

L'huile d'olive



Dans les savons

ACIDES GRAS	Laurique	Linoléique	Myristique	Oléique	Palmitique	Ricinoléique	Stéarique	Indice d'iode
PROPRIETES	Savon dur, nettoyant, mousse légère	Nourrissant	Savon dur, nettoyant, mousse légère	Nourrissant	Savon dur, mousse stable	Nourrissant, mousse légère et stable	Savon dur, mousse stable	Degré d'insaturation du savon, plus il est élevé plus le savon est mou et fond vite (idéal = 60)
HUILE:								
Olive		5-15%		63-81%	7-14%		3-5%	79-95

- La **trace** que l'on obtient avec l'huile d'olive est très **longue** à venir (1H30-2H).
- Le **démoulage** n'est pas possible avant **2 jours** au moins.
- Le savon obtenu après la cure est **bien dur**.
- Son **pouvoir moussant est moyen**, la mousse est très fine.
- Il donne un **savon très onctueux**, un peu gluant. Il est **très doux** et laisse un film protecteur sur la peau.
- La **fonte** du savon est **normale**.

(Pour ces tests, je vous renvoie à l'excellent site de Kafee et à ses expériences très intéressantes sur huile unique)

L'huile d'olive en bref



Nom botanique : Olea europaea

Origine : Italie

Mode d'obtention : L'**huile d'Olive** est obtenue par pression mécanique à froid des fruits de l'olivier.

Composition : Acide linoléique (3,5 à 20%), Acide stéarique (0,5 à 5%), Acide oléique (56 à 85%), Acide palmitique (7,5 à 20%), Vitamines A et E, minéraux et protéines.

Couleur : jaune ambrée à jaune vert

Odeur : caractéristique de l'olive

Propriétés :

- calmante, apaisante
- nourrissante
- assouplissante
- anti-deshydratante
- réparatrice, calmante pour une peau irritée ou après un "coup de soleil"

Utilisation : L'huile d'Olive est une excellente huile pour régénérer les peaux sèches et irritées. C'est une bonne huile anti-age (prévention de rides, soin de la peau mature). Elle peut représenter une alternative économique comme huile corporelle dans la prévention de vergetures pendant la grossesse. Elle est également recommandée pour les soins des ongles et de cheveux secs et cassants. Reconnu pour ses propriétés cosmétiques l'huile d'Olive est de plus en plus utilisée par l'industrie cosmétique. Vous pouvez favoriser son absorption en la diluant à parts égales avec du gel d'Aloe vera.

L'huile d'olive en détails



Nous connaissons tous l'huile d'olive et ses nombreux bienfaits vantés de part le monde. Utilisée par tous les pays du Sud et du Bassin méditerranéen, plus récemment louée dans le fameux régime crétois, **sa réputation n'est plus à faire.**

Or liquide, trésor de bienfaits, arbre béni des dieux, nombreux sont les qualificatifs pour parler de l'olivier, de ses fruits et de l'huile qu'ils produisent. **C'est l'un des plus vieux arbres du monde** appartenant à la famille des oléacées.

Vénéral par le passé, il fait l'objet de nombreuses légendes et mythologies anciennes et il est un symbole tout à la fois de vie, de paix (le symbole de la colombe tenant le rameau d'olivier dans son bec), de sagesse, de fécondité et d'honneur.



La fabrication de l'huile d'olive remonte à la nuit des temps, près de 6000 ans aussi loin que l'on puisse remonter !

Les égyptiens furent parmi les premiers à apprécier les vertus exceptionnelles de l'huile d'olive pour la santé. Ils l'utilisaient non seulement dans leur alimentation mais également comme cosmétique, combustible pour s'éclairer ou encore afin de faciliter le glissement de lourdes pierres et la rotation des roues des chars.

Plusieurs siècles avant l'ère chrétienne, les égyptiens puis les romains utilisaient des moulins, des presses et des filtres à huile et s'éclairaient à l'huile d'olive... Elle fut d'ailleurs le principal combustible pour s'éclairer avant l'apparition de l'électricité et ce, aussi incroyable que cela puisse paraître jusqu'au 19ème siècle !

