'olive pendant 15 jours au soleil. Filtrez.

### Contre les crevasses

10 cl d'huile de rose musquée du Chili

50 gtes d'H.E. de ciste

50 gtes d'H.E. de lavande vraie

ou

1 Huile de lys (*Lilium candidum*)

Dans un litre d'huile d'olive, hachez 500 g de fleurs de lys, ajoutez 5 g de teinture de benjoin et laissez macérer 15 jours au soleil. Filtrez et recommencez trois fois la même opération sans ajouter de benjoin.

ou

1 Huile d'amande douce ou d'argan

### Contre les cystites

25 cl d'huile de tournesol

50 gtes d'H.E. de santal

En massage sur le bas-ventre.

### Contre les dartres

1 Huile d'amande douce

ou

1 Huile de bruyère (*Calluna vulgaris*)

Faites macérer 50 g de sommités fleuries dans 25 cl d'huile d'olive pendant 15 jours au soleil, puis filtrez.

ou

10 cl d'huile de germe de blé

20 gtes d'H.E. de géranium

20 gtes d'H.E. de carotte sauvage

### Contre les dermatoses

Huile d'amande douce  
ou  
25 cl d'huile de sésame  
50 gtttes d'HE de camomille noble  
50 gtttes d'HE de lavande vraie  
50 gtttes d'HE de géranium odorant  
ou  
Huile d'argan

### Contre les douleurs musculaires

Huile de jasmin blanc (*Jasminum officinale*)  
Mettez à macérer pendant 15 jours au soleil,  
100 g de fleurs de jasmin dans 25 cl d'huile  
d'olive, puis filtrez.  
ou  
25 cl d'huile de tournesol  
100 gtttes d'HE de gaulthérie  
20 gtttes d'HE de menthe poivrée  
50 gtttes d'HE de lavande vraie  
50 gtttes d'HE de laurier noble

### Contre l'eczéma

Huile de tournesol, de germe de maïs,  
de sésame ou d'amande douce

### Contre l'érythème

Huile de tournesol, de sésame ou d'amande  
douce

### Contre les escarres (se reporter à cellulite)

Huile de troène (*Ligustrum vulgare*)  
ou  
20 cl d'huile d'amande douce  
50 gtttes d'HE de laurier noble  
50 gtttes d'HE de niaouli  
50 gtttes d'HE de ciste

### Contre la fragilité des paupières

Huile d'amande douce

### Contre la gale

10 cl d'huile de tournesol  
15 gtttes d'HE d'arbre à thé  
25 gtttes d'HE de camomille du Maroc

### Contre les gerçures

Huile d'amande douce  
ou  
Huile de lys : voir crevasses  
ou  
Huile de fraisier (*Fragaria vesca*)  
Faites macérer 60 g de feuilles fraîches dans  
50 cl d'huile d'aillette pendant trois semaines,  
puis filtrez.

### Contre la goutte

Huile de camomille (se reporter à arthrose)  
ou  
10 cl d'huile d'olive  
30 gtttes d'HE de sassafras

### Contre les inflammations

Huile de calophylle inophyle

### Contre les mains sèches

10 cl d'huile de tournesol ou de sésame  
60 gtttes d'HE de citron

### Contre les migraines

Huile de camomille (se reporter à arthrose)  
En massage de la nuque.  
ou  
Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe  
poivrée (directement sur la zone douloureuse).

### Contre les névralgies (voir coups de soleil)

Huile de matricaire

### Contre la parodontose

Huile d'olive  
En massage quotidien. Essayez également le  
bain de bouche à l'huile de tournesol  
(voir p. 57)

### Contre la pédiculose

10 cl d'huile d'olive  
80 gtttes d'HE de camomille du Maroc  
20 gouttes d'HE de lavande à épis

### Contre les plaies

Huile de millepertuis (se reporter à  
brûlures) (*Hypericum perforatum*)

### Contre le psoriasis

20 cl d'huile d'amande douce  
50 gtttes d'HE de laurier noble  
50 gtttes d'HE de lavande vraie  
80 gtttes d'HE de thym à linalol  
80 gtttes d'HE de ciste

### Contre les rhumatismes

Huile de camomille (*Chamaemelum nobile*)  
(se reporter à goutte)  
ou  
Huile de bruyère (*Calluna vulgaris*) (se repor-  
ter à acné)  
ou  
Huile de lavande vraie  
Mettez à macérer 100 g de fleurs fraîches dans  
250 ml d'huile d'olive, pendant 21 jours au  
soleil, puis filtrez.  
ou  
10 cl d'huile d'argan ou de calophylle inophyle  
30 gtttes d'HE de romarin camphre

### Contre la sciatique

Huile de lilas (*Syringa vulgaris*)  
Faites macérer trois semaines au soleil 400 g  
de fleurs fraîches dans un litre d'huile d'olive,  
puis filtrez. Massez longuement le long du  
nerf.

### Contre le tassement des disques intervertébraux

Huile de millepertuis (*Hypericum perforatum*)  
En massage paravertébral quotidien

### Contre les ulcères variqueux

Huile de millepertuis (*Hypericum perforatum*)  
ou  
Huile de calophylle inophyle  
ou  
25 cl d'huile d'olive  
80 gtttes d'HE de cyprès toujours vert  
80 gtttes d'HE de ciste  
50 gtttes d'HE de lavande vraie

### Contre l'urticaire

Huile d'olive





## Recettes de beauté

### Beauté du visage

#### Démaquillant pour les yeux

Huile de ricin ou d'amande douce ou de jojoba

#### Démaquillant pour le visage

Huile d'olive, d'amande douce, de sésame ou de jojoba

Toutes les huiles citées précédemment peuvent être utilisées en massages légers sur le visage et sur le cou.

#### Huiles de beauté à utiliser en guise de crème de nuit.

##### Huile de rose régénératrice

15 cl d'huile de rose musquée du Chili

40 g de pétales de rose rouge (*Rosa gallica officinalis*)

8 gttes d'huile essentielle de rose de Damas

4 gttes d'huile essentielle de bois de rose

*Mettez l'huile et les pétales dans un bocal. Exposez 7 jours au soleil.*

*Filtrez l'huile. Ajoutez les huiles essentielles.*

##### Huile antirides

15 cl d'huile d'onagre ou d'argan

2 c. à s. d'huile de jojoba

1 c. à s. d'huile d'argan

50 fleurs de coquelicot (*Papaver rhoeas*)

3 c. à s. de cerfeuil haché

20 gttes d'huile essentielle de géranium odorant

10 gttes d'huile essentielle de ciste

*Mélangez les huiles, les fleurs et le cerfeuil. Exposez au soleil 7 jours.*

*Filtrez. Ajoutez les huiles essentielles.*

##### Huile souplesse pour toutes peaux

5 cl d'huile de germe de blé ou d'argan ou d'onagre

10 cl d'huile de rose musquée

5 cl d'huile de jojoba ou de bourrache

10 gttes d'huile essentielle de bois de rose

20 gttes d'huile essentielle de carotte sauvage

10 gttes d'huile essentielle de lavande vraie

10 gttes d'huile essentielle de géranium

*Mélangez ensemble tous les ingrédients.*

### Huile de lys

15 cl d'huile de jojoba

50 g de fleurs de lys fraîches (*Lilium candidum*)

4 gtttes d'huile essentielle d'ylang-ylang ou de géranium ou de rose de Damas

*Mettez l'huile et les fleurs bachelées dans un bocal. Exposez au soleil pendant 7 jours.*

*Filtrez. Ajoutez l'huile essentielle.*

Contre rides, taches de vieillesse, couperose. Cette huile fait merveille pour préserver la jeunesse du visage et retarder l'apparition des rides. Vous pouvez aussi l'utiliser en remplaçant l'huile de jojoba par de l'huile d'olive ou de sésame pour soigner blessures, brûlures, coups de soleil et autres bobos ; en effet, le lys est riche en allantoïne, principe cicatrisant.

### Huile dorée «Bonne Mine»

15 cl d'huile de rose musquée du Chili

40 gtttes d'huile essentielle de carotte sauvage

15 gtttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier

*Mélangez l'huile et les huiles essentielles.*

### Huile douceur

10 cl d'huile de jojoba

5 cl d'huile d'amande douce ou d'argan

5 cl d'huile de rose musquée du Chili

20 fleurs d'oranger (*Citrus aurantium*)

10 fleurs de tilleul (*Tilia cordata*)

10 fleurs de mauve (*Althaea officinalis*)

5 gtttes d'huile essentielle de ravensara de Madagascar ou de néroli

*Mettez à macérer pendant 21 jours au soleil un flacon contenant les huiles et les fleurs.*

*Filtrez. Incorporez l'huile essentielle.*

### Huile merveilleuse

5 cl d'huile d'onagre

5 cl d'huile de bourrache

5 cl d'huile de rose musquée

5 cl d'huile de jojoba

3 gtttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»

3 gtttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

2 gtttes d'huile essentielle de géranium

4 gtttes d'huile essentielle de lavande vraie

*Mélangez ensemble les huiles et les huiles essentielles.*

Pour régénérer la peau et retarder les effets du vieillissement.

## Masques de beauté pour le visage et le cou

### Masque coup d'éclat pour toutes peaux

1 jaune d'œuf

1 c. à s. d'huile de rose musquée

1 c. à s. de jojoba

2 c. à s. d'onagre ou bourrache

1 c. à c. de vinaigre de toilette ou de jus de citron

1 c. à c. de miel

3 gtttes d'huile essentielle d'ylang-ylang ou de rose de Damas

*Battez le jaune d'œuf avec les huiles doucement comme pour une mayonnaise. Ajoutez l'huile essentielle et le jus de citron. Appliquez sur le visage et le cou. Laissez agir 30 minutes puis rincez avec une lotion. Appliquez une huile de beauté.*

### Masque désincrustant pour peaux grasses

1 c. à s. d'huile de calophylle inophylle

1 c. à s. d'huile de noisette

1 c. à s. d'argile verte

1 c. à s. de levure de bière en paillettes

3 gtttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne

2 gtttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier

*Mélangez ensemble les huiles, les huiles essentielles et l'argile verte.*

*Appliquez sur le visage et le cou en une couche régulière.*

*Laissez agir 20 minutes, puis rincez avec une lotion.*

### Masque antirides pour peaux sèches et normales

1 c. à s. d'huile de bourrache

1 c. à s. de farine d'avoine

1 c. à s. de crème fraîche

1 c. à c. de miel

3 gtttes d'huile essentielle de carotte sauvage

3 gtttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

*Procédez comme précédemment.*



## Beauté des cheveux

Régulièrement, pratiquez un léger massage du cuir chevelu, puis enduisez vos cheveux avec une huile végétale. Recouvrez le tout d'une serviette chaude et laissez agir toute la nuit. Faites un shampoing le lendemain. En fonction de la nature de vos cheveux, vous emploierez l'huile de jojoba, l'huile d'olive, l'huile d'avocat, l'huile de ricin ou d'amande douce ou vous préparerez une huile encore plus efficace en y ajoutant des huiles essentielles.

