

# Les huiles végétales en aromathérapie



## LES HUILES VÉGÉTALES EN AROMATHÉRAPIE



PHYTOWEBAROM.BE

Comme certaines huiles essentielles sont dermocaustiques (Ajowan, Cannelle de Chine, Estragon, Menthe poivrée, ...), ou si la partie du corps à traiter est étendue ou encore en cas de sensibilité de la personne à une huile essentielle utilisée, il est nécessaire de diluer les huiles essentielles dans une huile végétale (en général, la dilution est de 20%)

Chaque huile végétale a des propriétés bien spécifiques et contient des nutriments qui complètent l'action bienfaisante des huiles essentielles.

Par conséquent, le choix de cette huile végétale support est primordial.

### **Définition d'une huile végétale**

Une huile végétale est un corps gras extrait d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines, noix ou

fruits contiennent des lipides. On nomme également huile végétale les "macérats" huileux et les beurres végétaux (source : Wikipédia)

Un macérat huileux est obtenu par macération d'une plante dans une huile végétale (olive ou tournesol en général).

Les végétaux donnent également, outre des huiles, des émulsions grasses qui portent parfois, par extension, le nom de beurre (source : Wikipédia)

**Comment choisir une bonne huile végétale en aromathérapie ?**

L'huile végétale doit être :

- \* vierge (qui contient 100 % du végétal dont elle est extraite)

- \* de lère pression à froid (extraite à une température ne dépassant pas les 40°C pour conserver tous les bienfaits de ses nutriments)

- \* et si possible certifiée BIO

## **Quelques huiles végétales courantes et leur utilisation principale**

*Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.*

### Huile végétale Noisette BIO

La plus utilisée car elle rend les massages agréables en ne laissant pas de sensation de gras sur la peau

### Huile végétale Amande douce BIO

Huile de massage pour peaux sensibles (bébés notamment)

### Huile végétale Germe de blé

Riche en vitamine E (notamment), elle prévient le vieillissement de la peau

Convient aussi pour les peaux sèches

### Huile végétale Macadamia BIO

Hydrate la peau; très pénétrante et non grasse

### Huile végétale Noyau d'abricot BIO

Riche en vitamine A, elle tonifie la peau fatiguée et ravive le teint

### Huile végétale Avocat BIO

Elle nourrit les peaux sèches et les cheveux fragilisés

### Huile végétale Bourrache BIO

Anti-âge riche en acides gras oméga-6

### Huile végétale Onagre BIO

Huile anti-âge riche en acides gras oméga-6

### Huile végétale Calophylle Inophylle BIO

En cas de jambes lourdes

### Huile végétale Argan BIO

Anti-âge remarquable, elle peut être utilisée comme « crème de nuit »

### Huile végétale Jojoba BIO

Hydrate et assouplit la peau, tonifie les cheveux. Pour peaux sèches ou grasses

### Huile végétale Noix de coco BIO

Donne de la brillance aux cheveux, régénère la peau

### Huile végétale Neem BIO

En cas de poux

### Huile macération Arnica BIO

En cas de courbatures et de petits bobos

### Huile macération Carotte BIO

Donne un beau teint à la peau (riche en pro-vitamine A)

### Huile macération Millepertuis BIO

En cas de coups de soleil e.a.

### Huile macération Harpagophytum BIO

Pour le maintien des articulations souples

### Beurre de Karité BIO

Pour une bonne condition des cheveux et soutient le pouvoir réparateur de la peau (lèvres gercées, main sèches, peau crevassée, veines inesthétiques)

Envie d'en savoir plus sur les huiles végétales en aromathérapie ?

Nous vous conseillons le livre suivant: Les huiles végétales – Huiles de santé et de beauté par Chantal et Lionel Clergeaud – 131 pages – Ed. Amyris

*Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebbarom.be](http://www.phytowebbarom.be)*