

Choisir son huile végétale en fonction de son type de peau

Les huiles végétales sont des corps gras d'origine végétale dont la majorité sont liquides à température ambiante. Mais quand la température ambiante n'est pas assez élevée pour que l'huile soit liquide, l'huile végétale est nommée beurre. Elles sont extraites d'une plante oléagineuse (qui contient de l'huile) et sont obtenues par pression des fruits, des graines (lin, tournesol, périlla, bourrache, hibiscus, églantier), des noix et des amandes (amande douce, argan).

Pour choisir une huile végétale de qualité, il faut qu'elle soit biologique et obtenue par première pression à froid, ce qui veut dire presser mécaniquement sans la chauffer.

Les huiles contiennent des acides gras saturés (beurre de coco, mangue et karité), des acides gras monoinsaturés : oméga 9 (amande douce et argan), et des acides gras polyinsaturés : oméga 6 (bourrache, tournesol, églantier, hibiscus) et oméga 3 (lin et périlla).

Les oméga-9 seraient remarquables, entre autres, pour leur activité sur l'hydratation de la peau et seraient intéressants en cas de peau normale et mixte. Les oméga-6 joueraient un rôle dans l'hydratation, l'élasticité, la souplesse et la fonction barrière de la peau et seraient bénéfiques en cas de peau sèche, peau irritée, peau mature et peau terne. Les oméga-3 contribueraient à la fonction barrière de la peau et au maintien de son hydratation et seraient avantageux en cas de peau très sèche. De plus, ils atténueraient les rougeurs et les inflammations des peaux acnéiques.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.

L'alphabet des huiles végétales

- ✓ A comme amande douce = peau normale
- ✓ L comme lin = peau acnéique
- ✓ P comme périlla = peau très sèche
- ✓ H comme hibiscus = peau terne
- ✓ A comme argan = peau mixte
- ✓ B comme bourrache = peau mature
- ✓ E comme églantier = peau irritée
- ✓ T comme tournesol = peau sèche

Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia



Laurie conseillère chez Herbafolia