### Pour cheveux gras

20 cl d'huile de jojoba  
20 gtttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus  
20 gtttes d'huile essentielle de romarin «1,8 cinéole»  
20 gtttes d'huile essentielle de citron  
*Mélangez tous les ingrédients.*

### Pour tous cheveux

20 cl d'huile d'olive  
5 cl d'huile de jojoba  
20 gtttes d'huile essentielle de tea tree  
20 gtttes d'huile essentielle de lavande vraie  
20 gtttes d'huile essentielle de serpolet  
5 gtttes d'huile essentielle de santal blanc  
*Mélangez ensemble tous les ingrédients.*

### Pour cheveux desséchés et abîmés

5 cl d'huile de calophylle inophylle  
5 cl d'huile de jojoba  
5 cl d'huile de ricin  
5 cl d'huile de sésame  
10 gtttes d'huile essentielle de lavande vraie  
10 gtttes d'huile essentielle d'ylang-ylang  
10 gtttes d'huile essentielle de géranium odorant  
*Mélangez tous les ingrédients.*

### Pour les cheveux secs et cassants

20 cl d'huile d'olive  
5 cl d'huile de ricin  
10 g de cannelle en poudre  
10 clous de girofle

10 gtttes d'huile essentielle de santal blanc  
10 gtttes d'huile essentielle de lavande vraie

*Faites chauffer doucement quelques minutes au bain-marie l'huile additionnée de la cannelle et des clous de girofle. Laissez macérer 1 heure, puis ajoutez les huiles essentielles.  
Vous pouvez utiliser cette huile en la vaporisant sur les cheveux le matin.*

### Contre les pellicules

20 cl d'huile d'amande douce ou d'argan  
100 g d'orties (*Urtica dioica*)  
20 gtttes d'huile essentielle de romarin «1,8 cinéole»  
*Mettez à macérer dans l'huile les orties une dizaine de jours au soleil.  
Filtrez et ajoutez l'huile essentielle de romarin.*

### Huile tonus

2 c. à s. d'huile de ricin, de jojoba ou d'amande douce  
1 jaune d'œuf (cheveux secs) ou entier (cheveux gras)  
3 gtttes d'huile essentielle de romarin «1,8 cinéole» ou d'ylang-ylang  
1 c. à c. de jus de citron  
*Mélangez bien le tout, appliquez sur la chevelure et laissez agir 1 heure avant de procéder au shampoing.*

## Huile pour les seins

### Huile de pâquerette

10 cl d'huile d'amande douce  
10 cl d'huile de rose musquée du Chili ou d'abricot  
Quelques fleurs de pâquerette fraîches (*Bellis perennis*)  
*Remplissez un flacon de fleurs. Recouvrez d'huile et laissez macérer 21 jours au soleil. Filtrez.  
Vous pouvez améliorer cette huile en la parfumant avec de l'huile essentielle de lavande, de romarin ou d'ylang-ylang.  
L'huile de pâquerette, connue depuis l'Antiquité comme l'un des meilleurs moyens de garder ou retrouver un galbe parfait des seins et une poitrine ferme, tonifie les vaisseaux sanguins et raffermis les glandes mammaires.*

Appliquez l'huile en massant le sein, de l'extérieur vers l'intérieur, en insistant bien, mais délicatement sur l'aréole et le mamelon. Après le massage, une fois l'huile bien pénétrée, appliquez une serviette trempée dans de l'eau glacée et bien essorée sur les seins pendant quelques secondes.

## Huiles pour le corps

### Huile de beauté pour peaux grasses

10 cl d'huile de noisette  
10 cl d'huile de jojoba  
10 gttes d'huile essentielle de laurier noble  
10 gttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»  
10 gttes d'huile essentielle de cèdre  
*Mélangez tous les ingrédients.*

### Huile tonus

10 cl d'huile d'olive ou d'amande douce  
10 cl d'huile de sésame  
5 cl d'huile de rose musquée du Chili  
20 gttes d'huile essentielle de romarin «1,8 cinéole»  
25 gttes d'huile essentielle de lavande vraie  
*Mélangez tous les ingrédients.*

### Huile vitale, régénérante et revitalisante

10 cl d'huile de jojoba  
10 cl d'huile d'amande douce ou de sésame  
5 cl d'huile d'avocat ou de calophylle inophylle ou d'argan  
Quelques fleurs de romarin (*Rosmarinus officinalis*)  
Quelques fleurs de rose (*Rosa gallica officinalis*)  
Quelques fleurs d'oranger (*Citrus aurantium*)  
L'écorce d'un citron  
20 gttes d'huile essentielle de citron  
10 gttes d'huile essentielle de lavande vrai  
10 gttes d'huile essentielle de géranium odorant  
*Laissez macérer au soleil pendant 21 jours les fleurs et le citron dans les huiles.  
Filtrez et incorporez les huiles essentielles.  
Peut aussi s'employer comme huile pour le visage.*

### Huile anticellulite

20 cl d'huile de sésame ou d'olive ou de tournesol  
30 gttes d'huile essentielle de palmarosa  
30 gttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»  
30 gttes d'huile essentielle de cèdre  
30 gttes d'huile essentielle de citron  
*Mélangez l'huile et les huiles essentielles. Appliquez cette huile soir et matin après le bain ou la douche et pour encore plus d'efficacité après une friction au gant de crin.*

### Huiles antivergetures

*En massage localement sur les zones touchées, vous pouvez utiliser tout simplement les huiles suivantes pures ou en les mélangeant toutes ensemble :*  
Huile de rose musquée du Chili  
Huile d'avocat  
Huile de macadamia  
Huile d'onagre  
Huile de bourrache  
Huile de calophylle inophylle  
*Pour dynamiser encore leur action, ajoutez-leur quelques gouttes des huiles essentielles suivantes :*  
Huile essentielle de lavande  
Huile essentielle de cyprès  
Huile essentielle de citron  
Huile essentielle de romarin et (ou) de cèdre

## Huiles de beauté pour les mains

### Huile cicatrisante pour mains très sèches

10 cl d'huile de macadamia ou d'argan  
10 cl d'huile de ricin  
80 g de fleurs de souci (*Calendula officinalis*)  
10 gttes d'huile essentielle de lavande vraie  
15 gttes d'huile essentielle de citron  
*Laissez macérer les fleurs dans l'huile pendant 15 jours.  
Filtrez et ajoutez l'huile essentielle.*

Antiseptique et raffermissante, cette huile soulage les engelures, crevasses et adoucit les peaux rugueuses.

### Crème de beauté des mains ou «gants cosmétiques»

2 jaunes d'œuf  
4 c. à c. d'huile d'amande douce ou d'olive ou de ricin  
20 g d'eau de rose ou d'hamamélis  
10 g de teinture de benjoin  
1 c. à s. de jus de citron ou 3 gttes d'huile essentielle de lavande vraie  
*Battez les œufs avec l'huile. Ajoutez l'eau de rose, la teinture de benjoin, le jus de citron et mélangez bien. Trempez des gants usagés (de cuir ou de coton) mis sur l'envers dans ce mélange et suspendez les près d'une source de chaleur pour les faire sécher. Juste avant de vous coucher, enfilez les gants et conservez-les toute la nuit. Le lendemain, ôtez-les et lavez-vous les mains avec un savon surgras. Rincez-les et séchez-les soigneusement.*



Les «Belles» d'autrefois et nos grand-mères du début du siècle avaient fréquemment recours au «Gant cosmétique» pour préserver la douceur et la beauté de leurs mains. C'est réellement le nec plus ultra des soins de beauté des mains.

#### **Huile tonifiante pour les ongles cassants**

10 cl d'huile de ricin ou d'olive ou d'amande douce

Le jus d'un citron

10 gttes d'huile essentielle de citron

*Dans une petite casserole, mélangez l'huile, le jus de citron et l'huile essentielle. Faites chauffer légèrement et mettez à tremper vos ongles 15 à 20 minutes 1 à 2 fois par semaine.*

*Conservez l'huile de trempage ; elle pourra servir plusieurs fois.*

#### **Huile détente pour les jambes**

20 cl d'huile de sésame ou d'olive

20 gttes d'huile essentielle de citron

20 gttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»

20 gttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne

20 gttes d'huile essentielle de menthe poivrée

30 gttes d'huile essentielle de lavande vraie

*Mélangez ensemble tous les ingrédients.*

Cette huile permet de défatiguer et décongestionner les jambes lourdes et gonflées après la journée de travail et soulager tous les problèmes de pieds enflés, de mauvaise circulation et d'«impatiences» dans les jambes.

Allongé sur le lit, jambes à la verticale, appliquez l'huile par massages ou effleurages légers en mouvements circulaires des pieds à l'aîne, en remontant vers le cœur. Gardez les jambes surélevées quelques minutes avant de «rebouger» et dormez, si vous le pouvez, en surélevant les deux pieds de votre lit.

## **Les huiles dans les soins solaires**

Le soleil est très bénéfique à notre organisme et à notre peau ; il permet la synthèse de la vitamine D, stimule nos réactions de défense, active la formation des globules rouges et nous euphorise. Les huiles de jojoba, d'olive et de sésame conféreront à votre peau une bonne protection. En effet, elles absorbent les rayons solaires et favorisent en prime un bronzage régulier. N'oubliez pas de renouveler fréquemment les applications d'huiles lors de vos expositions et pensez à ne pas abuser du soleil (surtout si vous avez la peau claire). Respecter les conditions élémentaires de prudence (expositions progressives, en préférant le soleil de printemps et d'automne et en évitant les heures les plus chaudes). Plus efficaces encore sont les huiles composées ci-dessous.

**Avertissement :** l'exposition solaire des tissus cutanés génère une production élevée de radicaux libres qui interviennent dans de nombreux phénomènes de dégénérescence ou de vieillesse. Pour ces raisons, l'application cutanée et l'absorption orale d'huiles végétales antiradicalaires ou antioxydantes bloqueront la production de ces radicaux libres et rendront aux tissus cutanés souplesse et élasticité. Il est capital de souligner l'importance de protéger la peau contre les risques liés à une exposition solaire trop importante à l'aide de filtres ou écrans solaires adaptés au type de peau, bien que certaines huiles végétales bénéficient d'un indice de protection non négligeable.

#### **Huile protectrice**

5 cl d'huile d'olive

5 cl d'huile de sésame ou de calophylle inophyle

10 cl d'huile d'avocat

10 gttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

*Mélangez tous les ingrédients.*

#### **Huiles bronzantes**

10 cl d'huile de sésame ou d'avocat

10 cl d'huile d'olive

Sommités fleuries de serpolet (*Thymus serpyllum*)

*Remplissez le bocal de fleurs de serpolet. Recouvrez d'huile. Laissez macérer une dizaine de jours au soleil. Filtrez.*

10 cl d'huile d'olive ou de sésame ou de jojoba

2 c. à s. de lait

3 c. à s. de jus de citron

*Versez tous les ingrédients dans une petite bouteille et secouez vigoureusement.*

5 cl d'huile de sésame

5 cl d'huile d'avocat

5 cl d'huile de jojoba

5 cl d'huile d'olive

6 gttes d'huile essentielle de carotte sauvage

6 gttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier

*Mélangez ensemble les huiles végétales et les huiles essentielles.*

### **Huile provençale**

10 cl d'huile d'olive

10 cl d'huile de jojoba ou de calophylle inophyle

1 poignée de fleurs de lavande (*Lavandula officinalis*)

1 poignée de fleurs de bruyère (*Calluna vulgaris*)

1 poignée de fleurs de serpolet (*Thymus serpyllum*)

*Laissez macérer les plantes dans l'huile 7 jours au soleil. Filtrez.*

### **Huiles après soleil**

Pour réhydrater et apaiser votre épiderme chauffé par le soleil, vous essayerez avec succès

l'une ou l'autre de ces huiles pour leurs propriétés apaisantes et régénératrices :

Huile d'olive

Huile de lys

Huile d'avocat

Huile d'onagre

Huile de germe de blé

Huile de jojoba

Huile de rose musquée

### **Huile de millepertuis ou huile rouge**

20 cl d'huile d'olive ou d'amande douce

Fleurs fraîches de millepertuis (*Hypericum perforatum*)

*Remplissez le bocal de fleurs de millepertuis. Recouvrez d'huile. Exposez au soleil 21 jours.*

*Filtrez.*

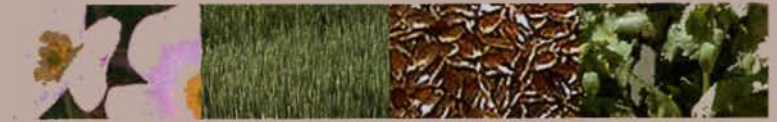
Cette huile soulage merveilleusement vos coups de soleil, mais aussi les brûlures de toutes sortes et les inflammations de la peau ; elle nourrit également les disques intervertébraux, en massage sur la colonne vertébrale. Pensez à la préparer au mois de juin lorsque les millepertuis sont en fleurs.

