

SANTÉ

L'huile d'argan, l'or du désert !

L'arganier (...) est un arbre endémique qui existe depuis des milliers d'années et qui a une durée de vie d'environ 200 ans. En dégustation ou en masque de beauté, l'huile extraite de son fruit est de plus en plus populaire !

Issu d'une forêt unique au sud du Maroc nommée l'arganeraie, une forêt qui s'étend de la région d'Agadir vers les montagnes de l'Atlas, l'arganier contient un fruit qui ressemble étrangement à une olive et dont on extrait une huile qui gagne à être connue. L'arganeraie couvre une superficie de plus de 830 000 hectares!

Un arbre aux mille usages!

Chaque arbre produit entre 8 et 20 kg de fruits par an. Jouant un rôle économique important, l'arganier possède de multiples usages :

- Ses feuilles et sa pulpe sont utilisées comme fourrage;
- Ses tourteaux servent comme nourriture pour le bétail;
- Son bois sert à la menuiserie et au chauffage;
- Ses amandons (noyaux du fruit) fournissent une huile que l'on emploie aussi bien en cuisine, que dans les soins de beauté et en thérapie.

Il faut en moyenne 38 kg de fruits de la grosseur d'une grosse olive ou bien 2,6 kg d'amandons pour produire 1 litre d'huile.

De cette production, deux huiles aux vertus différentes se retrouvent sur le marché mondial :

- La première, provenant des amandons torréfiés, est utilisée en cuisine pour son arôme de noisettes grillées;
- La seconde, extraite des amandons

crus, conserve davantage de principes actifs pour un usage cosmétique et thérapeutique.

Mettez-en, SVP!

L'huile d'argan grillée est succulente sur la salade, les légumes cuits à la vapeur, le riz et bien d'autres mets encore. Non dédiée à la cuisson, mais plutôt utilisée pour rehausser les plats les plus fins, l'huile d'argan culinaire possède des propriétés intéressantes, notamment une teneur élevée en acides gras insaturés, dont 45 % d'oméga-9 et 35 % d'oméga-6. Si les oméga-9 sont reconnus pour leur effet bénéfique sur la santé du cœur, les oméga-6 ont malheureusement moins la cote! En effet, ces derniers peuvent nuire à l'action des oméga-3 dans notre organisme. Mais soyez sans crainte, une utilisation raisonnable de cet élixir oléagineux ne pourra qu'être bénéfique!

Surtout que l'huile d'argan contient une quantité intéressante d'antioxydants, dont la vitamine E, reconnue pour ses effets anti-cancérigènes. Comme d'autres huiles pressées de haute qualité, l'huile d'argan peut aider à stabiliser le mauvais cholestérol (LDL), réduire les risques d'athérosclérose et d'hypertension et aider au bon fonctionnement du système nerveux et du foie.

Élixir de jeunesse!

L'huile d'argan cosmétique est très peu odorante. L'huile de bonne qualité est extraite à l'aide de presses mécaniques à faible rotation afin que la température n'excède pas 60°C, préservant ainsi

toutes les vertus de l'huile.

Elle contient un stérol -

le schotténol - qui lui confère des propriétés réparatrices et régénératrices pour la peau qui aurait subi des séquelles à la suite de brûlures ou encore lors de dermatose.

Populaire, oui mais...

Les produits cosmétiques sont de plus en plus nombreux à se vanter de contenir de l'huile d'argan. Cependant, lisez bien la liste des ingrédients pour voir à quel rang se classe l'huile. Si elle arrive au dernier rang, c'est qu'il n'y en a que très peu. À mon avis, il vaut mieux avoir une petite quantité d'huile d'argan pure que d'avoir une grande quantité de crème qui n'en contient pas beaucoup. Vous pourrez ainsi l'utiliser à votre guise et obtenir les résultats escomptés!

