

> belle et bien

fruits à coque, profitez de leur douceur cachée

Amande, noisette, fruit de l'arganier, recèlent sous leur coque des actifs surpuissants.

PAR LUC BIECO

la douceur de l'amande

La peau fragile des bébés

adore l'huile d'amande douce, elle est un remède efficace contre les croûtes de lait des nouveaux-nés. « Apaisante, hydratante pour tous les types de peau et très bien tolérée », son huile, comme beaucoup d'huiles végétales, regorge de bienfaits, explique Laurence

Wittner, auteur d'un *Guide des cosmétiques**. « Toutes sont riches en acides gras essentiels, en vitamines anti-oxydantes et en insaponifiables, cette dernière catégorie désignant des cires, des stérols, des vitamines qui

ne sont pas solubles dans l'eau », poursuit l'experte. De plus, leur affinité avec l'épiderme est excellente. Elle apporte à la peau et aux cheveux des vitamines E et B2 hydratantes et le cuivre qu'elle contient aide à fabriquer le collagène qui forme le matelas de soutien de la peau. Si la plupart des peaux dites sensibles, qui tiraillent ou rougissent après un passage au froid ou sous l'eau calcaire, l'apprécient sans souci, certaines personnes peuvent néanmoins y être allergiques.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Consommez le fruit sec à 11 heures ou à l'heure du goûter. Grâce à son apport en magnésium, en manganèse et en cuivre, l'amande est efficace pour lutter contre le stress.



lisez l'étiquette!

Pour savoir si un ingrédient est présent en quantité suffisante dans la composition d'une crème, décryptez la formule. L'actif doit figurer en quatrième ou cinquième place. S'il est mentionné à la fin de la liste, il n'a probablement aucune efficacité.



Après rasage à la noisette, Douces Angevines, 21,90 €.

Shampooing bio au karité. Bio Secûre, en vente en pharmacies, 9,90 €.

la puissance de l'arganier

L'huile d'argan

provient de l'arganier, aussi appelé « arbre de fer » car son bois est très dur. Il pousse presque uniquement au sud-ouest du Maroc. Il faut rassembler la production d'environ sept arganiers pour produire 1 litre d'huile. L'huile utilisée en cosmétique provient d'amandons non dégradés

par la chaleur, filtrés sur du buvard. Si elle est très à la mode dans les cosmétiques, c'est grâce à sa richesse en vitamine E. « Une peau bien hydratée est mieux armée pour compenser les dégradations liées à l'âge », analyse Laurence Wittner.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

L'huile destinée à l'alimentation provient d'amandons pressés et légèrement torréfiés. Leur goût sauvage relève les salades, les tajines et les couscous. Ils agrémentent à merveille les poivrons grillés et les semoules. Conseil de chef : goûtez-la avec un fromage de chèvre frais et de la coriandre.

© Lijpco, Anton Ignatenko/veer



Soin au karité,
Franck Provost,
6,49 €.

Huile
voluptueuse
amande
persane,
Roger et Gallet,
22,90 €.

Crème divine
anti-âge global,
Lift'Argan,
34,90 €.

Lait Lipikar,
La Roche-Posay,
17,80 €.

Lait crème
nourrissant
à l'amande douce,
Nivea, 4,15 €.

Crème de douche
soyeuse Argane,
Galénic, 12 €.

Huile lotus
à la noisette
et au romarin
Clarins, 41, 60 €.

noix ou noisette ?

Peu utilisée en cosmétique, il serait pourtant dommage de se priver de l'huile de noisette.

Contrairement aux idées reçues, elle ne convient pas seulement aux peaux sèches, on l'utilise aussi pour réguler l'excès de sébum. « Elle assèche légèrement, sans dessécher. Elle ne provoque pas l'effet un peu occlusif des autres huiles végétales », précise Laurence Wittner.

De plus, la noisette est une source de manganèse antioxydant et de cuivre. Quant à la noix, elle apporte des omégas 3 ainsi qu'un acide aminé intéressant, l'arginine, qui joue un rôle dans la circulation sanguine.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fibres aident à la digestion, on a donc tout intérêt à ajouter quelques cerneaux de noix sur une salade verte.

COMMENT LE DÉGUSTER ?

Il est présent dans quelques recettes africaines. Si vous parvenez à en trouver dans une boutique bio, il enrichira un gâteau au chocolat.

la tendresse du karité

Extrait des fruits d'un arbre qui pousse dans la savane africaine, le mot signifie « vie » en langue mandingue. Assouplissant et hydratant, son acide oléique (un acide gras) est en totale affinité avec la peau et avec la fibre capillaire :

« Il est très rarement allergisant, c'est un actif noble, souvent bio et issu des filières de commerce équitable », ajoute Laurence Wittner. Ce bien-aimé de la cosmétique a un effet film, il permet à la peau de conserver son eau en freinant l'évaporation naturelle.



Merci à
Laurence Wittner,
fondatrice du site
www.observatoire-des-cosmetiques.com.