

# Les Huiles Indispensables

## DANS MON VANITY

ELLES SONT PLUS QUE JAMAIS TENDANCE, ET TOUJOURS  
AUSSI BIENFAISANTES. LES HUILES VÉGÉTALES ET  
ESSENTIELLES SONT INCONTOURNABLES DANS UNE  
SALLE DE BAINS EN MODE SLOW COSMÉTIQUE.  
MAIS LESQUELLES CHOISIR ET POURQUOI ?

Par l'équipe Slow Cosmétique

### L'huile d'argan (Argania Spinosa)



#### POURQUOI L'ADOPTER ?

L'huile d'argan est la star des rayons beauté partout en Occident depuis plus de 10 ans, mais elle est originaire du Maroc (région de l'Atlas), où elle est utilisée traditionnellement depuis des siècles, autant en gastronomie que pour le bien-être de la peau et des cheveux.

Cette huile est caractérisée par une forte présence de vitamines liposolubles dans sa composition, et notamment des dérivés de vitamine A et E. Cela en fait un anti-âge de choix car elle freine l'action des radicaux libres sur la peau ou l'organisme. Qu'elle soit consommée par voie interne ou sur la peau, son mode d'action est le même : elle régénère les cellules et les protège à la manière d'un agent antioxydant.

• **Sérum anti-âge** : utilisée en massage sur le visage matin et soir à raison de 3 gouttes chauffées dans les paumes, cette huile raffermi la peau en quelques jours, qu'elle soit sèche ou mixte.

• **Masque pour cheveux** : en friction sur les cheveux et la tête, l'huile d'argan se fait bain capillaire. On la laisse poser pendant 1 h avant de rincer avec un shampoing doux. Pour des cheveux immédiatement plus forts, souples et soyeux.

• **Soin des mains et des ongles** : l'argan n'a pas son pareil pour renforcer les ongles, assouplir les cuticules et réparer les mains abîmées. On en masse 1 goutte sur chaque ongle,





chaque soir, et on termine par une friction des mains. Efficace !

## L'huile de noyaux d'abricot (Prunus Armeniaca)

➔ Extraite par pression à froid des petites amandes contenues dans les noyaux d'abricot, cette huile végétale non comédogène est excellente pour l'éclat du teint et les soins quotidiens du visage et du corps. Riche en provitamine A (le fameux bêta-carotène) et en acide linoléique, l'huile de noyaux d'abricot réunit de multiples qualités : tonifiante, assouplissante, revitalisante, elle convient à tous les types de peau.

### POURQUOI L'ADOPTER ?

- **Sérum bonne mine** : en massant 3 gouttes de cette huile matin et soir sur la peau nettoyée, avant la crème, on constate rapidement un teint plus lumineux et une peau plus rebondie.
- **Huile démaquillante** : versée sur une lingette démaquillante humide et essorée, l'huile de noyaux d'abricot permet d'ôter le maquillage en quelques gestes sans agresser la peau. Rien ne lui résiste.
- **Massage bienfaisant** : non grasse mais enveloppante, c'est l'huile idéale pour un massage du corps tout entier. On peut alors y ajouter quelques gouttes d'huiles

essentielles pour la personnaliser (comptez toujours 3 à 6 gouttes maximum par cuillère à soupe d'huile végétale).

## L'huile de nigelle (Nigella Sativa)

Les graines de cumin noir pressées donnent une huile très aromatique dont le Prophète disait qu'elle « soigne de tout sauf de la mort. » C'est dire ses bienfaits nombreux ! L'huile de nigelle est la nouvelle chouchou des peaux grasses à problèmes, mais aussi des cheveux en manque de tonus. Elle apaise autant qu'elle tonifie. Elle contient en effet des acides gras essentiels mais aussi des polyphénols puissants comme la thymoquinone aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

### POURQUOI L'ADOPTER ?

- **Chute de cheveux et pellicules** : un bain capillaire à la nigelle par semaine offre à la chevelure et au cuir chevelu réparation et tonus. La méthode est simple : on masse quelques cuillères à café sur la tête, on laisse poser 1 h et on rince au shampoing.
- **Soin anti-imperfections** : le soir venu, une peau à tendance acnéique apprécie un massage de 3 gouttes d'huile de nigelle sur le visage propre ou le haut du dos. Cela régule les sécrétions sébacées et assainit la peau en quelques jours.
- **Allergies et immunité** : plusieurs études attestent d'une diminution des symptômes du rhume des foins en cas de prise répétée d'une cuillère à café d'huile de nigelle par jour dans l'alimentation. Demandez conseil à un professionnel de santé.

