

Les Essentiels !

4 – L'importance de la qualité d'une Huiles Végétale

❖ Qu'est ce qui détermine la qualité d'une Huile Végétale ?

1 /La Culture :

"Une plante ne fabrique pas ces molécules pour son plaisir"

Elle les fabrique pour vivre et se protéger contre les agressions extérieures (microbes, sécheresse, brûlures du soleil, radicaux libres...) donc il faudra toujours privilégier les plantes provenant de cultures sauvages quand elles existent, ou issues de cultures biologiques et rejeter les plantes conventionnelles qui sont aidées avec des engrais et pesticides.

2 /La récolte :

Elle a également toute son importance dans la qualité des ingrédients naturels avec 2 facteurs de sélections :

- 1) Le tri. Lors de la cueillette, s'il n'y a pas de tri entre les fruits, les graines ou les amandes qui sont abîmés ou non, il est certain que la qualité s'en ressentira.
- 2) La période de récolte. De même que si on récolte des fruits qui ne sont pas assez mûrs, la plante n'aura pas eu le temps de produire certaines molécules et donc le fruit sera également plus pauvre en certaines molécules, notamment les insaponifiables.

3 /L'extraction des huiles :

Il existe différentes méthodes d'extraction des huiles :

_ **L'extraction par solvant**, très utilisée par la plupart des huiles alimentaires et mais aussi en cosmétique, cela augmente les rendements mais enlève une grande partie des molécules insaponifiables. Or, ces molécules sont très importantes pour certaines propriétés des huiles.

_ **La pression à froid** : c'est la seule méthode qui permet de conserver l'intégralité des composants d'une huile. Mais qui doit être faite dans les règles de l'art pour éviter des frottements trop importants, qui chaufferaient l'huile et abîmeraient certaines de ses molécules

_ L'extraction au CO2 super critique qui permet d'obtenir une huile qui a gardé toutes ces molécules intactes et est particulièrement adaptée pour des huiles plus difficiles à extraire en pression à froid (celles provenant de pépins par exemple).

4 /La conservation de l'huile

A l'issue de l'extraction de l'huile, il est important de la mettre à l'abri de l'oxygène qui est à l'origine de l'oxydation des huiles (rancissement).

5 /L'emballage des huiles

Le meilleur emballage est certainement le verre puisqu'il est neutre et qu'il n'y a pas d'interaction avec des molécules lipophiles que l'on peut retrouver dans des plastiques à base de phtalates ou de bisphénols. Il faut privilégier les petits conditionnements pour avoir des rotations rapides donc un produit le plus frais possible.

6 /L'exposition des huiles

Comme nous l'avons vu précédemment, c'est l'oxygène de l'air qui est à l'origine de l'oxydation des huiles (rancissement). La lumière et la chaleur ne sont que des catalyseurs (accélérateur de l'oxydation). S'il n'y a pas d'oxygène dans le flacon, cela pose peu de problèmes.

❖ Quelles peuvent être les 4 conséquences liées à la qualité des huiles et son utilisation ?

1/Sur l'Efficacité

Vous comprenez donc bien que pour une même huile, vous n'obtiendrez pas les mêmes résultats en terme d'EFFICACITE si celle-ci est de mauvaises qualités et ne contient pas les molécules si précieuses.

2/ Sur le vieillissement prématuré

Puisque vous avez compris que l'oxydation abîmait les huiles végétales, vous comprenez aussi que l'application d'une huile oxydée/rancie apporte des radicaux libres sur la peau (à l'origine des rides) et cela la vieillit au lieu de la protéger. Le problème c'est que cela ne se voit que sur le long terme.

3/ Sur l'Economie

Il revient finalement beaucoup plus cher, d'utiliser des huiles de basse qualité, puisque pour constater des bénéfices sur votre peau soit cela :

- _ prendra plus de temps car la proportion de molécules actives sera plus faible,
- _ ne marchera pas.

Et donc au final, vous ne vous y retrouverez pas. Il vaut mieux peu utiliser peu d'huiles mais d'excellente qualité.

4/ Sur la Durée d'utilisation

Vous avez également compris qu'il est beaucoup plus intéressant d'utiliser rapidement ses ingrédients extraordinaires et que plus ils seront frais, plus grande sera leur efficacité.

OLEASSENCE
en Luberon

