

Catalogues sur les huiles végétales



Le massage californien agit sur plusieurs niveaux :
l'esprit, le corps et l'émotion.

Il apporte de nombreux bienfaits tels que :

- L'élimination des états négatifs comme l'anxiété, la tension, l'angoisse et le stress.
- Une meilleure connaissance et acceptation de son corps.
- Une relaxation des muscles et de l'ensemble du corps.
- Un meilleur équilibre psychologique

Ludovic Massages Californiens et Magnétiseur

2, rue Auguste Rodin
17000 La Rochelle

Tél 05 46 00 35 99
06 48 07 49 76

www.ludovicmassages.fr



Les huiles de massage trouvent leur utilité dans la réussite d'un massage de bien-être et de santé. Que ce soient des huiles à base de fruits, de graines ou d'autres parties d'une plante, parfumées ou non, leurs bienfaits sur l'organisme tant physique que psychique sont certains.

Le choix de l'huile à utiliser pour le massage joue un rôle primordial selon les résultats escomptés. Elle doit contribuer à libérer blocages et tensions en apportant un profond bien-être chez le massé.

Par ailleurs, l'huile de massage permet aux mains de glisser facilement et avec douceur sur le corps.

Les huiles de massage sont riches de bienfaits. Elles permettent de :

- Nourrir la peau grâce aux substances actives qu'ils contiennent.
- Détendre et relaxer les muscles en apportant fraîcheur et apaisement.
- Redessiner la silhouette par les actions dépuratives.
- Suivre en même temps que le massage un régime diététique, permettant d'éliminer plus vite les excès de masses graisseuses, particulièrement la cellulite.
- Contribuer à la réhydratation et au raffermissment de la peau.

Chaque huile a des fonctions nourrissantes, nous pouvons trouver comme huile de massage ce que l'on appelle une base neutre qui associera différentes huiles afin d'avoir une huile de base pour massage plus riche et souvent plus économique.

Ci-dessous les différentes huiles

- **Huile de sésame** : riche en Oméga 6, elle est anti-viral, anti-inflammatoire, anti-infectieuse. est très riche en acides gras essentiels. Elle est restructurante, désintoxicante et elle adoucit et prévient le dessèchement de la peau. Elle a également l'effet d'un écran solaire car elle absorbe les rayons ultraviolets Elle est très appréciée comme huile de massage ayurvédique.

- **Huile d'amande douce** : riche en protéines, faible taux d'acide gras saturés, riche en vitamine A et E. Elle est adoucissante, hydratante, nourrissante, anti-inflammatoire.

- **Huile d'argan** : riche en Oméga 9 et Oméga 6, vitamine E. Elle est raffermissante, adoucissante, assouplissant, cicatrisant, protectrice. L'effet de mode récent de l'huile d'argan a ouvert la porte aux arnaques, des productions ne contiennent pas ou peu d'argan, ce qui peut la rendre allergène alors qu'elle était connue pour être non allergène.

- **Huile d'avocat** : riche en acide gras (environ 80 %), vitamine E, équilibrée en Oméga 3 et Oméga 6. Elle est régénérante, réhydratante et protectrice. Elle pénètre rapidement. Elle convient particulièrement aux peaux sèches et dévitalisées qu'elle adoucit, protège et fortifie. Aide aussi le processus de cicatrisation de la peau lors de chocs et blessures évitant la sclérose des tissus cutanés

- **Huile de coco** : composée essentiellement d'acide gras saturé, elle est hydratante, adoucissante. Elle a pour particularité de se solidifier à température ambiante. Il faut la chauffer pour qu'elle devienne liquide.

- **Huile de jojoba** : Sa composition chimique est proche d'une cire liquide mais le terme huile est tout de même employé. Elle pénètre rapidement dans la peau. Elle est hydratante, cicatrisante. Elle est reconnue pour ses propriétés nourrissantes, réhydratantes et adoucissantes. Elle est excellente comme huile de base et on l'utilise surtout pour le traitement des maladies de la peau et les brûlures.

- **Huile de pépin de raisin** : riche en acide gras et vitamine E. Elle pénètre rapidement et convient aux peaux grasses.

- **Huile de tournesol** : riche en Omega 6 et Vitamine E et F. C'est une huile sèche qui pénètre vite dans la peau et peu grasse qui sèche rapidement. Elle est adoucissante, déshydratante et nourrissante.

Chaque huile a des fonctions nourrissantes, nous pouvons trouver comme huile de massage ce que l'on appelle une base neutre qui associera différentes huiles afin d'avoir une huile de base pour massage plus riche et souvent plus économique.

- **Huile de colza** : L'huile de colza étant riche en Oméga 3 et en vitamine E, elle est par conséquent excellente pour la peau. Appliquée quotidiennement, elle est un puissant antioxydant

- **Huile d'olive** : composée à 96 % d'acides gras, il n'est pas conseillé de l'utiliser seule pour un massage corps mais soit un travail local soit comme composant d'une base neutre. Plus son pourcentage sera élevé dans l'assemblage d'une base neutre, moins l'huile pénétrera. Elle n'est pas conseillée pour les peaux grasses.