Présent partout à l'état sauvage ou en culture, dans le bassin méditerranéen , l'olivier est à l'origine **de toute une alimentation et d'un mode de vie.**

Très rapidement les propriétés de l'huile d'olive pour la santé ont été mises en évidence et elle entra dans la composition de nombreuses potions médicinales. Elle fut considérée tout à la fois comme **un médicament, un aliment et un cosmétique.**

La feuille d'olivier elle-même est un fongicide et contient un antibactérien l'oleuropéine, qui protège l'arbre des champignons et moisissures. En phytothérapie, la tisane de feuille d'olivier est employée depuis longtemps comme remède naturel contre l'hypertension artérielle.

De quoi se compose exactement l'huile d'olive ?



L'huile d'olive est une huile végétale formée essentiellement d'acides gras monoinsaturés. Elle contient de la chlorophylle et est également riche en vitamine E et en provitamine A puisqu'elle contient de la carotène.

Sans oublier ces puissants agents antioxydants que sont les polyphénols !

Les polyphénols sont des substances organiques que l'on trouve dans les végétaux. Ils possèdent des propriétés « anti-oxydantes » très importantes qui combattent efficacement les radicaux libres. D'où l'importance d'en consommer régulièrement dans notre alimentation et nos boissons, comme le thé vert (bio et en vrac) qui en contient en grande quantité.

Et que sont les acides gras mono-insaturés ?

Essentiellement de l'acide oléique ou plus connu sous l'appellation d'oméga 9. Les acides gras mono-insaturés sont présents dans notre alimentation qu'elle soit aussi bien d'origine animale que végétale. La plus grande concentration se trouve dans l'huile d'olive.

L'huile d'olive est classée suivant des règles bien établies (Conseil oléicole international) qui vont de l'huile d'olive vierge à l'huile d'olive simple en passant par la vierge extra, la vierge fine, la raffinée ou encore celle issue de grignons d'olive.

Il est en fait question d'une part, de pression à froid ou non, de degré d'acidité plus ou moins élevé ou encore de raffinage.

Mais pour le consommateur, tout cela peut paraître plus ou moins compliqué lorsque l'on cherche tout simplement à se procurer une bonne huile fabriquée le plus naturellement possible. Dans un premier

temps, le plus important est de vérifier si la mention **vierge extra (ou extra vierge)** figure sur l'étiquette ainsi que « Première pression à froid ». Puis pour affiner encore la qualité il convient de se renseigner sur d'autres critères comme la provenance ou le producteur. Et autant que possible pensez à consommer des huiles issues de l'agriculture biologique.

L'huile d'olive est également la seule huile à posséder **ses propres crus et classifications** tel un vin. Elle a ses « goûteurs », ses concours, ses salons de dégustation, ses boutiques spécialisées, sa réglementation, ses associations, ses décrets, son comité, son syndicat, ses foires et même... ses musées ! (Les musées de l'olivier de Draguignan, Nyons, les Baux de Provence, Cagnes-sur-Mer, Salon de Provence et bien d'autres).



L'huile d'olive a toujours été utilisée en cosmétique.

Par sa richesse en antioxydants, l'huile d'olive protège la peau des agressions de toutes sortes et lorsqu'elle est employée régulièrement (à la fois dans l'alimentation et en application), elle restaure les cellules de l'épiderme et combat les méfaits du vieillissement. De plus, elle convient sans exception à tous les types de peau, des très sèches aux grasses à tendance acnéique.

En cosmétique, elle s'utilise pure ou en synergie avec d'autres huiles végétales ou essentielles. Voici quelques aperçus de son emploi en cosmétique :

- Pour adoucir et préserver la peau du visage, du corps ou des mains (en application, masque, crème ou lotion).
- Pour avoir des cheveux brillants et en pleine santé et pour hydrater les cheveux secs (en bains capillaires).
- Pour avoir de beaux ongles et éviter qu'ils cassent.
- Pour assouplir, nourrir et protéger la peau après une exposition solaire mais également en huile bronzante qui protégera votre peau et lui procurera un beau hâle doré.

Mais vous pouvez l'utiliser également pour des frictions, massages corporels (elle possède d'excellentes vertus chauffantes), comme démaquillant ou pour soigner gerçures et crevasses (elle cicatrise et apaise la douleur).