



Les Huiles Végétales utilisées en aromathérapie seront BIO, vierges, première pression à froid ou en macérât huileux bio et de qualité. Il est possible d'utiliser une huile végétale de table de qualité en dépannage si on ne possède pas d'HV spécifiques.

La composition des Huiles Végétales.

Les huiles végétales sont composées d'acides gras et de vitamines.

Les acides gras saturés (AGS) : Peu intéressant médicalement, indigestes et nocifs pour le système cardiovasculaire, les acides gras saturés présentent un intérêt seulement au niveau de la lubrification intestinale. Ils comprennent notamment l'acide palmitique, l'acide stéarique, l'acide arachidique, l'acide margarique et bien d'autres.

Les acides gras insaturés (AGI) ou acides gras essentiels : Ils jouent un rôle essentiel dans l'édification cellulaire (membranes cellulaires), la fourniture et le transport de l'énergie, ainsi que dans la protection du système cardiovasculaire. On distingue deux grands groupes :

1) **Les acides gras polyinsaturés (AGPI)**

Le corps médical reconnaît unanimement les bénéfices importants pour la santé d'une supplémentation de l'alimentation par des huiles végétales riches en AGPI. (Oméga 6 et Oméga 3)

- **Oméga 6 et acide linoléique (AL) :** l'acide linoléique qui est un constituant de la membrane cellulaire. Par une suite de transformations chimiques dues aux enzymes va engendrer de nouveaux AGPI faisant partie des Oméga6.

Leurs propriétés pour :

La peau (action primordiale au niveau tissulaire en contribuant à la formation des membranes cellulaires et en régulant leur perméabilité.

La circulation sanguine : (en agissant sur la vasomotricité, la fluidité et la pression artérielle.

Les processus inflammatoires : (associés aux Oméga3 et seulement dans ce cas, les Oméga6 peuvent diminuer le processus inflammatoire par synergie. Pris séparément on note le processus inverse d'où l'importance d'un bon équilibre entre les deux)

- **Oméga 3 et acide γ -linoléique (ALA) :** le principal oméga 3 est l'**acide γ -linoléique** qui va engendrer d'autres oméga 3 grâce aux enzymes

Leurs propriétés pour :

La cholestérolémie ; le diabète : en agissant sur le cholestérol (HDL et LDL) et les triglycérides grâce à l'ALA.

Le système cardiovasculaire : par l'effet régulateur (EPA et DHA).

L'inflammation : en compensant l'excès d'Oméga 6, les Oméga 3 diminuent le processus inflammatoire.

L'humeur : anxiété, dépression. La peau : effet protecteur. Le cerveau : favorise la concentration et la mémoire grâce à la DHA. Renforce l'immunité.

- **Prostaglandines (PGE).**

Elles apparaissent au bout de la chaîne du métabolisme des Oméga 6 et 3. Elles sont considérées comme des hormones qui contrôlent l'action des cellules et des organes.

Les PGE de type 1 (PGE1) régulent les systèmes cellulaires et les échanges membranaires.

Les PGE de type 2 (PGE2) présentes dans tous les processus inflammatoires et toutes les maladies auto-immunes.

2) **Les acides gras mono insaturés (AGM).**

- **Oméga 9** : ils renforcent l'action des oméga 3 dans la protection cardiovasculaire. Ce sont en particulier les acides oléiques et acides palmitoléiques et d'autres acides

3) **Les vitamines :**

- **Vitamine A (rétinol)** : protège les tissus de la dégénérescence.
- **Vitamine D** : évite le rachitisme en fixant le calcium.
- **Vitamine E** : regroupe 7 tocophénols aux propriétés multiples (fécondité, fonctions nerveuses, musculaires, antitoxiques.)
- **Vitamine K** : A une action antihémorragique en agissant sur la coagulation.

Les modes d'extraction.

- **Les huiles végétales :**

Elles sont obtenues la plupart du temps par pression d'une graine, d'un fruit, d'une noix oléagineuse. Plusieurs modes sont utilisés.