## Le macérât de calendula

(*Calendula Officinalis*)

Sa fabrication diffère un peu des autres huiles. Elle est le résultat de la macération de fleurs de calendula (le souci officinal) dans de l'huile d'olive ou de tournesol. Après macération, les plantes ont laissé dans l'huile leurs précieux stérols végétaux, antioxydants, et des esters de faradiols capables d'apaiser l'inflammation ou toute irritation.



## → POURQUOI L'ADOPTER ?

- **Gratouilles et irritations** : quand la peau est abîmée, irritée ou qu'elle démange, un massage répété avec quelques gouttes d'huile de calendula apaise vite et bien.
- **Bébé** : après le change, quand les fesses de bébé sont propres, on peut les protéger des frottements et des irritations par un léger massage du siège avec 3 gouttes de calendula. On en profite pour pratiquer un massage tendresse.
- **Épilation** : après le rasage ou l'épilation, cette huile calme à la façon d'un baume, mais sans surgraisser.

## ET LES HUILES ESSENTIELLES ?

**Pas facile de faire son marché dans l'immense jungle de l'aromathérapie. On se doit de choisir des huiles essentielles 100 % pures et naturelles, non frelatées ni mélangées, et si possible certifiées bio. Parce qu'elles sont chères, mieux vaut opter pour des huiles multi-usages.**

### L'huile essentielle de lavande vraie (*lavandula officinalis*)

On l'appelle aussi lavande fine. Dosée à 2% dans un cosmétique, elle le rend assainissant et relaxant à la fois. Idéal pour les peaux mixtes ! Utilisée pure à raison d'une goutte sur une petite zone touchée par un bouton ou une brûlure légère, elle gomme les imperfections. Diffusée dans l'air de la maison avec un diffuseur adapté, elle assainit l'air et relaxe aussi.



### L'huile essentielle de laurier noble (*laurus nobilis*)

On n'y pense peu mais voilà une huile essentielle facile à trouver, pas trop chère, et qui peut aider dans bien des cas. On l'applique pure à raison d'une goutte entre deux orteils en cas de pied d'athlète (petite plaie due à un champignon). On peut aussi en ajouter une goutte à la dose de dentifrice pour un effet assainissant ou en cas de gencives en souffrance. De temps en temps, on peut aussi en masser 1 goutte sous chaque aisselle en remplacement du déo.

### L'huile essentielle d'immortelle (*helychrisum italicum*)

Son parfum nous transporte dans le maquis corse, mais elle est tout terrain. Pour les bleus, les bosses, les rougeurs, les varicosités, la couperose, c'est elle la reine ! Sa composition est en effet en bonne affinité avec la peau et les vaisseaux sanguins qu'elle renforce et répare si besoin. On en ajoute 1 ou 2 goutte(s) dans une dose de crème pour une application localisée, et hop, les bobos s'atténuent en quelques jours, voire en quelques heures pour les bleus.

Si on veut bénéficier de ses fameux effets antirides, alors il faudra la doser plus faiblement. On ajoute par exemple 6 gouttes dans 20 ml d'huile d'argan ou de noyaux d'abricot, pour obtenir un sérum visage raffermissant digne des plus grandes marques.

# Shopping



## SLOW COSMÉTIQUE

Il existe plus de 150 marques lauréates de la mention Slow Cosmétique. Celle-ci récompense des produits aux formules propres et écologiques, et dont le marketing ne fait pas de fausses promesses ni de greenwashing. Voici une sélection de produits qui mêlent habilement les huiles végétales et essentielles, incontournables de la trousse beauté.



1.



7.



2.



3.



4.



5.



6.

● 1. **Baume** apaisant à l'immortelle, Louise Emoi, 22 € ● 2. **Savon** lavande fine relaxante, Les Essentiels, 6 € ● 3. **Elixir** authentique cheveux à la nigelle et à l'argan, Secret Sacré, 29,80 € ● 4. **Fluide** visage régénérant Minutieuse, Intimu, 21 € ● 5. **Huile** d'argan pure et bio, Ayda, 36 € ● 6. **Macérat** de calendula bio, Herbiolys, 11,55 € ● 7. **Soin** visage hydratant, Glow up, Oolution, 33 €.

Retrouvez ces marques engagées réunies dans une même boutique collaborative : [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)  
Tout sur le mouvement Slow Cosmétique : [www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org)