## **Huiles et soins du bébé**

Les huiles d'amande douce, de rose musquée, de jojoba, d'olive et de sésame conviennent parfaitement aux tout-petits. En massages et effleurages doux sur tout le corps et le visage, vous obtiendrez une huile relaxante et calmante qui favorisera l'endormissement à condition de lui ajouter une dizaine de gouttes de lavande sauvage.



# Les huiles végétales



**Description et composition**

**Propriétés thérapeutiques**

**Indications thérapeutiques**

**Propriétés cosmétiques**



# Huile d'amande douce

## *Prunus amygdalus*

Originnaire d'Asie où elle fut cultivée pendant des millénaires, l'amande est, depuis le Moyen-Âge, présente sur tout le pourtour du bassin méditerranéen. Seule l'amande douce est comestible ; la variété amère contient un taux trop élevé d'acide cyanhydrique toujours toxique. La consommation d'une dizaine d'amandes amères risque d'entraîner des troubles importants, l'absorption du double peut se révéler mortelle. Pressée, la variété comestible donne une huile peu colorée, fluide et d'un goût très doux. Elle ne contient qu'un faible taux d'acides gras saturés, ce qui lui confère de nombreuses propriétés. En usage interne, l'huile d'amande douce se révèle comme un laxatif non irritant. Elle atténue toutes les inflammations des voies digestives, aide à la résorption des calculs urinaires, fait cesser les toux les plus opiniâtres et facilite l'évacuation des mucosités bronchiques. Enfin, elle aurait comme propriété de décongestionner le foie et d'éliminer, grâce à sa vitamine E, impuissance et stérilité. Utilisée en massages, l'huile d'amande douce évite les démangeaisons externes, les irritations, les crevasses et prurits. Elle est efficace dans toutes les dermatoses. Contrairement à l'huile d'amande douce raffinée, elle n'assèche pas la peau mais l'assouplit. Le seul reproche que l'on puisse lui faire, est son prix de revient élevé. Ceci ne contribue aucunement à l'utilisation de cette huile, ce que nous regrettons. Néanmoins, elle devrait être apportée le plus souvent possible à l'enfant, ne serait-ce que pour ses propriétés vermifuges. L'huile d'amande renferme des vitamines A, D (traces) et E.

### Composition de l'huile d'amande douce

AGPI	Acide linoléique	16 %
	Acide linolénique	0,5 %
AGMI	Acide oléique	75 %
	Acide palmitoléique	0,5 %
AGS	Acide stéarique	5 %

### Propriétés thérapeutiques

Adoucissante, antianémique, antilithiasique, anti-inflammatoire, antistérile, expectorante, laxative, vermifuge, rééquilibrante du système nerveux.

### Indications thérapeutiques

Calculs rénaux, bronchite, catarrhe, constipation, eczéma, impuissance, stérilité, toux sèche, ulcères d'estomac, troubles nerveux.

### Propriétés cosmétiques

Utilisée en massages, l'huile d'amande douce calme les démangeaisons externes, les irritations, crevasses et prurits. Assouplissante, émolliente et fortifiante, elle active la guérison des dermatoses, des brûlures superficielles et des inflammations.

Elle aide également à chasser les pellicules et est efficace contre les vergetures à condition de l'utiliser matin et soir en cure prolongée. Recommandée pour la toilette des bébés, des peaux fragiles et très sèches qu'elle tonifie et dans tous les soins du corps et du visage. Elle contient des vitamines A, D et E.



# 「Huile d'arachide

*Arachis hypogaea*

D'origine sud-américaine, l'arachide est extraite du sol où chaque gousse renferme 2, 3 ou 4 graines. Cultivée aujourd'hui en Inde, en Chine, au États-Unis et en Afrique, cette oléagineuse fait partie de la famille des légumineuses au même titre que le soja, les lentilles ou les haricots secs. Pressée à froid, l'arachide donne une huile (connue seulement depuis la colonisation) très fruitée et de couleur brun pâle à jaune suivant la provenance. Elle est un adoucissant du tube digestif et aide à la résorption des ulcères de l'estomac et de l'intestin. Sa teneur en vitamines A et E l'indique comme adjuvant au traitement de la stérilité. L'huile d'arachide possède également un pouvoir hypocholestérolémiant. Celui-ci est toutefois moins important que celui des huiles de carthame, œillette et tournesol. En usage externe, elle est surtout efficace contre les brûlures. L'huile d'arachide apporte des vitamines A et E.

## Composition de l'huile d'arachide

AGPI	Acide linoléique	20 %
	Acide arachidonique	3 %
AGMI	Acide oléique	55 %
AGS	Acide palmitique	9 %
	Acide lignocérique	3 %
	Acide stéarique	3 %

## Propriétés thérapeutiques

Adoucissante, anticholestérol, antistérile, antiulcéreuse.

## Indications thérapeutiques

Cholestérol, frigidité, impuissance, inflammation du tube digestif, ulcères d'estomac et duodénaux.



*Persea gratissima* p.82

*Borago officinalis* p.83

# Huile d'argan

## *Argania spinosa*

Utilisée depuis des siècles par les Berbères de l'Atlas, aussi bien pour ses propriétés culinaires que thérapeutiques et cosmétiques, l'huile d'argan est issue de l'arganier, un arbre millénaire qui pousse essentiellement dans les zones arides du sud-ouest marocain sur une superficie de plus de 800 000 hectares.

Le fruit de l'arganier, de la grosseur d'une noix, cache sous sa pulpe une noix (la noix d'argan) à la coque très dure qui renferme une à trois amandes appelées amandons ; ceux-ci contiennent jusqu'à 55 % d'une huile à la texture très fine et au léger goût de noisette. Sa saveur délicate se marie bien avec les salades et les crudités.

L'arganier, d'une hauteur maximale de dix mètres, représente un véritable trésor pour la population locale et joue un rôle économique important ; en effet «tout est bon chez lui»

son bois sert à la menuiserie et au chauffage,

ses feuilles et sa pulpe sont utilisées comme fourrage,

ses tourteaux comme nourriture du bétail,

ses amandons fournissent une huile que l'on emploie en cuisine, dans les soins de beauté et en thérapie.

L'huile d'argan contient un stérol : le schotténol qui conférerait à cette huile son action réparatrice et régénératrice au niveau de la peau en cas de brûlure ou de dermatoses. Riche également en vitamine E, avec 80 % d'acides gras insaturés, l'huile d'argan grâce à ses propriétés antioxydantes permet, aussi bien en usage interne qu'externe, de lutter contre le vieillissement précoce et favorise la synthèse des prostaglandines.

### Composition de l'huile d'argan

AGPI	Acide linoléique	37 %
AGMI	Acide oléique	43 %
AGS	Acide palmitique	12 à 13 %
	Acide stéarique	6 %

### Propriétés thérapeutiques

Antiathérogène, hypocholestérolémiant, protectrice du système cardio-vasculaire, antiradicalaire, nutritive, cicatrisante, régénératrice.

### Indications thérapeutiques

Rhumatismes (en massage), cholestérol, vieillissement précoce, athérosclérose, brûlures, varicelle, acné, chute des cheveux, pellicules.

### Propriétés cosmétiques

Raffermissante, assouplissante, nutritive, protectrice, adoucissante et cicatrisante, l'huile d'argan agit avec bonheur sur les peaux sèches, ridées, dévitalisées et déshydratées, toutes celles présentant un vieillissement précoce en leur redonnant élasticité et souplesse. Elle les protège également des agressions extérieures (soleil, intempéries, ...).

Très efficace sur les gerçures, les brûlures, les cicatrices d'acné et de varicelle.

En onction sur les cheveux secs et ternes, elle les fortifie et leur permet de retrouver éclat et brillance. Elle fortifie également les ongles cassants.



## Huile d'avocat

*Extrait de la pulpe d'avocat : Persea gratissima*

L'avocat est un fruit d'une haute valeur nutritionnelle, l'huile d'avocat contient de la lécithine, des vitamines A, B, C, D, E, H, K et PP et était déjà employée par les Aztèques et les habitants d'Amérique Centrale aussi bien dans l'alimentation qu'en cosmétique.

### Composition de l'huile d'avocat

AGPI	Acide linoléique	10-14 %
	Acide linolénique	1-2 %
AGMI	Acide oléique	55,3-74 %
	Acide asclépique	0-3,5 %
	Acide palmitoléique	2,8-6,6 %
AGS	Acide palmitique	9-20 %
	Acide stéarique	0,4-1 %

### Propriétés cosmétiques

Assouplissante, hydratante, protectrice cutané, régénérante, fortifiante, elle favorise la régénération cellulaire et redonne de l'élasticité à la peau ; c'est pourquoi son utilisation s'impose dans toutes les préparations anti-rides. Vous l'utiliserez dans vos soins de beauté du visage en cas de peaux desséchées, fragiles (cou, contour des yeux), pour les mains sèches (crevasses, gerçures), pour les peaux vergeturées. Dans les soins des cheveux, surtout secs et ternes, elle fait merveille, fortifie la chevelure et en accélère la pousse. Enduisez largement vos cheveux d'huile, recouvrez-les d'une serviette éponge et laissez agir toute la nuit. Le matin au réveil, procédez à un shampooing doux. Enfin, elle protégera votre visage dans tous les cas d'agressions extérieures aussi bien des rayons solaires que des vents desséchants et du froid. L'associer à de l'huile d'olive pour une bonne protection solaire.

## Huile de bourrache

*Borago officinalis*

Beaucoup moins connue que l'huile d'onagre dont la réputation n'est plus à faire, l'huile de bourrache est très riche en acide gamma-linolénique si important dans l'élaboration des PGE1. L'huile de bourrache serait plus efficace que l'huile d'onagre au niveau circulatoire notamment comme régulateur du cholestérol et des triglycérides. Notons également son efficacité dans les cas de sclérose en plaques, d'impuissance et de diabète. Nous regrettons seulement qu'il n'existe que peu d'études cliniques sur cette huile de qualité.

### Composition de l'huile de bourrache

AGPI	Acide linoléique	36 %
	Acide linolénique (gamma)	22 %
AGMI	Acide oléique	18 %
AGS	Acide palmitique	15 %
	Acide stéarique	4 %

### Propriétés thérapeutiques

Antithrombotique, régule le système hormonal et nerveux, stimule les défenses immunitaires.

### Indications thérapeutiques

Alcoolisme, arthrite, cholestérol, chute des cheveux, diabète, hyperactivité de l'enfant, hypertension, impuissance, mastose, sclérose en plaques, sénescence, syndrome prémenstruel, troubles cardio-vasculaires, dermatologiques et nerveux.

### Propriétés cosmétiques

Cette huile est exceptionnellement riche en acides gras polyinsaturés et en vitamines A, D, E, K. Grâce à cette richesse, elle a un pouvoir régénérant très important au niveau de la peau et lui redonne souplesse, élasticité et tonicité en particulier pour les peaux sèches, ridées, dévitalisées et fatiguées.

# Huile de calophylle inophyle

## *Calophyllum inophyllum*

De la famille des guttifères, le calophylle inophyle est un arbre considéré comme sacré dans de nombreux pays, pouvant atteindre plus de 20 mètres de hauteur. Son fruit ovoïde renferme à l'intérieur d'une coque ligneuse une amande qui, à maturité, va se gorgier d'huile.