L'utiliser à bon escient

La dégradation de la forêt de l'arganier est un fait connu. C'est une forêt qui ne se régénère pas rapidement. Malgré ses 830 000 hectares d'arbres plantés, on évalue la perte à 600 hectares par an en raison des conditions climatiques désertiques difficiles.

Cette réserve mondiale agissant comme le dernier rempart contre l'avancée du désert, la demande accrue de l'huile constitue donc une menace d'exploitation intensive.

Consciente de cet enjeu, l'UNESCO a classé l'arganeraie comme patrimoine forestier mondial de l'humanité et comme «Réserve de biosphère».

Autre point important à savoir, lors de vos prochains achats, privilégiez les huiles d'argan produites dans des coopératives féminines.

Ces regroupements, qui comptent environ 2 000 femmes berbères, valorisent leur travail et génèrent des revenus qui permettent aux familles marocaines d'améliorer leurs conditions de vie. Producteurs et consommateurs en sortent ainsi gagnants... et embellis!

Par Véronik Tanguay.

Article paru dans le Magazine VIVRE, Vol. 8 No. 5, Mai-Juin 2009

Information:

Tél.: 1-866-878-3366 ou visitez : www.magazinevivre.com



Photo: <http://upload.wikimedia.org>

Peau satinée!

Après avoir légèrement exfolié votre visage, appliquez une petite quantité d'huile d'argan sur l'ensemble du visage et du cou. Massez légèrement pour bien faire pénétrer l'huile. Ce masque de beauté lutte contre le vieillissement précoce, il agit comme antioxydant et redonne élasticité et souplesse à votre peau.

L'huile d'argan contribue à faire disparaître des petites cicatrices laissées par l'acné, la varicelle et les vergetures. Elle soulage également les irritations, l'eczéma, les gerçures et les brûlures.

Aussi, comme elle protège bien la peau, elle peut être utilisée avant ou après l'exposition au soleil ou au froid.

Masque de nuit antirides

9 ml d'huile d'argan pressée à froid
15 gouttes d'hélichryse italienne, *Helichrysum italicum*
15 gouttes de rose de Damas, *Rosa damascena*

Appliquez sur votre visage, une fois nettoyé, avant d'aller dormir. Trois gouttes suffisent à couvrir le visage et une quatrième peut être utilisée pour masser le cou.

Ongles brillants!

En soin des ongles, l'huile d'argan contribue à les renforcer.

Puisque l'huile favorise la synthèse des prostaglandines, vos ongles bénéficieront d'une croissance rapide sans se fendre ou se briser. Avec ses propriétés antirhumatismales, vous pouvez également profiter de l'application de l'huile sur vos ongles pour masser vos mains et vos pieds.

Recette de soins des ongles

5 ml d'huile d'argan;
5 ml d'huile de rose musquée du Chili;
5 gouttes de thuya, *Thuja occidentalis*
5 gouttes de palmarosa, *Cymbopogon martinii*;
5 gouttes de cyprès toujours vert, *Cupressus sempervirens*;
5 gouttes de géranium rose, *Pelargonium x asperum*.

Appliquez sur les ongles et les cuticules. Laissez pénétrer pendant une dizaine de minutes, puis terminez par un bon massage des mains.

Chevelure resplendissante!

Utilisée en massage capillaire, l'huile d'argan permet de retrouver éclat et brillance tout en réduisant les pellicules. Répartissez tout simplement 10 à 20 ml d'huile d'argan (ou la recette proposée) sur le cuir chevelu, puis brossez toute la chevelure. Laissez reposer une trentaine de minutes ou, pourquoi pas, toute la nuit, puis faites un bon shampoing.

Recette de soin capillaire

10 ml d'huile d'argan
10 ml de beurre de karité fondu au bain-marie
20 gouttes de romarin, *Rosmarinus officinalis*
15 gouttes de tea tree, *Melaleuca alternifolia*
15 gouttes de pin rouge, *Pinus resinosa*
10 gouttes de bois de Ho, *Cinnamomum camphora* à linalol