

Huile végétale de Coco : bienfaits et utilisations en cosmétique naturelle



Sommaire

1. [01 Propriétés principales](#)
2. [02 Caractéristiques et composition](#)
3. [03 Précautions d'emploi](#)
4. [04 Bienfaits nutritionnels](#)
5. [05 Pour les Cheveux secs, Cheveux abîmés, Cheveux crépus](#)
6. [06 Pour Tous types de peaux](#)
7. [07 En cas d' Abscès dentaire, Dents \(blanchir\)](#)
8. [08 En tant qu' Anti-insectes](#)

Rédigé par nos experts · Mis à jour le 05/06/2025

Cet article est une synthèse de la littérature scientifique. Il ne traite d'aucun produit commercial.

En bref

Une superbe huile exotique au parfum gourmand : l'huile de Coco ! Obtenue à partir de la pulpe blanche de la noix de coco, fruit du cocotier, originaire des régions tropicales indo-malaises, cette huile végétale est une référence pour le soin de la peau et des cheveux. Lubrifiante, nourrissante, hydratante, elle sera l'alliée des peaux sèches et sensibles. Elle apporte également brillance et éclat aux cheveux ternes, secs et abîmés. Finalement, elle présente des atouts nutritionnels indéniables qui justifient, en plus de son goût exquis, son utilisation en cuisine. Nom latin : *Cocos nucifera* L. Partie utilisée : pulpe de noix de coco

Propriétés principales

- **Nourrissant :**

Cette huile végétale hydrate les paupières et toutes les parties du corps où la peau est fine et sensible, ainsi que les lèvres. Elle hydrate aussi parfaitement les cheveux.

- **Fortifiant capillaire :**

L'huile végétale de Coco renforce et fait briller les cheveux secs, ternes et abîmés. Elle sert aussi bien en prévention pour protéger vos cheveux, que lorsque ceux-ci sont abîmés : elle va les fortifier, leur redonnant brillance et tonicité !

- **Parfumant :**

Cette huile végétale laisse sur la peau sa délicieuse odeur coco sans laisser de film gras.

- **Adoucissant, hydratant :**

L'huile végétale de Coco hydrate et assouplit les zones les plus sèches et sensibles du corps. Elle laisse ainsi une peau douce et agréable au toucher. Enfin, elle a également un effet rafraîchissant lors de l'application.

- **Répulsif :**

Certains composants de son huile végétale posséderaient des propriétés répulsives à l'égard de divers arthropodes suceurs de sang, et notamment contre le moustique tigre.

- **Anti-oxydant :**

Les populations polynésiennes utilisant l'huile de Coco semblent avoir moins de risque cardiovasculaire, lié sans doute aux propriétés antioxydantes des flavonoïdes. De plus, cet effet antioxydant peut être relié, dans une certaine mesure, à un effet anti-inflammatoire. En effet, les radicaux libres peuvent intervenir dans le phénomène inflammatoire, donc en les neutralisant, on diminue le risque d'inflammation.

- **Antibactérien :**

L'acide laurique, qui est présent en majorité dans l'huile de Coco présente une activité antibactérienne in vitro. Isolé, celui-ci inhibe la croissance bactérienne de *Staphylococcus aureus*, de *Bacillus cereus*, *Salmonella typhimurium* et *Escherichia coli*. Toutefois, cette activité antibactérienne est minime et moindre que celle d'un antibiotique, mais plus l'huile de Coco est riche en acide laurique, plus elle sera antibactérienne.

Caractéristiques et composition



Caractéristiques cosmétiques

- Type de peau : sèche, tous types de peaux, sensible.
- Type de cheveux : secs, abîmés, cassants, crépus.



Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : solide à 20°C, liquide à 28-30°C
- Couleur : blanc
- Odeur : parfum de coco.
- Toucher : sec.
- Goût : exotique, rappelant la noix de coco.



Caractéristiques pour la formulation

- Insaponifiable et principes actifs : vitamine E, vitamine A, polyphénols.
- Indice de comédogénicité : 4 (=assez comédogène)
- Indice de saponification moyen : 257
- Stabilité à l'oxydation : excellente
- Stabilité aux hautes températures : excellente
- Nom INCI : Cocos Nucifera Oil



Composition en acides gras

- acide caprique (AGS) : 4 à 10 %
- acide caprylique (AGS) : 4 à 12 %
- acide laurique (AGS) : 40 à 55 %
- acide linoléique (AGPI oméga 6) : ≥ 4 %
- acide myristique (AGS) : 13 à 20 %
- acide oléique (AGMI oméga 9) : 3 à 12 %
- acide palmitique (AGS) : 6 à 12 %

- acide stéarique (AGS) : 1 à 4 %



Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.907 à 0.925
- Point éclair : 300
- Indice de peroxyde : 10
- Indice d'acide : 6.000
- Indice de réfraction à 20°C :
- Indice d'iode :



Caractéristiques botaniques

- Famille botanique : Arécacées (Palmiers)
- Pays d'origine : Inde, Philippines.
- Partie distillée : pulpe de noix de coco
- Procédé d'obtention : première pression à froid
- Nom latin : Cocos nucifera L.