L'extraction -une simple pression à froid- des amandes ou noix de calophylle inophyle donne une huile de couleur jaune foncé légèrement verdâtre à l'odeur ressemblant, en plus douce à celle de l'huile de noix. Son indice d'iode placé entre 99 et 108 la classe dans les huiles demi-siccatives se conservant relativement bien. Cette huile, réputée pour son fort pouvoir anti-inflammatoire, constitue aussi en usage externe une bonne protection des vaisseaux capillaires. Elle est recommandée localement dans les soins de beauté en traitement de la couperose, des vergetures, dans la beauté du visage en prévention des rides et comme huile régénérante. En thérapie, elle est d'un grand secours dans le traitement des rhumatismes, de la goutte et surtout pour son efficacité dans les problèmes circulatoires. Un inconvénient : son prix !

## Composition de l'huile de calophylle inophyle

AGPI	Acide linoléique	35 à 40 %
	Acide gaoléique	0,5 à 1 %
AGMI	Acide oléique	35 à 40 %
	Acide palmitoléique	0,5 à 1 %
AGS	Acide stéarique	8 à 12 %
	Acide palmitique	12 à 15 %
	Acide arachidique	0,5 à 1 %

## Propriétés thérapeutiques

Antirhumatismale, antiradicalaire, anti-inflammatoire, protectrice du système circulatoire.

## Indications thérapeutiques

Rhumatismes, goutte, ulcères, gale, dysenterie, problèmes circulatoires, veineux en particulier.

## Propriétés cosmétiques

Régénérante, adoucissante, protectrice des rayons solaires, elle est recommandée localement dans les soins de beauté en traitement de la couperose, des vergetures et dans la beauté du visage en prévention des rides. À utiliser pour toutes les peaux sèches, dévitalisées et déshydratées.



*Calophyllum inophyllum* p.84



## Huile de carthame

### *Carthamus tinctorius*

Encore appelé safran bâtard, safran d'Allemagne, le carthame est une plante originaire d'Orient ressemblant au chardon. Ses graines, récoltées en octobre, donnent une fois pressées à froid, une huile fluide et de couleur jaune rouille. La fleur de cette plante contient deux matières colorantes dont la carthamine ou «Rouge végétal» longtemps utilisée en teinturerie, peinture et cosmétique. L'huile de carthame est à classer parmi les meilleures pour son taux d'acidité relativement bas et son action anticholestérolémiant (elle est plus riche en acide linoléique que l'huile de tournesol). Malheureusement elle est très peu connue et reste donc très rarement utilisée en cuisine. Pourtant son utilisation est recommandée dans tout traitement contre l'obésité, constipation et comme liniment contre les rhumatismes et la paralysie. Enfin, elle favorise la sécrétion biliaire et protège tout le système cardio-vasculaire. Il est à noter que certains laboratoires commercialisent des capsules à l'huile de carthame préconisées en cas d'hypercholestérolémie et d'artériosclérose. Elle renferme de la vitamine E.

#### Composition de l'huile de carthame

AGPI	Acide linoléique	72 %
	Acide linolénique	1 %
AGMI	Acide oléique	20 %
	Acide palmitoléique	0,5 %
AGS	Acides arachidique, lignocérique, stéarique, etc.	5 %

#### Propriétés

Anticholestérol, antirhumatismal, facilite les sécrétions biliaires, laxative, protectrice du système cardiovasculaire.

#### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, arthrite, cholestérol, constipation, troubles cardiovasculaires et hépatiques, obésité, rhumatismes.

## Huile de colza

### *Brassica napus*

Proche parent du chou vert, le colza est un crucifère, c'est-à-dire une plante herbacée dont la fleur possède quatre pétales. Les fruits, ou siliques, renferment des graines donnant, après pressage, une huile de couleur jaune clair, semi-siccative et d'odeur caractéristique. Contrairement à ce qu'affirment de nombreux ouvrages, il est possible de trouver des huiles de colza de première pression à froid. Utilisée depuis des siècles, cette huile fût, et reste aujourd'hui, mise à l'index pour les différents troubles (notamment cardiaques) que son fort taux d'acide érucique fait courir au consommateur. Parmi ceux-ci, nous trouvons des altérations de la croissance, des troubles cardiaques (myocardites), des troubles digestifs et hépatiques. Précisons que l'acide érucique favorise l'accumulation de corps gras au niveau du cœur. Aujourd'hui les huiles vierges de colza, commercialisées pour la cuisine, sont issues d'une nouvelle variété, le Colza primor, ne contenant que très peu de l'acide mentionné ci-dessus (moins de 5 %). Certaines études ont été faites à partir de cette nouvelle huile, et mettent en évidence une nette diminution des risques de myocardite. Parallèlement, sa forte teneur en acide linoléique fait de l'huile de colza un protecteur des parois artérielles et un antithrombotique important. Cette même proportion d'acide linoléique la rend très fragile et impropre à la cuisson.

#### Composition de l'huile de colza

AGPI	Acide linoléique	56 %
	Acide linolénique	8 %
	Acide arachidonique	0,7 %
AGMI	Acide oléique	21 %
	Acide érucique	5 %
	Acide palmitoléique	0,5 %
AGS	Acide palmitique	7 %
	Acide stéarique	1 %

#### Propriétés thérapeutiques

Antithrombotique, protectrice du réseau artériel.

#### Indications thérapeutiques

Artériosclérose.

# Huile de germe de blé

## *Triticum vulgare*

Cette huile épaisse et de couleur jaune brun est d'un prix de revient élevé (15 tonnes de blé pour un litre d'huile). Aussi comprend-on aisément que son utilisation culinaire journalière soit pratiquement impossible. Par contre, vous pouvez préparer à l'avance un mélange d'huiles dans lequel l'huile de germe de blé pourra intervenir, par exemple, pour 30%. Vous profiterez alors pleinement de ses précieuses vitamines A, D, E et K. Les propriétés de l'huile de germe de blé sont nombreuses. Elle se révèle comme un adjuvant précieux dans le traitement des myopathies et de la maladie de Dupuytren. Sa teneur en vitamines E et K l'indique respectivement dans tous les cas de stérilité, frigidité ou impuissance, ainsi que dans les troubles de la coagulation. Son seul défaut est de rancir très rapidement. Aussi nous tenons à préciser que les mêmes propriétés se rencontrent dans le blé germé, beaucoup plus facile à obtenir et d'un prix de revient moins élevé. Sa richesse en vitamines A, D, E et K en fait un excellent complément alimentaire pour la femme enceinte et allaitante, puis pour le petit enfant.

### Composition de l'huile de germe de blé

AGPI	Acide linoléique	53 %
	Acide linolénique	7 %
AGMI	Acide oléique	30 %
AGS	Acide palmitique	5 %
	Acide stéarique	2 %
	Acide arachidique	1 %

### Propriétés thérapeutiques

Antianémique, antifatigue, antistérile, facilite la croissance, favorise l'oxygénation cellulaire, protège le système cardiaque et nerveux, reminéralisante, revitalisante.

### Indications thérapeutiques

Déminéralisation, dénutrition, frigidité, impuissance, nervosité, rachitisme, sénescence, troubles de la mémoire, cardiaques et sanguins.

### Propriétés cosmétiques

Régénératrice et nourrissante, elle possède une bonne action antirides et sera très bénéfique aux peaux déshydratées.



# Huile de germe de maïs

## *Zea mays*

Provenant d'Amérique Centrale, le maïs est une graminée dont le germe du grain donne une huile assez visqueuse et plus ou moins foncée. Très fragile, elle ne doit être en aucun cas chauffée, mais utilisée uniquement pour les assaisonnements. L'huile de germe de maïs est de composition très proche de celle de l'huile de tournesol. Ceci explique qu'elle soit, très souvent prescrite comme adjuvant au traitement de l'hypercholestérolémie et de l'artériosclérose. Elle donne également de bons résultats dans le traitement de certaines dermatoses comme l'eczéma. Enfin, l'huile de maïs rend de grands services dans les troubles cutanés du petit enfant et dans les névrodermites par son apport en vitamines A et E.

### Composition de l'huile de germe de maïs

AGPI	Acide oléique	45 %
	Acide linoléique	40 %
AGMI	Acide palmitique	8 %
AGS	Acide stéarique	3 %
	Acide arachidique	1 %

### Propriétés thérapeutiques

Antiathéromateuse, anticholestérol, antidermatoses, protectrice du système nerveux.

### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, cholestérol, dermatoses, eczéma, nervosité, névrodermites, troubles nerveux.



*Brassica napus* p.87

*Zea mays* p.90

# Huile de jojoba

## *Simmondsia chinensis*

Cet arbrisseau «le *Simmondsia chinensis*» ou plus communément «noisetier sauvage», «Buisson à biques» ou «Arbre à café» poussant dans les déserts d'Amérique du Sud (Arizona, Mexique) possède des racines pouvant s'étirer jusqu'à 30 mètres de profondeur, fixer les sols sablonneux, capter leur micro-humidité et résister ainsi à une sécheresse intégrale de 12 à 18 mois. Il peut produire à l'état sauvage de un à deux kilos de graines oléagineuses dont on extrait l'huile de jojoba, une cire liquide à température ambiante. Les Indiens déjà utilisaient cette huile depuis des siècles pour ses vertus curatives, embellissantes (peaux, cheveux), économiques (fabrication de bougies, lustrage des cuirs) et nutritives (grillées, elles donnent une boisson au goût proche de celui du café). On vient depuis une vingtaine d'années de redécouvrir cette huile dont on s'est aperçu qu'elle pouvait remplacer parfaitement et même de façon supérieure le spermaceti (ou blanc de baleine) contenu dans la boîte crânienne du cachalot (quand on sait que cette espèce est en voie de disparition) dans tous les usages de celui-ci (lubrifiants automobiles, industries du cuir, produits pharmaceutiques et cosmétiques).

### Composition de l'huile de jojoba

AGPI	Acide linoléique	0,1 %
AGMI	Acide érucique	13,6 %
	Acide asclépique	1,1 %
	Acide palmitoléique	0,3 %
	Acide gondoïque	71,3 %
	Acide palmitique	1,2 %
AGS	Acide arachidique	0,1 %
	Acide stéarique	0,1 %
	Acide béhénique	0,2 %
	Acide nervonique	1,3 %

### Propriétés cosmétiques

Dans le domaine de la beauté, sa richesse en insaponifiables lui confère des propriétés protectrices et antiviellissantes remarquables. Son action sur les cheveux est double ; elle rééquilibre les cheveux gras en normalisant leur production de sébum et redonne vitalité aux cheveux secs et cassants. Dans les deux cas, elle améliore leur brillance et leur souplesse, les embellit et enraye leur chute.

Au niveau de la peau, elle a de nombreuses propriétés : hydratante, revitalisante, antirides, assouplissante, adoucissante et régénératrice en profondeur. On sait que l'huile de jojoba active le métabolisme de l'élastine et freine la perte d'eau dans les cellules ce qui en fait un produit idéal pour les peaux déshydratées et très sèches et la désigne d'emblée comme un excellent soin anti-sénescence pour maintenir à la peau souplesse, élasticité et jeunesse. De plus, sa composition proche du sébum lui permet de renforcer le film hydrolipidique et de réguler le flux de sébum des peaux grasses ; vous l'emploieriez utilement dans vos problèmes d'acné en particulier. Enfin, après les peaux sèches et les peaux grasses, sachez aussi que l'huile de jojoba contient un filtre solaire naturel permettant une protection 5 et qu'elle vous protégera lors de vos expositions solaires tout en facilitant votre bronzage. Vous utiliserez cette huile pure, comme crème de jour et (ou) de nuit pour toutes les peaux, en démaquillant pour les yeux, en masque sur les cheveux (aussi bien secs que gras), après un bain ou une épilation.



*Simmondsia chinensis* p.92



## Huile de lin

### *Linum usitatissimum*

Interdite en France à la vente, l'huile de lin est conseillée par certains nutritionnistes pour sa richesse en acide linoléique. Elle entre dans la composition de la célèbre crème Budwig. Si vous vous en procurez en Suisse notamment, ne la faites jamais chauffer et attention à sa conservation : elle rancit très rapidement. Son usage reste pourtant toujours controversé. Autrefois, il était courant d'utiliser l'huile noyée, mélange d'huile de lin et de noix.

