

HUILE VEGETALE

Une huile végétale est un **corps gras liquide** à température ambiante, **extrait d'une plante oléagineuse**, c'est-à-dire une plante dont les graines, noix, amandes ou fruits contiennent des lipides. Les huiles pressées à froid sont obtenues par un procédé très doux qui consiste à extraire l'huile des plantes sans traitement thermique. En général, elles sont ensuite simplement filtrées et mises en bouteille, sans subir de raffinage supplémentaire. C'est en général le procédé à privilégier si on souhaite une huile de qualité.

MACERAT HUILEUX

On parle souvent d'huile de calendula, d'huile de millepertuis, d'huile de bellis ou encore d'huile d'arnica... En réalité, ces plantes ne permettent pas la production d'huile : elles ne contiennent en effet pas de lipides (contrairement à l'olive, à l'amande, à la graine de colza ou de tournesol...). **Il faut plutôt parler d'huile de macération, ou macérât huileux** : la plante (souvent les feuilles ou les fleurs) est mise à macérer dans une huile quelconque, ce qui permet aux composés liposolubles contenus dans la plante de passer dans l'huile, qui sert simplement de support pour les substances actives.

FABRICATION D'UN MACERAT HUILEUX :

Matériel :

- 1 flacon vide
- Des fleurs ou feuilles séchées
- De l'huile végétale de votre choix (bio)
- Un petit carré de papier sulfurisé
- Un élastique ou une ficelle



Etape 1 : Nettoyer le flacon vide et bien attendre que ce soit bien sec. Nettoyer le plan de travail et vos mains (pour éviter le risque de moisissure)

Etape 2 : Insérez les plantes séchées dans le flacon (quantité variable selon la plante) et ajouter ensuite l'huile végétale, remplissez le flacon au maximum.

Etape 4 : Recouvrez le flacon du papier sulfurisé et fermez avec l'élastique. Conservez bien le couvercle de la bouteille pour plus tard.

Etape 5 : Puis placez le bocal dans un endroit où la préparation pourra bénéficier dans la journée de quelques heures d'ensoleillement. Il s'agit d'une macération solaire, à la lumière et à la chaleur (douce).

Etape 6 : Si le niveau de l'huile a fortement baissé au bout de 24 à 48h, remettre de l'huile.

Etape 7 : Au bout de quelques semaines, filtrez la préparation. Vous pouvez par exemple verser les plantes et l'huile dans un saladier propre recouvert d'un linge propre et ensuite ramener les 4 coins du linge et pressez pour extraire toute l'huile contenue dans les plantes. L'huile doit avoir une jolie couleur orange. Nettoyez le flacon et transvasez l'huile obtenue dedans, fermez avec le couvercle. Se conserve entre 6 mois et 9 mois à l'abri de l'air, de la lumière et à température ambiante.

Liste de quelques plantes possibles (non exhaustive), avec les parties utilisées et leurs bienfaits :

- **Calendula ou Souci (les pétales ou fleurs entières mais coupées en morceaux)** : calme les rougeurs, les irritations et les petites brûlures ou démangeaisons
- **Romarin (les feuilles)** : pour les douleurs rhumatismales et stimuler la circulation.
- **Rose de Damas (les pétales)** : Antioxydant, agit comme anti-âge, actif sur les rides existantes
- **Camomille Matricaire (les capitules entiers)**: apaise les peaux irritées ou réactives, parfaite pour les peaux sensibles
- **Lavande** : calme les inflammations, les coups de soleil, soulage les irritations, son odeur est apaisante
- **Millepertuis (fleurs)**: soulage les coups de soleils (attention ne pas s'exposer au soleil après application)
- **Carotte (entière et épluchée)**: effet bonne mine, plante riche en vitamines dont vitamines E.