- **La première pression à froid** : c'est le mode d'extraction par excellence qui préserve le mieux les composants naturels du produit. La première extraction appelée « première pression » est exclusivement mécanique et effectuée à basse température. **Une HV première pression doit porter obligatoirement sur son étiquette « huile vierge ».** L'absence de cette mention signifie qu'elle a été raffinée ou désodorisée.
- **La pression à chaud** : ce mode ne sera pas retenu pour les huiles végétales à utilisation médicale. En effet l'HV est chauffée et broyée pour faciliter l'extraction de l'huile. Le produit obtenu est de couleur foncée et d'odeur désagréable ce qui nécessite un raffinage qui lui fait perdre une partie de ses éléments nutritifs.
- **Par solvant** : les résidus de la première pression sont soumis à des solvants qui dissolvent outre de l'huile mais aussi des résines et des matières colorantes. Le produit obtenu doit subir un raffinage. A proscrire absolument.

- **Les macérâts huileux ou extraits lipidiques (EL):**

Il existe un grand nombre de plantes qui ne peuvent pas produire d'huile par pression. Et pourtant leur action bénéfique pour la santé s'exprime dans l'huile. On les appelle les **macérâts huileux ou extraits lipidiques (EL)**.

Ces macérâts huileux sont obtenus de façon simple : en faisant macérer l'organe des plantes choisies pour leur action thérapeutique (fleur, graines, feuilles..) dans de l'huile végétale de base tel le tournesol. La macération dure plusieurs semaines, ensuite on filtre pour obtenir le macérât huileux ou EL (EL de millepertuis ; d'arnica...).

Nous allons découvrir un certain nombre d'huiles végétales (HV) ou de macérâts utilisés en aromathérapie surtout pour les applications cutanées mais aussi pour certaines, en utilisation orale pour limiter les effets irritants ou astringents de certaines huiles essentielles. Pour mieux s'y retrouver j'ai classé les huiles en fonction de leur utilité en aromathérapie. Pour chaque huile une fiche d'identité sera conjointement produite (cliquez sur le lien bleu pour ouvrir la fiche).

Les Huiles Végétales excipients de base.

On trouve ici toutes les huiles de base qui peuvent être utilisées pour préparer une onction ou une synergie, et pour certaines être utilisées par voie orale (pour favoriser l'absorption d'une HE).

[HV de Macadamia \(*Macadamia integrifolia*\).](#)

Huile pénétrant jusqu'au derme, huile de massage majeure, ne laissant pas de sensation de "gras" sur la peau. De composition proche du sébum humain elle pénètre les différentes couches de la peau. Elle active la microcirculation lymphatique et sanguine. Elle forme une couche d'hydratation non grasse en surface (effet protecteur et anti-âge).

[HV de noisette \(*Corylus avellana*\).](#)

Composition proche de celle de l'huile d'amande douce. Huile pénétrante (hypoderme, muscle, synovie).

Excellente huile de massage musculaire. Très fluide, pas de sensation « grasse » sur la peau.

Relaxante, positive pour la respiration, dynamisante. Très appréciée des kinésithérapeutes.

[HV de Tournesol \(*Helianthus annuus*\).](#)

Huile pénétrante (circulation systémique). **Excellente huile végétale de massage.**

Pénètre peau et muqueuses. Assouplit, adoucit, nourrit.

[HV d'Amande douce \(*Prunus amygdalus*\).](#)

Très agréable et onctueuse. Adoucissante, apaisante, protectrice de la peau. **C'est l'HV de l'enfant !**

Démaquillant naturel.

[HV de Noyaux d'abricot \(*Prunus Armeniaca*\).](#)

Cette huile est à l'adulte ce que l'HV d'amande douce est à l'enfant.

[HV de Sésame \(*Sesamum indicum*\).](#)

D'origine indienne ; riche en vitamine E et donc excellent antioxydant. 42% $\Omega 6$ et 0,5% $\Omega 3$.

