

L'huile d'argan

L'huile d'argan (ou argane) est extraite du fruit de l'arganier, un arbre qui pousse dans le sud du Maroc entre Essaouira et le début de la frange saharienne.

Famille : sapotacées genre : *Argania* espèce : *spinosa*

L'arganier est adapté au climat sec, ses racines très profondes le font résister aux sécheresses. Tout dans l'arganier est utilisable. L'huile est utilisée pour la cuisine et en médecine traditionnelle, les feuilles et les fruits servent de fourrage pour les chèvres et le bois comme combustible. L'arganier est aussi l'un des derniers remparts contre la progression du désert.

L'huile d'argan extraite de l'amande du fruit de l'arganier est une huile rare. En effet, il faut six à sept arganier pour produire un seul litre d'huile d'argan. Imaginez que le fruit doit être d'abord séché, on en retire ensuite la pulpe, on casse les coquilles et on broie les amandes ou amandons qui seront ensuite malaxées pour en extraire l'huile. Tout ceci représente deux journées de travail. Encore quelques chiffres: un arbre produit 10 à 30 kg de fruits, la densité d'arbres à l'hectare varie de 250 à 40 aux portes du désert, il faut 38 kg de fruits ou 2,6 kg d'amandons pour produire un litre d'huile. Attention donc à l'origine de l'huile d'argan que l'on vous propose car son prix élevé entraîne l'apparition de contrefaçons.

Il existe deux huiles d'argan selon que les amandons soient ou non torréfiés avant leur utilisation.

L'huile alimentaire possède une couleur miel plus sombre et un goût plus prononcé causés par la torréfaction. La saveur est fruitée avec un accent de noisette (que n'a pas l'huile cosmétique non torréfiée). Cette huile est d'excellente conservation, meilleure que l'huile d'olive, et peut accompagner les salades, les mets végétariens et les viandes. Elle s'utilisera pure ou avec du jus de citron.

L'huile d'argan est utilisée par les marocains depuis des millénaires. Son utilisation en médecine traditionnelle concerne des maladies comme l'acné juvénile, la varicelle, l'eczéma, les brûlures, les gerçures, les irritations, les rhumatismes et la prévention de l'athérosclérose.

L'huile d'argan contient une teneur très élevée (80%) en acides gras insaturés: environ 45% en acide oléique (oméga 9) et 35 % en acide linoléique (oméga 6). Les oméga 9 sont reconnus comme étant bénéfiques pour le cœur, les oméga 6 sont aussi de bons acides gras mais ne doivent pas être consommés en excès pour ne pas entraver l'action des acides gras oméga 3. Les propriétés diététiques de l'huile d'argan sont donc excellentes. En plus des acides gras, l'huile d'argan contient du squalène, des stérols (schottérol et spinastérol), des dérivés de vitamine E et des polyphénols lui conférant une excellente propriété anti-oxydante.

D'un point de vue cosmétique, l'action de l'huile d'argan (non alimentaire) est principalement due à la grande quantité d'acides gras insaturés (AGI) qu'elle contient. Ils ont des fonctions de nutrition, d'hydratation et de réparation vitales pour l'organisme. Les acides gras insaturés agissent comme une barrière contre l'évaporation et permettent à l'épiderme de conserver son humidité et donc, de se maintenir hydraté. L'hydratation et la nutrition se font par l'incorporation des AGI dans les phospholipides membranaires. L'effet hydratant et restructurant a été confirmé scientifiquement. Il s'agit d'une réelle reconstruction de la couche cornée de l'épiderme.

La carence en acides gras essentiels, inévitable avec l'âge, cause un vieillissement cutané qui se traduit par un dessèchement et une perte d'élasticité de la peau, favorisant ainsi l'apparition de rides. La correction d'une carence en acide gras essentiel permet de retarder le vieillissement cutané.

Dans les soins du corps, retenons quelques actions de l'huile d'argan:

- anti-âge en soin du visage et du cou
- nutritive et protectrice pour les cheveux (masque capillaire avec un temps de pose de 30 minutes ou huile coiffante en affleurement de la chevelure pour les cheveux ternes)
- cicatrisante (varicelle, acné)
- hydratante en massage pour les peaux sèches
- raffermissante en cas de perte d'élasticité de la peau
- renforçatrice pour les ongles cassants (en bain de 10 minutes dans l'huile)
- réparatrice des lèvres gercées

L'huile d'argan est disponible pure ou en mélange dans certaines gammes cosmétiques.