Précautions d'emploi

Cette huile végétale se solidifie en dessous de 20°C, il faut donc la réchauffer entre ses mains ou au bain-marie avant de l'utiliser.

Utilisateurs autorisés

- Adultes et Ados
- Enfants de moins de 6 ans
- Femmes enceintes & allaitantes
- Bébés de moins de 3 ans

Voies d'utilisation autorisées

- Voie cutanée
- Voie orale

Stockage

A conserver dans un endroit frais à l'abris de la lumière et de la chaleur.

Bienfaits nutritionnels

Outre son goût exquis, sucré et exotique, l'huile de Coco posséderait des propriétés nutritionnelles très intéressantes dans le cadre de certaines pathologies comme la **maladie d'Alzheimer** ou le **diabète**. En effet, elle contient des triglycérides à chaînes moyennes (TCM) qui, en produisant plus de corps cétoniques que les triglycérides à chaînes longues (TCL), contribueraient à une meilleure protection du cerveau ainsi qu'à une meilleure tolérance au glucose. De plus, l'acide laurique est connue pour ses **propriétés antiseptiques**, c'est pourquoi elle est parfois utilisée dans le cadre de certaines infections (digestives, cutanées, buccales). Attention tout de même, l'huile de Coco n'est pas pour autant une huile miracle contre la maladie d'Alzheimer et le diabète. En effet, elle peut uniquement accompagner une alimentation équilibrée et ne doit en aucun cas substituer à un traitement médical. Il est par ailleurs recommandé de consulter un médecin si vous souhaitez consommer cette huile dans une optique thérapeutique.

Question utilisation, l'huile de Coco vierge possède un point de fumée assez élevé à **177°C** et est composée d'acides gras saturés stables, ce qui permet son utilisation en cuisine comme huile de cuisson (et notamment pour les **planchas**). Le point de fumée correspond à la température à partir de laquelle une huile émet de la fumée, décompose et dénature ses acides gras et donc perd certaines propriétés.

Toutefois, en raison de sa **haute teneur en acides gras saturés** (87 %), dont 71,6 % d'entre eux sont considérés comme "mauvais gras" en cas d'excès (acide laurique, myristique et palmitique), il est préférable de la consommer de manière équilibrée, et de varier avec d'autres huiles végétales (cameline, lin, noix, olive...). En effet, ces acides gras saturés consommés **en excès** ont tendance à favoriser la formation de plaques d'athéromes, de thromboses (caillots de sang) et d'excès de cholestérol (hypercholestérolémie), augmentant le risque de maladies cardiovasculaires.

Profitez donc du bon goût de l'huile végétale de Coco dans votre alimentation de temps en temps, mais n'en abusez pas !

- **Conseils d'utilisation :**

Pour aromatiser vos plats à la Coco, versez quelques gouttes d'huile végétale dans vos poêlées, woks, plats exotiques, smoothies, sauces à salade, pâtisseries. Et, pour les plus fans ou les plus végétariens, vous pouvez remplacer le beurre par une noix d'huile de Coco !

Principales utilisations

Pour les Cheveux secs, Cheveux abîmés, Cheveux crépus

Efficacité

L'huile végétale de Coco est bénéfique pour les cheveux. Grâce à l'acide laurique présent en grande quantité, l'huile de Coco est celle qui pénètre le plus facilement et le plus profondément au cœur de la fibre capillaire pour la réparer. Elle est reconnue pour ses propriétés nourrissantes, mais surtout pour son action fortifiante. Elle hydrate le cuir chevelu, l'assainit et le parfume agréablement ! Elle est réputée pour sa capacité à faire briller les cheveux ternes. Nourrissante et adoucissante, elle est idéale pour votre cuir chevelu et favorise une chevelure en bonne santé ! Vous pouvez l'utiliser pour des cheveux ternes, abîmés et secs, et les cheveux crépus sont ces préférés ! Nourrissante et fortifiante, l'huile de Coco est très recommandée pour les cheveux crépus car elle va venir adoucir le cheveu et le gainer.

