

03022006

L'huile d'Argan

L'Arganier, *Argania Spinosa*, est un arbre qui pousse dans le sud ouest marocain. Il est très ancien, et certain disent qu'il remonterait à l'ère tertiaire. Il couvre 800.000 hectares et ne se plaît que dans cette partie aride du Haut Atlas. Il joue un rôle écologique important dans le maintien de l'humidité et de la fertilité des sols, il empêche l'avancée du désert et permet une agriculture plus rentable. L'huile d'argan est extraite par les femmes marocaines après la cueillette des fruits entre juin et août.



Utilisée depuis des siècles pour ses nombreuses vertus, l'huile d'argan est l'un des meilleurs soins cosmétiques. Elle est traditionnellement utilisée pour les soins de la peau et du corps, pour nourrir et assouplir les cheveux et pour fortifier les ongles. Elle est également utilisée comme huile de massage.

Malheureusement, l'arganier est une espèce menacée : on défriche pour l'agriculture intensive et la récupération du bois de chauffage. En 1999, l'UNESCO a reconnu et classé l'arganier comme patrimoine mondial.

Les coopératives de production

L'abattage des arbres a incité des femmes berbères à déployer des efforts considérables pour créer et gérer des coopératives de production d'huile d'Argan pour ainsi sauver l'arganier.

L'huile d'Argan proposée par le site <http://www.alterafrika.com/>, spécialisé dans le commerce équitable des produits d'Afrique, provient de la coopérative Amal (Espoir) dans la province d'Essaouira. Cette coopérative féminine a été créée par des femmes pour aider des femmes seules en difficultés.



En consommant leur huile d'Argan, vous participez au reboisement des forêts et au bonheur de ces exploitants, à de meilleures conditions de travail grâce à l'investissement de presses, de machines d'extraction pour alléger le travail, au développement durable

puisque des actions de formations et d'alphabétisation sont engagées. Ces huiles sont achetées dans le cadre du commerce équitable.

Fabrication de l'huile d'Argan

Les fruits de l'arganier ressemblent à ceux d'une olive, mais sont plus gros et plus ronds. Ils contiennent une noix très dure, qui elle-même renferme jusqu'à trois amandons à partir desquels sera extraite l'huile d'Argan.

Les fruits de l'arganier sont recueillis par battage à la perche et séchés au soleil. Les fruits secs sont dépulpés et les noix sont cassées afin de retirer les amandons.



Huile alimentaire et cosmétique

L'huile d'argan alimentaire est produite à partir d'amandons légèrement torréfiés avant d'être pressés. Au contraire, les amandons destinés à l'huile cosmétique ne sont pas torréfiés ce qui permet de ne pas dégrader par la chaleur les excellentes caractéristiques de cette huile.

La torréfaction conduit à une huile plus odorante que l'huile cosmétique, non torréfiée.

L'huile d'argan est précieuse car il faut la production de 6 à 7 arbres pour obtenir 1 litre d'huile et que ceci nécessite 10 heures de travail.



Composition

Principaux acides gras
99 % de l'huile

Composition de l'insaponifiable
1 % de l'huile

Acide palmitique: 12,6 %

Acide stéarique: 5,9 %

Acide oléique: 42,8 %

Acide linoléique: 36,8 %

Stérols: 140 mg / 100 g

Tocophérols (vitamine E): 620 mg / 100 g

Intérêt diététique



De [type oléique – linoléique*](#), l'huile d'Argan renferme 80 % d'acides gras insaturés comme l'huile d'Olive. Elle possède une nette primauté sur celle-ci à cause de sa richesse en acide linoléique. Cet acide est dit essentiel car il ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit être apporté par l'alimentation.

Sa teneur en acide oléique rend cette huile particulièrement intéressante dans la régulation du cholestérol. Des études en cours semblent montrer que 2 cuillérées à soupe par jour d'huile d'Argan pendant un mois pourraient considérablement réduire le taux de cholestérol sanguin.

L'huile d'Argan est riche en tocophérols (620 mg / kg pour l'huile d'Argan contre 320 mg / kg pour l'huile d'Olive) ayant une activité vitaminique E. Cette vitamine est un antioxydant puissant qui capture les radicaux libres et neutralise l'oxydation destructive.

Intérêt cosmétique



L'huile d'Argan est utilisée depuis toujours par les femmes du sud marocain pour leurs soins corporels et capillaires à cause de sa haute teneur en vitamine E.

Naturellement, elle redynamise la peau, l'hydrate, agit contre le dessèchement et le vieillissement de la peau. En soin de nuit, pour tous types de peau, L'huile d'Argan régénère la peau durant le sommeil et lutte contre le vieillissement cutané.

Dans la pharmacopée marocaine, on la recommande contre l'acné, les gerçures, les brûlures. Idéale pour les massages ou mettre quelques gouttes dans l'eau du bain.

Elle fortifie les cheveux. Nourrissant et revitalisant le cuir chevelu, elle apporte de la brillance aux cheveux tout en leur redonnant leur douceur naturelle et soyeuse.

L'huile d'Argan est recommandée pour les soins des ongles cassants et dédoublés qu'elle fortifie et protège contre les agressions extérieures.

** Voir l'article de NatureattitudE sur [Les Huiles oléique, linoléique et linoléique ICI](#)*

A voir :

<http://www.argany.com/> spécialiste des produits à l'huile d'argan

<http://www.alterafrika.com/> site dédié au commerce équitable des produits africains

Source :

<http://www.alterafrika.com/>

Crédit photos :

<http://www.minimarche.com/>

<http://www.bio-forme.fr>

<http://www.argany.com>

<http://www.idrc.ca/>

<http://www.maneskovtravel.com/>