

L'huile d'argan, le trésor de la région berbère "Sousse" - 1/2

La région de Souss, au sud du Maroc, possède plusieurs richesses naturelles dont on cite l'huile d'argan. Elle est utilisée depuis des siècles par les femmes berbères. Alors quels sont les bienfaits d'huile argan ? Et quels sont ses multiples usages ?

Huile alimentaire recommandée par les scientifiques :

L'huile d'argan est utilisée dans l'alimentation car son petit goût d'amande et de noisette (dû à une légère torréfaction qui lui donne aussi sa couleur plus foncée) rehausse grandement la saveur des plats, comme par exemple le couscous, les poissons, les vinaigrettes, "Amlou" qui est une recette berbère très connue à Souss, etc.

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.

Selon les résultats des recherches scientifiques, l'huile d'argan a des propriétés nutritives et diététiques supérieures à celles de l'huile d'olive extra vierge. Elle agit en tant que coupe-faim au repas du matin.

D'après des publications scientifiques, elle a plusieurs bienfaits diététiques puisqu'elle anti-oxydant (composés phénoliques) et anti-cancérigène (schotténol).

Elle réduit aussi l'hyper tension, le taux du mauvais cholestérol et les douleurs articulaires et rhumatismales.

L'huile argan stimule les capacités cérébrales et facilite aussi la digestion en augmentant la concentration de la pepsine dans le suc digestif.

Bref, l'huile d'argan est bonne pour la santé.

L'huile d'argan est fabuleuse pour les soins du corps et des cheveux

Depuis des siècles, les mères berbères ont pris l'habitude de faire des massages de bébés à l'huile d'argan. Et effectivement, des recherches scientifiques ont prouvés que cela permet d'établir une communication unique avec votre enfant pour mieux le connaître et pour mieux le comprendre. C'est un moment d'épanouissement respectif.

Il améliore aussi sa relaxation en calmant son système nerveux, et réduit la tension à l'heure du coucher et favorise son endormissement profond et paisible.

Le massage à l'huile d'argan permet aux nouveaux-nés une meilleure intégration du schéma corporel cela l'aidera sûrement à étirer ses muscles, à mobiliser ses articulations et à apprendre à coordonner ses mouvements.

Pour les femmes, rien que le fait de masser le visage deux fois par semaine avec huile d'argan et de prendre une fois par semaine un bain de vapeur en massant tout le corps avec huile d'argan cela rendra votre peau jeune, nette et lisse.

L'huile d'argan, comme on l'a cité apporte de la brillance aux cheveux tout en leur redonnant leur douceur naturelle et soyeuse en l'appliquant 20 minutes avant le shampoing, sur toute la longue chevelure.

Pour protéger Vos cheveux des effets déshydratants des bains de soleil, de mer et du chlore, l'huile d'argan est pour vous !!

Les intérêts cosmétiques

L'huile argan est d'une couleur miel, elle est gorgée d'acides gras essentiels Oméga-3 Oméga-6 et de tocophérols (vitamine E), antioxydants. Donc elle est très utilisée en cosmétiques et très recommandée pour

L'huile d'argan, le trésor de la région berbère "Souss" - 2/2

prévenir le dessèchement prématuré de la peau.

L'huile d'Argan est utilisée depuis toujours par les femmes berbères 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.

Elle alimente les fibres capillaires aussi excite le renouvellement cellulaire. Cette huile traite également les irritations cutanées acné, Eczéma, gerçures chez la femme enceinte, brûlures, psoriasis, et aide à la cicatrisation des boutons de la varicelle.

Alors pour être plus belles, les filles, cette huile est pour vous !!

Voici quelques recettes de beauté :

- A fin d'avoir une peau lisse, mettez quelques goûtes d'huile d'argan dans l'eau du bain.
- Pour nourrir et fortifier vos ongles, lavez bien les mains, trempez les ongles dans un mélange de jus de citron (facultatif) et une cuillère à café d'huile d'argan et plongez vos ongles dans le mélange pendant 15 minutes. Et n'hésitez pas à renouveler l'action au moins une fois par semaine.
- Pour rendre votre peau hydratante et plus douce, appliquez l'huile d'argan sur l'ensemble du cou et du visage et laissez reposer pendant 15 minutes. Terminez le soin en enlevant l'excès d'huile d'argan à l'aide d'un coton imbibé d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose.
- Pour que votre chevelure retrouve leur éclat et leur brillance, répartissez l'huile argan sur l'ensemble de la chevelure de la racine jusqu'aux pointes, Massez doucement, brossez délicatement vos cheveux à fin de bien répartir l'huile d'argan, enveloppez-les dans une serviette chaude et laissez reposer environ 20 minutes. Si le temps vous manque, vous pouvez réduire le temps de repos en chauffant vos cheveux maintenus dans la serviette avec un sèche-cheveux et pour finir lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Pour terminer, déposez quelques gouttes d'huile d'argan sur vos doigts et malaxez les pointes pour que votre chevelure apparaissent soyeuse, chatoyante et gonflée. Si vos cheveux sont secs, déposez en petite quantité d'huile d'argan sur votre brosse à cheveux, elle leur donnera de l'éclat et de la brillance.

Quelques-uns de vous vont sûrement se poser une question : "Combien coûte-t-il un litre d'huile argan ?"

A vrai dire, dans les régions de Souss, un litre de cette huile ne coûte pas chère. Par exemple, à Tiznit, il coûte 5 euros ou même moins. Par contre, ailleurs on peut le trouver un peu chère.

Pour finir, je tiens à dire que l'argan est un trésor que la nature a donné à notre région de Souss, alors il faut le conserver comme l'avaient fait nos ancêtres.