Très bon pouvoir de pénétration cutanée. Elle s'utilise pour protéger la peau des agressions extérieures.

Elle est régénérante et assouplissante. **Excellente base pour les massages revitalisants. Très appréciée des professionnels pour sa « bonne glisse ».**

Les Huiles Végétales Anti-inflammatoires (précurseurs des prostaglandines)

[HV de Calophylle \(*Calophyllum inophyllum*\).](#)

Cette huile comprend 36% d'acide linoléique. Ses propriétés :

Anti-inflammatoire du système ostéoarticulaire ; problèmes sportifs (tendinites, douleurs musculaires, rhumatismes, arthrose).

[HV d'Argan \(*Argania spinosa*\).](#)

Rhumatismes et toutes pathologies inflammatoires cutanées.

Cicatrisante. Régénère la peau (raffermissante ; assouplissante ; nutritive). Hydratante.

[HV de Sésame \(*Sesamum indicum*\).](#)

Active pour calmer et réduire les conséquences des brûlures.

[EL de Millepertuis \(*Hypericum perforatum*\).](#)

Puissant anti-inflammatoire et décongestionnant cutané. Régénérante ; anti-érythémateuse (rougeurs) cutanée.

[HV de Nigelle \(*Nigella sativa*\).](#)

Allergies et inflammations. Apaisant et relaxant des bronches (asthme ; bronchite).

Eczéma atopique (dermatose chronique prurigineuse et inflammatoire).

[HV d'Arnica \(*Arnica montana*\).](#)

Résorption des hématomes. Anti-inflammatoire et antalgique musculaire. Active la circulation sanguine.

[EL de Calendula \(*calendula officinalis*\).](#)

Anti-inflammatoire cutanée. Cicatrisante. Renforce l'épiderme.

HV cicatrisantes.

[HV de Calophylle \(*Calophyllum inophyllum*\).](#)

Cicatrisante (brulures ; eczéma sec et suintant ; psoriasis ; acné ; vergetures).

Efficace contre les nécroses ; ulcères ; escarres ; plaies qui cicatrisent mal.

Tonique capillaire : varices ; zona ; hémorroïdes ; couperose).

[HV de rose musquée du Chili \(*Rosa rubiginosa*\).](#)

Régénération cellulaire (augmente la synthèse du collagène, augmente la microvascularisation).

Cicatrices chirurgicales : cicatrices hypertrophiées, hyper chromique (diminue la surface, la coloration, le relief).traitement des cicatrices (post opératoires, traumatiques, brûlures).

Prévention et traitement des escarres. Atténuation et soulagement des brulures (chaleur ; soleil).

[HV d'Argan \(*argania spinosa*\).](#)

Aide la cicatrisation.

HV Anti oxydantes.

Les huiles contenant des proportions élevées de bêta-carotène ainsi que les vitamines A ; E ; C.

[HV de Sésame \(*Sesamum indicum*\) :](#)

Anti oxydante (vitamine E)

[HV de Jojoba \(*Simmondsia chinensis/california*\) :](#)

Très anti oxydante (97% d'esters cireux donc grande stabilité et longue conservation)

Son emploi est exclusivement réservé en cosmétologie pour les soins de la peau, favorisant la beauté du tissu cutané.

HV Analgésique.

[EL de Millepertuis \(*Hypericum perforatum*\).](#)

Contre les douleurs neurologiques.

Les huiles végétales à ne pas utiliser par voie orale

HV Arnica : son utilisation est **strictement réservée à la voie cutanée**. Son ingestion provoquerait de graves troubles cardiaques.

HV de Jojoba : ne convient pas à une utilisation par voie orale sans avis médical.

EL de Millepertuis : à utiliser en usage externe de préférence.

[Bibliographie :](#)

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale de Michel Faucon docteur en pharmacie

Dictionnaire complet d'aromathérapie de Jean-Philippe Zahalka docteur en pharmacie

La compagnie des sens : fournisseur expert en huiles essentielles.