



FORME & BEAUTÉ / AU NATUREL

Huiles végétales et soleil

La belle saison arrive et avec elle les moments bénis où l'on profite de l'astre qui nous réchauffe... Après des mois de privation, notre organisme a soif de lumière, de chaleur et de vitamine D. Les huiles végétales suffisent-elles pour savourer les bienfaits du soleil en toute sécurité? Réponse et conseils d'utilisation.

Par Julien Kaibeck



Les cosmétiques censés nous protéger des rayons UVA et UVB utilisent plusieurs types d'écrans. Les « chimiques », qui « absorbent » la lumière et les radiations en se modifiant chimiquement, les filtres « physiques », qui réfléchissent les rayons, et les filtres végétaux, qui désignent plusieurs caroténoïdes et actifs antioxydants, présents dans certaines huiles végétales. Ils aident la peau à se défendre contre l'agression du soleil, mais ne proposent, dans le meilleur des cas, qu'un indice de protection faible, de 4 ou 5.

Une protection naturelle

Les huiles végétales ne peuvent donc être vraiment considérées comme des produits de protection solaire à part entière. Certaines offrent cependant une protection aux peaux mates ou en cas d'exposition modérée. On les applique au minimum matin et soir et lors de chaque

baignade (en dehors des heures d'exposition les plus risquées).

L'huile de karanja dévoile ses pouvoirs

Les huiles végétales offrant l'indice de protection naturel le plus élevé (voisin de 4 ou 5) sont l'huile de jojoba, l'huile d'argan, le beurre de karité (Pranarôm, Karethic...) et l'huile de graines de buriti dosée à 10% dans une huile stable (Huiles & Sens). La marque Guayapi propose quant à elle une huile solaire à base d'urucum dilué dans de l'huile de coco, efficace également. Last but not least, l'huile de graines de karanja (*Pongamia glabra*) contient un actif, le pongamol, qui la rendrait capable d'« absorber » les UVA et UVB. Pour la marque Aroma-Zone, qui vient de mettre en avant cette découverte grâce à des recherches, l'huile de karanja peut rivaliser avec un produit solaire d'indice 20!

Actualité conso

Une crème solaire? Optez pour les solaires certifiés bio de Biosolis, Lavera ou **Phyt's**, devenus des classiques en matière de protection écoresponsable. Si on aime tambouiller, Aroma-Zone propose à partir de ce mois un actif à base d'huile de karanja, de jojoba et de dioxyde de titane. On peut l'incorporer à une recette maison à raison d'environ 15% du volume total pour obtenir une crème solaire pour le visage d'indice de protection élevée (SPF 30). Écran solaire naturel, 30 ml, 5,90 €, infos et recette sur www.aroma-zone.com.

Astuces pour rayonner

Gommage malin La peau sera plus sereine face au soleil si elle a été préalablement gommée. Un exfoliant minute à tester sous la douche : mélangez 1 dose de marc de café à 1 dose de gel douche et ajoutez 1/2 dose d'huile d'argan. Massez sur le corps humide en mouvements circulaires avant de rincer à l'eau tiède. Pratiqué deux fois par semaine, ce gommage (qui ne bouche pas les canalisations!), rend le teint plus hâlé.

Autobronzant naturel Procurez-vous du macérat huileux de carotte. Riche en caroténoïdes et de couleur orangée, il s'utilise après la toilette en massage avant d'appliquer tout autre soin. Matin et soir 15 jours avant le départ pour renforcer les défenses de la peau, ou tous les jours si on souhaite simplement se donner un teint d'abricot.



PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : www.lesentieldejulien.com.

Suivez aussi les formations de Julien au sein du Collège d'aromathérapie Dominique Baudoux : www.college-aromatherapie.com.

FAIT MAISON

● **Mon huile solaire 3 en 1**, préparation, protection, prolongation (recette tirée de mon livre « *Les huiles végétales, c'est malin* », éd. Quotidien malin, 2013). Pour environ 30 ml, dans un flacon en verre (ou en plastique) ambré, bleuté, ou en alu de plus de 30 ml, versez successivement : 3 ml d'huile de buriti, 10 ml d'huile d'argousier ou de macérat huileux de carotte ou d'huile de karanja, au choix, 17 ml d'huile de jojoba et 5 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade ou de néroli (non photosensibilisantes). Cette huile satinée légèrement parfumée se conserve environ six mois après ouverture, à l'abri de la lumière. On la masse dès la quinzaine qui précède les vacances au soleil, pendant la durée des vacances – sous un soin solaire classique en cas de forte exposition, et pendant quinze jours après afin de prolonger le bronzage.

● **Soin après soleil apaisant au calendula**. On peut faire confiance au macérat huileux de calendula pour apaiser la peau échauffée, sèche et éventuellement abîmée par un coup de soleil. Après avoir refroidi la peau à la douche, et donc toujours après l'exposition, émulsionnez dans le creux de la main 5 gouttes de macérat de calendula avec une petite noisette de gel d'aloe vera pur pour masser la zone exposée. Répétez si besoin. Effet réparateur et hydratant garanti.