#### Composition de l'huile de lin

AGPI	Acide linoléique	20 %
	Acide linoléique	50 %
AGMI	Acide oléique	22 %
AGS	totalité	8 %

#### Propriétés thérapeutiques

Régule le système hormonal, stimule les défenses immunitaires.

#### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, arthrite, constipation, diabète, lithiase, sclérose en plaques, troubles hépatiques, hormonaux et dermatologiques (psoriasis), ulcères d'estomac.

## Huile de macadamia

### *Extrait de la noix du «Macadamia integrifolia»*

Originale d'Australie et extraite de la noix du «Macadamia integrifolia», l'huile de macadamia est très proche de l'huile d'amande douce de par ses propriétés. Très riche en acide palmitoléique, protecteur des cellules, elle est aussi nourrissante, assouplissante, hydratante, apaisante et adoucissante et est à recommander pour les peaux fragiles, dans le traitement des vergetures et des cicatrices, dans les soins des cheveux et des mains (crevasses, gerçures) et aussi comme protection lors d'expositions solaires et après pour réhydrater la peau. Très pénétrante, elle ne laisse pas de sensation de gras et l'industrie cosmétique commence à s'y intéresser comme substitut de l'huile de vison ; ce qui, nous l'espérons vivement, va se généraliser rapidement afin d'éviter d'inutiles souffrances à ces petits animaux. À la différence de l'huile d'amande douce, l'huile de macadamia se conserve très longtemps sans altération.

#### Composition de l'huile de macadamia

AGPI	Acide linoléique	2,4 %
AGMI	Acide oléique	46,2 %
	Acide asclépique	4,6 %
	Acide palmitoléique	29,3 %
	Acide gondoïque	1,7 %
AGS	Acide palmitique	9,0 %
	Acide arachidique	2,0 %
	Acide stéarique	3,8 %
	Acide myristique	1,0 %

#### Indications thérapeutiques

En massage, l'huile de macadamia facilite la micro-circulation locale. Elle est également un excellent tonique du système lymphatique.

## 「Huile de noisette

### *Corylus avellana*

La noisette est le fruit oléagineux renfermant la plus forte teneur en lipides. Pourtant, malgré cette propriété, elle ne se rencontre que très rarement, même sur les rayons des magasins de diététique. L'huile obtenue par pressage à froid est assez fluide, d'une belle couleur jaune ambrée et délicieusement parfumée. Malheureusement, elle rancit facilement, ce qui explique peut-être son absence du commerce. Toutefois, nous la mentionnons ici car, à défaut d'huile, vous pouvez utiliser, avec profit, la purée de noisette pour vos préparations culinaires. L'huile de noisette renferme une forte proportion d'acides gras essentiels (mais mono-insaturés) et un certain nombre de vitamines (A et E).

#### Composition de l'huile de noisette

AGPI	Acide linoléique	6 %
AGMI	Acide oléique	86 %
AGS	Acide stéarique	2 %
	Acide palmitique	1 %
	Acide myristique	1 %

#### Propriétés thérapeutiques

Antihelminthique, antianémique, antilithiasique, antistérile, hypotensive, vermifuge.

#### Indications thérapeutiques

Anémie, chlorose, convalescence, enfants en pleine croissance, frigidité, hypotension, impuissance, lithiase, ténia.

## 「Huile de noix

### *Juglans regia*

Importé d'Asie, le noyer s'adapte à toutes les régions et à tous les climats. Son fruit, la noix, donne une huile, de couleur jaune vert, qui rancit facilement. Sa saveur est agréablement parfumée. Riche en poly-insaturés, l'huile de noix est hypocholestérolémiant et anti-athéromateuse. Aussi, est-il bon d'en faire une cure, de temps en temps, afin de prévenir toute affection cardio-vasculaire. Elle est également légèrement laxative, purgative et particulièrement efficace dans la lutte contre le ténia. Associée à l'huile d'amande douce, elle aide à la dissolution des calculs rénaux. Parmi ses propriétés, nous trouvons enfin, une action protectrice des cellules nerveuses et cérébrales ainsi que des propriétés anti-anémiques et antirachitiques. L'huile de noix se révèle ainsi comme un complément alimentaire de choix dans le régime de l'enfant. À noter sa richesse en acide linoléique et en vitamine A.

#### Composition de l'huile de noix

AGPI	Acide linoléique	55 %
	Acide linoléique	13 %
AGMI	Acide oléique	21 %
AGS	Acide palmitique	5 %
	Acide stéarique	3 %

#### Propriétés thérapeutiques

Antihelminthique, antianémique, antilithiasique, antirachitique, laxative, nutritive, protectrice du système nerveux et des cellules cérébrales, purgative.

#### Indications thérapeutiques

Acné, anémie, calculs rénaux, cholestérol, constipation, diabète, énurésie, parasites intestinaux (ténia), troubles de la croissance, nerveux et cardio-vasculaires.



## Huile de noyaux d'abricot

*Extraite des noyaux d'abricot : prunus armeniaca*

Extraite par première pression à froid des petites amandes contenues dans les noyaux d'abricot (et parfois même pour les huiles de qualité inférieure des noyaux eux-mêmes), cette huile utilisée depuis fort longtemps par les Hounzas aussi bien dans les soins d'hygiène que dans la cuisine, est excellente pour la beauté et les soins du visage.

### Composition de noyaux d'abricot

AGPI	Acide linoléique	21,9-31,6 %
AGMI	Acide oléique	62,1-71,8 %
	Acide palmitoléique	0,4-0,8 %
AGS	Acide palmitique	4,6-7,6 %
	Acide stéarique	0,2-1,3 %

### Propriétés cosmétiques

Très riche en vitamine A et en acide linoléique, l'huile de noyaux d'abricot de couleur jaune légèrement orangée, réunit de multiples qualités : tonifiante, nourrissante, hydratante, assouplissante, revitalisante, adoucissante. C'est l'alliée des peaux fatiguées, flêtries, dévitalisées, ternes et vous n'hésitez pas à l'utiliser en lieu et place de vos crèmes le matin et le soir. Le soir surtout, procédez pour plus d'efficacité à un massage du visage. Très pénétrante, elle est complètement absorbée par l'épiderme et n'ayez crainte, votre visage ne « brillera » pas. Elle redonnera éclat et tonus à votre peau, la régénérera et en retardera les effets du vieillissement. Vous pourrez aussi l'utiliser pour vous protéger des rayons solaires à condition d'être raisonnable dans votre exposition. Pour d'excellents résultats et un bon bronzage, faire un mélange d'huile de noyaux d'abricot et d'huile d'onagre ou de rose musquée du Chili.

## Huile d'œillette

*Papaver somniferum*

L'œillette est en réalité le pavot cultivé. Les graines, minuscules et ne renfermant aucune trace d'alcaloïdes, mûrissent dans des capsules dont on retire l'opium. L'huile obtenue, après pressage des graines est fluide, de couleur claire et de saveur relativement neutre. Consommée très longtemps dans le nord de la France, son usage est aujourd'hui en régression. C'est néanmoins une huile de grande valeur (de composition très proche de celle de tournesol) car riche en di et tri-insaturés. L'huile d'œillette est, de ce fait, précieuse comme complément de traitement dans les affections circulatoires (dissolution des boues cholestéroliques et assouplissement des vaisseaux), cardiaques ainsi que dans les cas de cancer. C'est une huile relativement fragile, ne supportant pas les chaleurs élevées.

### Composition de l'huile d'œillette

AGPI	Acide linoléique	65 %
	Acide linolénique	2,5 %
AGMI	Acide oléique	21 %
	Acide palmitoléique	0,5 %
AGS	Acide palmitique	9 %
	Acide stéarique	1 %

### Propriétés thérapeutiques

Antiathéromateuse, anticancer, protectrice du système cardiaque et sanguin.

### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, cholestérol, durcissement des artères, troubles cardiaques et sanguins.

# Huile d'olive

## *Olea europea*

Importée d'Asie centrale, l'olivier est aujourd'hui répandu sur tout le pourtour du bassin méditerranéen, en Afrique du sud et en Amérique centrale. Les fruits, arrivés à maturité, sont récoltés et soumis à la presse. L'huile obtenue est alors limpide et de couleur jaune, plus ou moins verte. Très digeste, d'une odeur et d'une saveur agréablement fruitée, elle devrait être consommée d'une façon plus générale. C'est en effet une des rares huiles que l'on trouve vierge dans le commerce courant. Encore faut-il la choisir avec discernement, car elle n'est pas toujours de qualité parfaite. L'huile d'olive vierge extra est la seule à présenter les qualités requises notamment en ce qui concerne le taux d'acidité (moins de 0,5 % si possible). Les huiles d'olive fine et extra-fine ont respectivement une acidité inférieure ou égale à 1,5 % et à 3 %. En dernier lieu, l'huile doit provenir de fruits cultivés biologiquement. Consommée régulièrement, l'huile d'olive évite l'accumulation de graisses dans l'organisme. Elle prévient l'artériosclérose et le durcissement des artères. L'huile d'olive est également sédative (elle est particulièrement recommandée dans les troubles hépatiques et rénaux), cholérétique, cholagogue et légèrement laxative. Ces dernières propriétés indiquent donc cette huile dans tous les troubles digestifs et notamment, ceux de l'estomac (les dyspepsiques pourront y avoir recours en cas d'hyperacidité par hyperchlorhydrie) et des intestins. Utilisée en alternance avec l'huile de noix et celle de tournesol, l'huile d'olive est recommandée dans le régime du diabétique (évite l'accumulation des graisses dans l'organisme). Pauvre en poly-insaturés, elle renferme par contre les précieuses vitamines A, D, E et K.

### Composition de l'huile d'olive

AGPI	Acide linoléique	7 %
	Acide arachidonique	2 %
	Acide linolénique	0,5 %
AGMI	Acide oléique	74 %
	Acide palmitoléique	0,5 %
AGS	Acide palmitique	10 %

### Propriétés thérapeutiques

Adoucissante, anti-athéromateuse, augmente et facilite l'évacuation biliaire, émolliente, laxative, nourrit la peau et les phanères.

### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, calculs biliaires, coliques hépatiques et néphrétiques, colite, constipation, diabète, dyspepsie, eczéma, fatigue générale, prévient le durcissement des artères et l'ostéoporose, psoriasis.

### Propriétés cosmétiques

Très nourrissante et pénétrante, elle est aussi émolliente, adoucissante, calmante, cicatrisante et rafraîchissante. À employer pour les dartres, les irritations de l'épiderme, les gerçures, les mains sèches, les ongles cassants et les cheveux fragiles et secs.



*Olea europea* p.100



# Huile d'onagre

## *Oenothera biennis*

Encore appelée «Primevère du soir» ou «herbe aux ânes», l'onagre n'apparut en Europe qu'au XVII<sup>ème</sup> siècle. Des minuscules graines composant ses fruits est extraite une huile jaune très pâle formée essentiellement d'acides gras poly-insaturés. Originare d'Amérique du Nord, les Indiens la connaissaient déjà pour ses multiples propriétés curatives. L'acide linoléique subit dans l'organisme une transformation en chaîne donnant naissance à de l'acide gamma-linolénique puis des prostaglandines impliquées notamment dans le cycle menstruel de la femme. L'acide linoléique intervient également dans l'élaboration de la membrane cellulaire. Par un apport complémentaire en acides gras insaturés, l'huile d'onagre régule le taux de cholestérol sanguin et permet d'éviter les problèmes liés à un excès lipidique. Mais la meilleure indication de l'huile d'onagre est son efficacité dans les troubles des règles. Près de 40 % des femmes souffrent de ces problèmes aux manifestations très diverses : maux de tête, douleurs abdominales, prise de poids, irritabilité, nervosité, dépression. Par la prise d'huile d'onagre, il a été constaté une disparition de ces symptômes chez 60 % des femmes qui en étaient atteintes.

