

Potentiel oxydatif

Le grand avantage d'utiliser les huiles végétales est qu'il n'y a aucun risque bactériologique. En revanche, les acides gras qui les composent vont être fragiles à la lumière, à la chaleur et à l'air et vont avec le temps s'oxyder. Les symptômes de cette oxydation vont être les changements de couleur et de l'odeur de l'huile, mais aussi une perte de ses bienfaits.

Nous ne sommes pas tous égaux et les huiles végétales n'échappent pas à la règle ! Certaines vont être plus sensibles que d'autres. En effet, plus l'huile sera composée d'acides gras polyinsaturés, plus elle s'oxydera rapidement. Par chance, de nombreuses huiles sont riches en vitamines E qui sont des anti-oxydants naturels (la nature est bien faite !) et vont donc freiner l'oxydation. Les huiles peuvent être conservées facilement 3 à 6 mois en fonction de leur fragilité à l'oxydation en suivant ces quelques conseils.

Pour une bonne conservation, le mieux, est de les stocker à l'abri de la lumière et loin d'une source de chaleur. Pour les huiles très sensibles à l'oxydation, le frigidaire est le meilleur endroit pour elles. Quand vous réalisez des cosmétiques à base d'huile sensible à l'oxydation, il est important de rajouter de la vitamine E et de placer votre préparation au frigidaire.



l'indice comédogène

Une huile comédogène est une huile qui va avoir tendance à favoriser l'apparition de points noirs et de boutons obstruant les pores de la peau. Nous nous basons sur trois critères pour savoir si une huile est comédogène.

- **Sa richesse en acides gras saturés** : contrairement aux acides gras insaturés, les acides gras saturés ont une mauvaise pénétration dans la peau.
- **Sa sensibilité à l'oxydation.**
- **Sa qualité** : il est très important de choisir une huile végétale de première pression à froid et de qualité biologique pour ne pas que les acides gras insaturés soient altérés et transformés. Lorsque ceux-ci sont chauffés, ils deviennent des acides gras «trans» et vont moins bien pénétrer dans la peau.

Il faut prendre en compte aussi qu'une huile, même si elle n'est pas comédogène à la base, va s'oxyder dans le temps et donc va avoir tendance à devenir comédogène si les conditions de conservation ne sont pas respectées.

Les huiles végétales sont classées selon 4 indices qui vont de 0 (non comédogène) à 3 (très comédogène). Les huiles possédant un indice de 2 et 3 sont déconseillées aux peaux grasses et acnéiques.

	INDICE DE COMÉDOGÉNÉCITÉ
*Argan - Avocat - Beurre de Karité - Beurre de mangue Chanvre - Figue de Barbarie Jjoba - Noisette - Son de riz Tournesol - Calophyle inophyle	0
*Carthame - Grenade - Neem Nigelle - Pépins de raisin Ricin - Soja - Sésame	1
*Abricot - Amande douce Bourrache - Macadamie Moringa - Olive - Onagre	2
*Beurre de cacao - Coton Rose musquée - Lin - Coco Palme	3