- **Conseil d'application :**

- Cheveux secs ou abîmés : effectuez un bain d'huile de Coco une fois par semaine pour nourrir la fibre capillaire en profondeur. Appliquez l'huile de Coco des racines jusqu'aux pointes, avant d'envelopper votre chevelure dans une serviette chaude pour accélérer la pénétration de l'huile végétale. Le mieux reste d'enfiler une charlotte et de laisser poser l'huile de Coco toute la nuit avant d'effectuer votre shampoing et votre après-shampoing le lendemain matin.
- Cheveux crépus : en masque pendant 30 minutes minimum, seule ou mélangée à d'autres huiles végétales, l'huile de Coco devient un soin sculpteur pour cheveux crépus

- **Huile essentielle complémentaire :**

L'huile végétale de Coco est bonne pour les cheveux, et ça se sent car elle s'utilise dans de nombreux soins cosmétiques pour les cheveux. Dans la [routine capillaire pour cheveux secs](#), associée à l'huile essentielle d'**Ylang Ylang Complète** et de **Lavande Fine**, ou dans la [routine pour cheveux abîmés](#) avec les huiles de **Camomille Romaine** et **Lavande Aspic**.

- **Autres huiles végétales adaptées :**

pour vos cheveux, les huiles végétales de [Ricin](#), d'[Argan](#) ou de [Germe de Blé](#) sont également très bonnes !

Pour Tous types de peaux

Efficacité ****

Nombreuses sont les utilisations possibles de l'huile de Coco pour la peau : que vous l'utilisiez pour l'hydrater, la nettoyer en profondeur ou simplement pour son parfum tropical qui vous fait voyager, l'huile de Coco saura combler vos attentes et ravir vos sens. De plus, sa texture solide qui devient liquide en dessous d'une vingtaine de degrés permet un usage facile : la simple chaleur de votre peau ou d'un bain-marie à basse température suffit à la faire fondre et facilite son utilisation. Sa composition en fait une huile végétale qui convient à tous les types de peaux, et particulièrement aux **peaux sèches et sensibles**.

Vous pouvez l'utiliser pour **protéger votre peau** grâce à sa vitamine E et ses flavonoïdes (antioxydants), en tant qu'**émollient** de part sa grande proportion d'acides gras saturés, pour nourrir votre peau en cas d'**eczéma**, dans un **démaquillant biphasé**, et même pour un **massage** ou un **gommage** !

En cas d'Abcès dentaire, Dents (blanchir)

Efficacité ****

L'**oil pulling** (ou Gandouch en Ayurveda) est une pratique traditionnelle indienne qui consiste à réaliser un bain de bouche avec une huile végétale chaque matin, au lever, pendant 10 à 20 minutes. Ainsi, vous pouvez utiliser une cuillère à soupe d'huile végétale de Coco de cette manière, et effectuer environ 10 à 20 minutes de bain de bouche chaque matin (et sous la douche pour gagner du temps !). Pour ce faire, il est préférable de liquéfier l'huile au bain-marie avant de réaliser le bain de bouche.

Une fois dans votre bouche, l'huile de Coco demande au moins 10 minutes pour agir comme agent de nettoyage naturel sur vos dents et votre gencive. Au bout de 2 à 4 semaines de pratique, vous devriez voir une nette différence sur votre dentition.

Son action serait due à l'acide laurique, aussi appelé acide dodécanoïque, qui est **antimicrobien et luttte contre le tartre**. Ainsi, l'huile végétale de Coco permet d'éliminer les toxines lipophiles de votre bouche, de diminuer le risque de caries et de vous redonner une haleine fraîche.

En tant qu'Anti-insectes

Efficacité **

On ne l'attend pas ici, mais pourtant, l'huile de Coco posséderait des **effets répulsifs vis-à-vis de certains insectes** buveurs de sang. Si les acides gras responsables ne sont pas encore précisément connus, il est certain que l'acide laurique possède des propriétés antibactériennes. Ainsi, c'est sans doute ce dernier, avec d'autres molécules, qui contribue à cet effet répulsif.

Mais attention, cet effet n'est pas extrêmement puissant, et il ne suffira pas de vous badigeonner d'huile de Coco pour éviter les piqûres de tiques, moustiques ou punaises de lits. Mais associée à de l'huile essentielle de **Citronnelle de Java**, pourquoi pas !

Source : La Compagnie des sens