### Composition de l'huile d'onagre

AGPI	Acide linoléique	71 %
	Acide linolénique (gamma)	10 %
AGMI	Acide oléique	8 %
AGS	Acide palmitique	7 %
	Acide stéarique	2 %

### Propriétés thérapeutiques

Régule le système hormonal, stimule les défenses immunitaires (préservation des lymphocytes).

### Indications thérapeutiques

Alcoolisme, arthrite, cholestérol, chute des cheveux, hyperactivité de l'enfant, hypertension, mastose, sclérose en plaques, sénescence, syndrome prémenstruel, troubles cardio-vasculaires et dermatologiques (eczéma, psoriasis, urticaire).

### Propriétés cosmétiques

Riche également en vitamine E, l'huile d'onagre préserve la peau d'un vieillissement précoce et redonne aux ongles et aux cheveux toute leur beauté. Grâce à ses acides gras essentiels, reconSTRUCTEURS des membranes cellulaires, l'huile nous offre des propriétés régénératrices de premier ordre : adoucissante, revitalisante, restructurante, antisénescence, antirides. Effectivement, on observe sur une période d'au moins 2 mois d'applications régulières, un ralentissement du processus de vieillissement cutané (encore accéléré si parallèlement vous absorbez des gélules d'onagre et de bourrache). Que vous ayez la peau grasse, sèche, normale, flétrie, l'huile d'onagre en régulera l'hydratation, vous protégera lors d'agressions extérieures (soleil, vent, froid, pollution) et vous aidera à lutter contre le vieillissement cutané.



*Oenothera biennis* p.102

# Huile de pépins de courge

## *Cucurbita pepo*

L'huile obtenue à partir des semences de la courge ou de la citrouille est fluide et d'une teinte jaune vert relativement foncée. Cette huile est un parfait adoucissant du tube digestif. Elle est également prescrite comme stimulante, tonifiante et vivifiante sur les plans cardiaque, musculaire, nerveux et vasculaire. L'huile de pépins de courge combat efficacement les aphtes, certaines altérations de la muqueuse (fissures labiales), les désordres intestinaux et les prostatites. En dehors de toutes ces propriétés, il en est une que tout le monde s'accorde à lui reconnaître, malgré l'absence d'étude sérieuse dans ce domaine : c'est son action anticarie. En effet, de nombreux cas d'observations ont permis de constater que la cure d'huile de pépins de courge possède la faculté de stopper les processus de dégénérescence dentaire. Ceci est particulièrement intéressant chez les enfants dont la consommation de sucreries est toujours exagérée. Cette cure est également à conseiller à la femme enceinte ou allaitante dont les dépenses énergétiques et minérales sont plus importantes qu'en temps normal.

De plus, si votre enfant est sujet aux ascaris (vers parasites), faites-lui faire une cure d'huile de pépins de courge : matin et soir, à jeun, une cuillerée à café d'huile et ce, pendant 21 jours, à renouveler si nécessaire.

Très peu connue du grand public (comme la plupart des huiles vierges de première pression à froid) et d'un prix de revient élevé, nous comprenons qu'elle ne soit que très rarement utilisée en cuisine. Et pourtant, il serait urgent de redonner à cette huile la place qu'elle mérite, en particulier dans les salades et crudités, diluée éventuellement à moitié avec une huile de tournesol ou de carthame.

## Composition de l'huile de pépins de courge

AGPI	Acide linoléique	45 %
	Acide linolénique	0,7 %
AGMI	Acide oléique	34 %
AGS	Acide palmitique	7 %
	Acide stéarique	4 %

## Propriétés thérapeutiques

Anticarie, antiparasitaire, cicatrisante du tube digestif, laxative, reminéralisante, stimulante des systèmes cardiaque, nerveux et vasculaire, tonifiante, vermifuge et vivifiante.

## Indications thérapeutiques

Aphtes, carie dentaire, cholestérol, hypertrophie de la prostate, fatigue générale, parasites intestinaux, troubles cardiaques, intestinaux, musculaires, nerveux et vasculaires.



*Cucurbita pepo* p.104



# Huile de ricin

## *Ricinus communis*

De la famille des euphorbiacées, le ricin serait originaire d'Inde ou d'Afrique. Quoiqu'il en soit, il fut cultivé très tôt dans tout le Proche-Orient et notamment en Égypte et en Palestine où il était nommé respectivement «Kiki» et «Kikayon» (qīqāiōn). On l'appelait «Palma Christi» en Guyane et «Karapaté» aux Antilles. Déjà à cette époque l'huile de ricin était utilisée en gouttes dans les yeux pour ses propriétés anti-ophtalmiques. Simple plante ornementale dans nos régions, le ricin, dans les pays chauds, atteint une hauteur de plus de 10 mètres et possède un tronc de 50 cm de diamètre. Ses graines donnent une huile légèrement jaune verdâtre qui rancit facilement. Elle est sans danger pour la santé contrairement à certains écrits (à l'inverse, les graines renferment de la ricine et de la ricinine, deux produits éminemment toxiques). Hormis son action laxative, cette huile sera utilisée pour ses propriétés curatives tant au niveau digestif que métabolique et immunitaire (renforcement de nos défenses). Le Dr Garey de Phoenix aux USA a dressé, depuis un quart de siècle un tableau relativement complet de toutes les pathologies pouvant être soignées ou améliorées par l'utilisation répétée d'huile de ricin (voir indications thérapeutiques). Sans oublier, bien sûr, les travaux du Dr Solomides sur l'action des aldéhydes issus de distillat d'huile de ricin, sur le cancer. Ce dernier renferme en effet une molécule biochimique aux propriétés anti-cancéreuses et bactéricides.

### Composition de l'huile de ricin

AGPI	Acide linoléique	4 %
AGMI	Acide ricinoléique	90 %
	Acide oléique	5 %

### Propriétés thérapeutiques

Antalgique, antibactérienne, anti-inflammatoire, antimototique, antivirale, laxative, purgative, régulatrice du transit intestinal.

### Indications thérapeutiques

Appendicite, bourdonnements d'oreille, douleurs articulaires, entorses, excroissances de peau, gastro-entérites, insomnie, mycoses, otites, polyarthrite, rhume des foins, scléroses, ulcère d'estomac, vergetures, verrues.

Comme purge dans les cas d'empoisonnement, d'inflammations intestinales, de coliques, de dysenterie, d'irritations des voies digestives, d'occlusion intestinale, de péritonite.

### Propriétés cosmétiques

Connue depuis l'Antiquité (Cléopâtre l'utilisait déjà comme démaquillant), cette huile aux vertus étonnantes tant au niveau de la beauté que de la thérapie, contient 90 % d'acide ricinoléique. Dans vos soins de beauté, ses qualités vous combleront, notamment :

- elle fortifie et durcit les ongles,
- elle accélère la pousse des cils et des cheveux (enduire les cheveux, masser quelques minutes, recouvrir d'une serviette chaude et laisser agir 1 heure minimum ou mieux toute la nuit),
- elle régénère et réhydrate les cheveux desséchés, abîmés par les permanentes et les décolorations,
- elle soulage les affections de la peau par son action adoucissante et cicatrisante,
- elle favorise la disparition des taches brunes sur les mains,
- enfin, c'est un excellent démaquillant du visage et des yeux,

Attention, elle rancit rapidement ; conservez-la dans un flacon opaque à l'abri de la lumière 6 mois maximum.

# Huile de rose musquée du Chili

## *Rosa mosqueta ou rubiginosa*

Proche cousin de l'églantier de nos contrées, le rosier muscat «*rosa mosqueta*» pousse à l'état sauvage sur le continent américain, mais principalement au Chili et dans les Andes. Il donne des fruits d'une richesse exceptionnelle en vitamine C. L'huile obtenue à partir des graines de son fruit présente une composition tout à fait intéressante : elle contient en effet 80 % d'acides gras poly-insaturés dont 44 % d'acide linoléique et 36 % d'acide alpha-linolénique, que l'on trouve habituellement dans les huiles de poisson, acides tous deux indispensables à la régénération cellulaire et au maintien de la souplesse des parois cellulaires. De plus, des chercheurs ont mis à jour, suite à des améliorations considérables inexplicables sur des cicatrices et des brûlures, la présence d'acide trans-rétinoïque ou rétinol ou encore vitamine A acide, une forme extrêmement active de la vitamine A. Or cet acide utilisé fréquemment en dermatologie lors de problèmes cutanés (acné, ...) doit être manié avec précaution car source d'allergies et d'irritations importantes. Par contre, dans le complexe naturel de l'huile de rose musquée du Chili, son action serait bénéfique et dénuée de ses aspects négatifs. À l'inverse de nombreux produits cosmétiques, l'huile de rose musquée du Chili ne gomme pas les défauts superficiellement. Elle agit en profondeur en apportant les éléments indispensables à la peau.

### Composition de l'huile de rose musquée du Chili

AGPI	Acide linoléique	44 %
	Acide linolénique	36 %
AGMI	Acide oléique	15,9 %
AGS	Acide palmitique	3,2 %
	Acide stéarique	0,8 %

### Propriétés cosmétiques

Son action externe s'étend, avec généralement beaucoup de succès, à de très nombreux problèmes dermatologiques :

- └ cicatrices (brûlures accidentelles, suites d'opérations chirurgicales, cicatrices hypertrophiées, hyperchromiques ou rétractiles),
- └ rides, vieillissement prématuré, taches de vieillesse,
- └ peaux déshydratées, dévitalisées, desséchées,
- └ vergetures,
- └ coups de soleil,
- └ acné, couperose, eczéma, psoriasis,
- └ escarres,
- └ altérations des tissus après traitement aux rayons et cobaltothérapie.

Son emploi quotidien (elle pénètre parfaitement la peau) en crème de jour ou de nuit sur le visage, en massages des mains, régénérera votre peau en douceur et lui donnera jeunesse et souplesse.



*Rosa mosqueta* p.108



# Huile de sésame

## *Sesamum indicum*

D'origine indienne, le sésame est une plante herbacée de plus d'un mètre de hauteur. Les graines enfermées dans des capsules (chacune d'elles contient plus de 200 graines) sont pressées, après triage, pour donner une huile claire, douce et d'un goût très fin. Très commun en Orient, le sésame commence à être fort apprécié dans nos régions. Les graines peuvent être consommées, saupoudrées sur les crudités, sous forme de gomasio (graines grillées, salées et concassées), de Halwa (mélange de sésame en purée, de miel et de farine), de purée et de confit. L'huile de sésame, utilisée chaque jour en cuisine ou en alternance avec les autres huiles végétales, présentées dans cet ouvrage, est un remarquable protecteur du système cardio-vasculaire (évite les dépôts gras), nerveux et cérébral. Elle protège également la peau des agressions extérieures. Par la présence de vitamine E, comme dans les huiles de germe de blé, arachide, olive, noisette et carthame, l'huile de sésame a une action anti-oxydante.

### Composition de l'huile de sésame

AGPI	Acide linoléique	43 %
	Acide linolénique	0,5 %
AGMI	Acide oléique	42 %
AGS	Acide palmitique	8 %
	Acide stéarique	4 %
	Acide arachidique	1 %

### Propriétés thérapeutiques

Anti-athéromateuse, anti-infectieuse, protectrice du système nerveux et cérébral.

### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, cholestérol, déminéralisation, dépression, fatigue nerveuse, troubles de la mémoire.

### Propriétés cosmétiques

Très pénétrante, elle régénère l'épiderme, assouplit la peau, protège contre le rayonnement ultra-violet, agit efficacement sur les desquamations et les diverses irritations de la peau, tonifie les ongles et les cheveux.



*Prunus armeniaca* p.98

*Papaver somniferum* p.99

## Huile de soja

### *Glycine max*

Le soja ou soya fait partie des légumineuses. Originaire de Chine où sa culture remonte à la nuit des temps, le soja s'est remarquablement bien adapté au sol français sur lequel il est, aujourd'hui, cultivé sur plus de 15 000 hectares dans le Sud-Ouest. Sa plante, proche de celle du haricot, donne des graines très nutritives (dont il ne faut pas abuser) et se prêtant à la fabrication de multiples préparations : boulettes végétales, tofu, pain de soja, etc. Cette graine oléagineuse permet également d'obtenir une huile fluide, de couleur plus ou moins foncée et de saveur assez forte.

Ce produit, encore mal connu du public, est peu distribué. Pourtant, l'huile de soja est riche en vitamines A, D et E ainsi qu'en acide linoléique et en lécithine (métabolisme des graisses, hypertension, dermatoses). Elle est indiquée dans tous les troubles cardio-vasculaires (dissout les dépôts lipidiques), nerveux (reconstitue les gaines de myéline) et cérébraux.

#### Composition de l'huile de soja

AGPI	Acide linoléique	50 %
	Acide linoléique	5 %
AGMI	Acide oléique	30 %
AGS	Acide palmitique	8 %
	Acide stéarique	2 %
	Acide arachidique	1 %

#### Propriétés thérapeutiques

Antiathéromateuse, antistérile, hypocholestérolémiant, protectrice du système nerveux et cérébral, reminéralisante.

#### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, cholestérol, dermatoses, diabète, hypertension, impuissance, nervosité, troubles cardio-vasculaires et cérébraux.

## Huile de tournesol

### *Helianthus annuus*

Largement cultivé aujourd'hui, pour ses graines oléagineuses, le tournesol donne une huile particulièrement fruitée et d'un jaune plus ou moins pâle. Sa richesse en acide gras linoléique l'indique tout particulièrement comme régulateur endocrinien et nerveux. L'huile de tournesol est également reconnue pour son action hypocholestérolémiant (baisse du cholestérol sanguin) et anti-athéromateuse. Elle assouplit et adoucit la peau et les muqueuses. Enfin, la vitamine E qu'elle renferme indique l'huile de tournesol dans les cas de stérilité, frigidité et impuissance.

#### Composition de l'huile de tournesol

AGPI	Acide linoléique	62 %
AGMI	Acide oléique	25 %
AGS	Acide palmitique	7 %
	Acide stéarique	2 %
	Acide arachidique	0,2 %

#### Propriétés thérapeutiques

Antiathéromateuse, hypocholestérolémiant, rééquilibrante des sécrétions glandulaires, protectrice du système nerveux.

#### Indications thérapeutiques

Artériosclérose, cholestérol, désordres glandulaires et nerveux, diabète, stérilité.

#### Propriétés cosmétiques

Nourrissante, assouplissante, adoucissante, riche en vitamine E, l'huile de tournesol se révèle une excellente huile de massage grâce à sa grande fluidité.



**Tableau récapitulatif de la composition moyenne des huiles végétales,  
en acides gras saturés et en acides gras insaturés**

Acides gras		Amande douce	Arachide	Carthame	Colza	Germe de blé	Germe de maïs	Noisette	Noix	Œillette	Olive	Pépins/courge	Pépins/raisin	Sésame	Soja	Tournesol
A	Arachidique				1	1				1	0,2			1	1	1
	Lignocérique		3			0,5										
G	Myristique			5				1								
	Palmitique		9		1	5	8	1	5	2	12	8	15	8	9	7
S	Stéarique	5	3		1	2	3	2	3	2	12	5	3	4	2	2
A	Arachidonique		3		0,7						2					
	Erucique				5											
G	Linoléique	15	20	70	20	53	40	6	55	67	7	45	55	41	55	58
	Linolénique	0,5		1	8	7			13	2,5	0,5			1	6	
I	Oléique	75	55	20	55	30	45	86	25	21	77	30	20	42	30	25
	Palmitoléique	0,5		0,5	0,5					0,5	0,5			0,5		

L'huile de pépins de raisin, malgré la publicité qui lui est faite, ne représente aucun intérêt nutritionnel car elle est toujours raffinée.

Quant à l'huile de germe de maïs, attention à ce que l'étiquette mentionne «Vierge». Cette huile peut s'obtenir par simple pression. Malgré cela, la température de pressage atteint généralement 70°, température beaucoup plus élevée que pour les autres huiles mais plus acceptable qu'un raffinage complet.



## Recettes de cuisine

### Huiles aromatiques

Pour améliorer encore le goût de vos salades et allier aux propriétés thérapeutiques et gustatives des huiles, les propriétés médicinales d'un certain nombre de plantes et d'épices, nous pouvons élaborer des huiles aromatiques aux arômes et saveurs enchanteurs.

#### Huile aux câpres

100 g de câpres  
1/2 l. d'huile d'olive  
2 gousses d'ail hachées

*Mettez à macérer les câpres dans l'huile d'olive avec l'ail.*

*Laissez ainsi 21 jours, puis utilisez.*

#### Huile à l'estragon

1 gousse d'ail hachée  
1 bouquet d'estragon frais  
1/2 l. d'huile d'olive

*Mettez l'ail et l'estragon à macérer 3 semaines dans l'huile. Sur ce modèle, vous pouvez préparer des huiles au basilic, à la ciboulette, aux herbes de Provence, etc.*

#### Huile piquante

5 gousses d'ail hachées  
1 bouquet d'herbes de Provence  
1 c. à c. de piment en poudre  
1 c. à c. de paprika en poudre  
1/2 l. d'huile d'olive

*Mettez à macérer pendant 3 semaines l'ail, les herbes de Provence, le piment et le paprika dans l'huile. À utiliser sur les pizzas, dans les pâtes etc..*

#### Huile à la truffe

1 truffe coupée en petits morceaux  
1 l. d'huile d'olive

*Mettez la truffe à macérer dans l'huile 1 mois environ. Sert à assaisonner les salades vertes, les crudités, ...*



## Sauces de salades et condiments

### Citronnette aux herbes

- 4 c. à s. d'huile au choix
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. de tamari
- 1 c. à s. de persil haché finement
- 1 c. à s. de ciboulette hachée finement
- 2 gousses d'ail hachées

*Mélangez tous les ingrédients. Vous pouvez remplacer le jus de citron par du vinaigre de cidre.*

### Citronnette Provençale

- 1 citronnette à l'huile d'olive
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de basilic frais
- 2 échalotes

*Passez à la moulinette les tomates, l'ail, les échalotes et le basilic. Versez dans un bocal et y ajouter la citronnette. Bien mélanger.*

*Cette sauce est délicieuse pour accompagner une salade de pâtes froides ou une salade composée.*

### Sauce aux noix

- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. de tamari
- 100 g de noix hachées finement

*Mélangez ensemble tous les ingrédients. Exquise avec une frisée accompagnée de petits croûtons frottés d'ail.*

### Sauce rémoulade au sésame

- 2 c. à s. d'huile de carthame
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à c. de moutarde au citron
- 2 c. à c. de purée de sésame
- 2 c. à c. de gomasio
- 1 c. à s. de levure maltée

*Délayez la purée de sésame avec la moutarde, la levure, le gomasio et le vinaigre. Ensuite, ajoutez très doucement les huiles jusqu'à obtenir une sauce bien homogène. Variante : vous pouvez également pour préparer une sauce rémoulade : remplacez la purée de sésame par de la purée d'amande, d'arachide ou de noisette et incorporez à la sauce de l'ail pilé et du persil.*

Les purées de fruits secs sont très bénéfiques pour notre organisme. Au même titre que les huiles non raffinées, elles renferment une grande proportion de lipides constitués d'acides gras insaturés. Elles sont également riches en minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium, etc.), vitamines et protéines (jusqu'à 20 %) et ne contiennent que peu de purines.

### Mayonnaise sans œuf

- 4 c. à s. d'huile (à votre choix)
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- 1 c. à c. de moutarde au citron
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 bonne pincée de sel non raffiné

*Délayez la purée d'amandes avec le sel, le jus de citron et la moutarde. Ajoutez l'huile très lentement en tournant. Si la sauce tourne, quelques gouttes de jus de citron la rétabliront.*

### Aïoli

- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron
- 2 c. à c. de purée d'amandes
- 1 c. à c. de moutarde au citron
- 1 pomme de terre cuite
- 4 gousses d'ail

*Pilez l'ail avec la pomme de terre. Mélangez alors avec la moutarde et la purée d'amandes. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez goutte à goutte l'huile d'olive pour faire monter la sauce. Puis en dernier, versez le jus de citron.*

### Tapenade

- 4 c. à s. d'huile d'olive, de sésame ou d'aillette
- 150 g d'olives noires dénoyautées
- 3 c. à s. de câpres
- 2 c. à s. d'herbes de Provence moulues
- 1 c. à s. de persil
- 1 gousse d'ail

*Passez au mixer les olives, les câpres, l'ail, le persil. Ajoutez l'huile et les herbes de Provence. Bien mélanger et gardez au frais.*

*Vous tartinez cette tapenade sur des tranches de pain complet, mais vous pouvez aussi en incorporer 1 cuillère à soupe à vos sauces de salade pour les parfumer.*

## ┌ Huile, moyen de conservation

Outre son emploi d'assaisonnement, l'huile peut se révéler aussi comme un excellent moyen de conservation, à la fois sain et naturel. De plus, l'huile employée pourra ensuite servir à aromatiser de multiples salades et crudités auxquelles elle confèrera une saveur particulière et originale. Quelques recettes vous sont présentées ci-dessous ; à vous de les améliorer selon vos goûts ...

### Artichauts

12 petits artichauts

1/2 l. d'huile d'olive

1 bocal de 3/4 l. avec caoutchouc

Quelques feuilles de laurier

*Faites cuire les artichauts à l'étouffée. Retirez les feuilles et le foie. Placez les cœurs dans un bocal en intercalant des feuilles de laurier. Remplissez d'huile et bouchez.*

*Consommez 1 ou 2 mois plus tard.*

### Citrons

10 petits citrons

1 l. d'huile d'olive

1 bocal de 1,5 l. avec caoutchouc

Quelques clous de girofle

*Piquez chaque citron de 5 ou 6 clous de girofle et mettez les dans le bocal. Remplissez d'huile, fermez le bocal et ne consommez que 2 mois plus tard.*

### Champignons

250 g de petits champignons

3/4 l. d'huile d'olive

1 bocal de 3/4 l. avec caoutchouc

Quelques grains de cumin et feuilles de laurier

*Lavez les champignons à l'eau citronnée. Faites les cuire à la vapeur, puis mettez-les dans le bocal en intercalant de temps en temps une feuille de laurier et quelques grains de cumin.*

*Recouvrez d'huile. Fermez et ne consommez que 2 mois plus tard.*

### Fromages

5 à 6 petites tommes de chèvre

Herbes de Provence (thym, romarin, fenouil, marjolaine, ...)

1/4 l. d'huile environ

1 bocal d'1/4 l. avec caoutchouc

*Mettez les fromages dans le bocal. Ajoutez-y les aromates. Remplissez le bocal d'huile ; les fromages doivent être recouverts. Fermez le bocal ; laissez macérer 1 mois.*

### Olives noires

500 g d'olives au naturel

1/4 l. d'huile d'olive environ

Aromates au choix

2 citrons

2 échalotes hachées grossièrement

2 gousses d'ail coupées en petits morceaux

1 bocal de 3/4 l. avec caoutchouc

*Mettez les olives dans le bocal. Ajoutez-y les aromates (au choix thym, romarin, fenouil, laurier, baies de genièvre, ...), les gousses d'ail, les échalotes et les citrons coupés en rondelles. Remplissez d'huile, remuez et bouchez. Consommez 3 semaines plus tard. Se conserve très longtemps.*

## ┌ L'huile dans la pâtisserie

L'huile d'olive peut parfaitement remplacer le beurre ou la margarine dans n'importe quelle de vos pâtisseries et en particulier dans les gâteaux.

### Pâte à tarte

10 cl d'huile d'olive

10 cl de lait de soja ou d'amandes

1 pincée de sel non raffiné

Farine bise ou complète

*Versez l'huile, le lait et le sel dans un saladier. Ajoutez la farine tout en travaillant la pâte avec les mains jusqu'à bonne consistance (souple et homogène).*

*Vous utiliserez cette pâte pour vos tartes, tourtes et quiches qu'elles soient sucrées ou salées.*

### Tarte aux abricots

1 pâte à tarte

Une dizaine d'abricots coupés en 2

60 g d'amandes effilées grillées

1 pointe d'agar-agar

10 cl de jus de pommes

*Foncez un moule à tarte légèrement huilé avec la pâte. Recouvrez joliment avec les moitiés d'abricots. Faites cuire à four moyen (180°) 30 minutes, puis ôtez du four, nappez du mélange « agar-agar-jus de pommes » et réenfournez 5 minutes. Sortez du four et saupoudrez d'amandes effilées.*



### Crumble aux fruits rouges

250 g de framboises

250 g de fraises coupées en 4

100 g de mûres

100 g de groseilles

100 g de farine bise

2 c. à s. de sucre complet

2 c. à s. de flocons de blé ou d'orge

1 c. à s. de jus de citron

1 c. à s. d'huile d'olive

1 pincée de sel non raffiné

*Disposez les fruits dans un plat à gratin. Arrosez de jus de citron. Préparez la pâte en malaxant tous les ingrédients dans un saladier avec les doigts. Recouvrez-en les fruits. Passez à four moyen 30 minutes environ. Dégustez chaud, tiède ou froid.*

### Pain d'épices

250 g de farine bise ou complète

250 g de miel

5 cl d'huile d'olive

1 c. à c. d'anis vert

zeste d'orange râpé

1 pincée de cannelle

1/2 c. à c. de bicarbonate de soude

1 pincée de sel non raffiné

*Préparez une infusion en versant 120 ml d'eau bouillante sur l'anis. Laissez infuser 10 minutes et versez dans un saladier. Ajoutez l'huile et le miel. Bien mélanger. Incorporez alors le zeste d'orange, la cannelle, le sel, le bicarbonate et la farine.*

*Une fois le mélange homogène, versez dans un moule à cake légèrement graissé. Faites cuire 50 minutes à 1 heure à four préchauffé à 180°. Démoulez. Se conserve fort bien 1 mois.*

## 「Bibliographie

- Bardeau Fabrice - Restez jeune (Stock)  
Binet Léon - Rester jeune (Hachette)  
Clergeaud Chantal - Votre beauté au naturel (Dangles)  
Darrigol Jean-Luc - Santé et beauté de vos cheveux (Dangles)  
Fritsch J. - Les huiles végétales (Desforges)  
Geffroy H.C. - Le problème des corps gras (La Vie Claire)  
Guierre Georges - Alimentation et diététique dans la Vie Quotidienne  
(Le Courrier du Livre)  
Hanish - Huiles et graisses végétales (Unilever)  
Juillet A. - Les oléagineux (Lechevalier)  
Saury Alain - Huiles végétales d'alimentation (Dangles)  
Wander R. - Je veux vivre 100 ans (Fayard)



# Table des matières

## Introduction du directeur de collection p.7

## Introduction de l'auteur p.8

## Les huiles et la santé p.11

Cette merveilleuse vitamine F p.11

Les acides gras p.14

Prostaglandines : les bonnes et les mauvaises p.16

La digestion des huiles p.21

L'importance hépatique p.22

La ration lipidique p.22

Propriétés principales des vitamines liposolubles p.23

L'importance de l'huile dans l'hydrothérapie du côlon p.25

## Les huiles et la beauté p.27

Les huiles en usage interne au service de la beauté p.29

Attention danger ! L'huile de paraffine p.30

## Tout savoir sur les huiles p.32

Mode d'extraction des huiles alimentaires p.32

Le raffinage des huiles alimentaires p.33

## L'huile au quotidien p.36

L'huile crue p.36

L'huile dans la cuisson p.37

Cuisson des huiles p.38

En conclusion p.40

## Guide de l'achat p.42

Charte de qualité p.42

Le langage de l'étiquette p.42

L'indice d'iode p.45

La place du bio p.45

La culture des fruits et des graines oléagineuses p.46

Les prix moyens p.47

## Les recueils p.49

Recueil des traitements p.50

Recettes de santé p.56

Recettes de beauté p.62

## Les huiles végétales p.75

Description et composition, propriétés thérapeutiques, indications thérapeutiques, propriétés cosmétiques de :

L'huile d'amande douce p.76

*Prunus amygdalus*

L'huile d'arachide p.78

*Arachis hypogaea*

L'huile d'argan p.80

*Argania spinosa*

L'huile d'avocat p.82

*Persea gratissima*

L'huile de bourrache p.83

*Borago officinalis*

L'huile de calophylle inophyle p.84

*Calophyllum inophyllum*

L'huile de carthame p.86

*Carthamus tinctorius*

L'huile de colza p.87

*Brassica napus*

L'huile de germe de blé p.88

*Triticum vulgare*

L'huile de germe de maïs p.90

*Zea mays*

L'huile de jojoba p.92

*Simmondsia chinensis*

L'huile de lin p.94

*Linum usitatissimum*

L'huile de macadamia p.95

*Macadamia integrifolia*

L'huile de noisette p.96

*Corylus avellana*

L'huile de noix p.97

*Juglans regia*

L'huile de noyaux d'abricot p.98

*Prunus armeniaca*

L'huile d'œillette p.99

*Papaver somniferum*

L'huile d'olive p.100

*Olea europea*

L'huile d'onagre p.102

*Oenothera biennis*

L'huile de pépins de courge p.104

*Cucurbita pepo*

L'huile de ricin p.106

*Ricinus communis*

L'huile de rose musquée du Chili p.108

*Rosa mosqueta*

L'huile de sésame p.110

*Sesamum indicum*

L'huile de soja p.112

*Glycine max*

L'huile de tournesol p.113

*Helianthus annuus*

## Recettes de cuisine p.116

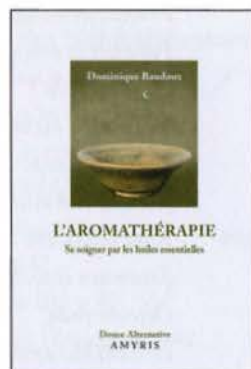
## Carnet de notes personnelles p.124

## Bibliographie p.131

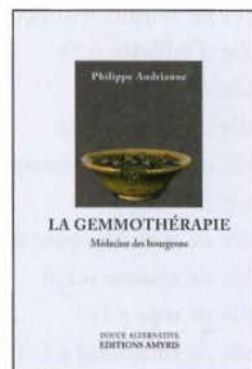
## Table des matières p.132

## LA COLLECTION DOUCE ALTERNATIVE

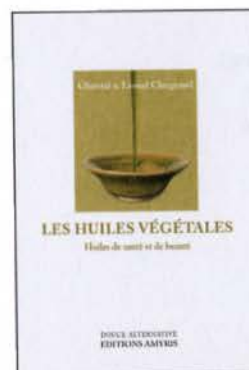
La collection «Douce Alternative» propose aux patients et aux praticiens de l'art de guérir, d'ouvrir les yeux et l'esprit sur ce que la nature nous offre et non sur ce que l'homme peut produire. Cette collection n'a nullement l'intention d'opposer le tout naturel au tout de synthèse. Il serait tout aussi stupide de renier les apports de la chimie de synthèse que de rejeter en bloc les bienfaits évidents des médecines alternatives sur la santé de l'être humain. Toutes ces options peuvent se succéder ou se compléter sans nécessairement se heurter. Gérer son capital santé est l'affaire de tous. Se tourner vers des produits naturels efficaces qui sont matière, énergie et information est louable.



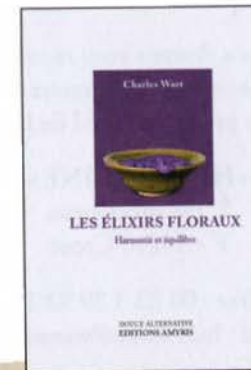
**L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles**  
Dominique Baudoux  
232 pages - 24,50 euro



**La gemmothérapie, médecine des bourgeons**  
Philippe Andrianne  
208 pages - 24 euro



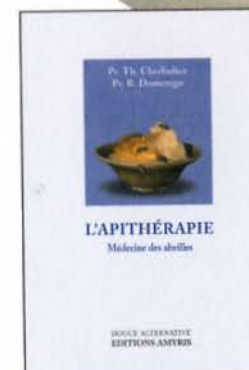
**Les huiles végétales, huiles de beauté et de santé**  
C & L Clergeaud  
132 pages - 16 euro



**Les élixirs floraux, harmonie et équilibre**  
Charles Wart  
160 pages - 18 euro



**La nutrithérapie, médecine des suppléments alimentaires**  
Roseline Gagnon  
288 pages - 26 euro



**L'apithérapie, médecine des abeilles**  
Pr. Th. Cherbuliez  
Pr. R. Domerego  
256 pages - 24 euro



**L'argile, médecine ancestrale**  
Philippe Andrianne  
256 pages - 26 euro

Pour plus de renseignements envoyez-nous un courriel :  
[amyrisedition@skynet.be](mailto:amyrisedition@skynet.be) ou téléphonez-nous au 00 (32) 2 660 51 01

Les Éditions Amyris vous recommandent  
les huiles vierges gastronomiques de  
première pression à froid de la société

« **HUILOREINE** »

5, rue du château

F - 55210 Creuë

Tél /fax : 00 33 3 29 92 18 68

Email : [huiloreine@wanadoo.fr](mailto:huiloreine@wanadoo.fr)

Achevé d'imprimer en Belgique

Dépôt légal : 1<sup>e</sup> trimestre 2003





Après l'ENAC et l'Architecture, Chantal et Lionel Clergeaud entreprennent des études de naturopathie, ostéopathie et acupuncture au sein de différentes écoles. Après une rencontre avec Henri-Charles Geffroy, ils ouvrent à Salon-de-Provence et à Carpentras, deux magasins de produits naturels. Parallèlement, Chantal Clergeaud rédige son premier livre sur la cuisine végétalienne aux Éditions CEVIC. Ils participent, de plus, à de nombreux journaux et revues diverses (Recto-Verseau, Bio-contact, etc.) par des articles traitant des thérapeutiques et esthétique naturelles prônant une



alimentation saine. Ils mettent au point des recettes (à base de tofu) pour des sociétés alimentaires, participent à de nombreux Salons (Marjolaine, Santé Autrement, etc.) et poursuivent la rédaction de nombreux ouvrages sur la cuisine, les protéines végétales, les enfants, les médecines naturelles. De 1996 à 1999, ils dirigent un centre de remise en forme, le centre «Plein soleil», dans l'arrière-pays grassois. Actuellement, ils se consacrent à l'écriture.

*La collection «Douce Alternative» propose aux patients et aux praticiens de l'art de guérir, d'ouvrir les yeux et l'esprit sur ce que la nature nous offre et non sur ce que l'homme peut produire. Cette collection n'a nullement l'intention d'opposer le tout naturel au tout de synthèse. Il serait tout aussi stupide de renier les apports de la chimie de synthèse que de rejeter en bloc les bienfaits évidents des médecines alternatives sur la santé de l'être humain. Toutes ces options peuvent se succéder ou se compléter sans nécessairement se heurter. Gérer son capital santé est l'affaire de tous. Se tourner vers des produits naturels efficaces qui sont matière, énergie et information est louable.*

Édition mise à jour.



9 782930 353111

Prix : 16 euro