- **Huile de bourrache** : elle est très riche en acides gras essentiels. Elle est reconnue pour ses propriétés revitalisantes et hydratantes. Utile pour l'eczéma, les allergies, l'hyperactivité, le massage du thorax pour l'asthme ou le stress. Il est conseillé de l'employer en la mélangeant environ 5-10% dans de l'huile de jojoba ou de l'huile de macadamia

- **Huile de noyau d'abricot** : est très riche en acides poli-insaturés. C'est une huile qui stimule les processus de régénération de la peau. On l'utilise aussi lorsque l'on a la peau très sèche.

- **Huile de calendula** : est parfaite pour traiter les problèmes cutanés comme l'eczéma, les irritations, brûlures, coups de soleil, cicatrices...Elle est antiseptique, cicatrisante, reconstituante et anti-inflammatoire

- **Huile de germe de blé** : est la plus riche en vitamine E. Elle est recommandée pour tous types de peaux et notamment les peaux sèches. Elle est efficace pour traiter l'eczéma ou le psoriasis. On l'utilise diluée à 10% avec de l'huile de base.

- **Huile de macadamia** : convient parfaitement aux peaux fragiles. Elle est nourrissante, restructurante et hydratante. Elle est aussi apaisante et adoucissante.

- **Huile de noisette** : convient particulièrement aux peaux grasses. Elle régularise l'excès de sébum, elle apaise et protège.

- **Huile d'onagre** : est très riche en acides gras essentiels. Elle est reconnue pour ses propriétés adoucissantes, assouplissantes et revitalisantes. On la dilue à 5-10% dans une huile de base.

Huiles essentielle (HE) :

Une huile essentielle est un liquide concentré de plante. Les huiles essentielles sont utilisées par diffusion, application ou ingestion.

Le terme 'massage aux huiles essentielles' est faux et inapproprié !

Une huile essentielle ne doit jamais être appliquée pure à même la peau. L'huile essentielle peut être utilisée en application pour un massage mélangée à une huile végétale ou une base neutre.

Nous obtiendrons donc une huile de massage aromatisée Le terme "massage à l'huile parfumée aux huiles essentielles" est donc plus juste que massage aux HE.

Plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées en mélange, nous utiliserons le terme de synergie d'huile essentielle.

Par précaution, l'utilisation d'huiles essentielles est contre indiquée chez la femme enceinte.

Base neutre

Une base neutre de massage est un assemblage de différentes huiles (olive, tournesol, colza, sésame, pépins de raisin), cela permet de coupler les différentes propriétés d'une huile par une autre et avoir une huile aux propriétés plus riches. La base neutre sera sensiblement plus chère qu'une huile végétale simple car elle nécessite un travail de formulation mais le prix plus important vaut le coût car l'huile sera plus riche et peut s'avérer plus économique en utilisation ; la différence de prix sera donc compenser par une utilisation moindre.

Par exemple, afin de travailler le film de glisse d'une base neutre, nous réglerons le pourcentage d'huile d'olive. L'huile de tournesol, est certainement l'huile la plus utilisée toutefois, elle pénètre plus rapidement, ce qui oblige à mettre plus d'huile. Faire une base neutre olive/tournesol permettrait de garder les propriétés du tournesol en y ajoutant un film de glisse.

L'étiquette sur une base neutre doit obligatoirement mentionner les différentes huiles ; l'ordre des huiles contenus dans la base neutre renseigne sur le pourcentage le plus important au pourcentage le moins important.

Huile vierge

L'huile vierge est l'huile d'une plante obtenue par pression ou par une centrifugeuse puis filtrée sans avoir subi de traitement chimique ou raffinage

Première pression à froid, pression à froid ou raffinage

La première pression à froid est la technique utilisée pour tirer l'huile ; elle doit être faite en dessous de 40 degrés et par pression ou centrifugeuse

La pression à froid est l'étape suivant la première pression à froid

L'huile par raffinage chauffe les graines de 80 à 120 degrés avant d'en extraire l'huile à l'aide de solvants (l'hexane). Des traitements chimiques, ou raffinage, doivent suivre afin d'éliminer les résidus que l'extraction par solvants a pu causer. L'huile raffinée est de moins bonne qualité.

LEXIQUE

Conservateurs

Les conservateurs sont indispensables dans l'industrie cosmétique afin d'augmenter la durée de conservation des produits en réduisant le développement des germes, bactéries ou rancissement de l'huile. Il n'existe aucun conservateurs naturels, tous les conservateurs sont des esthers (résultat de l'action d'un alcool sur les acides carboxyliques afin d'en éliminer l'eau) ; en supprimant la présence d'eau, le produit ne développe plus de bactéries qui ont besoin d'eau pour se développer.

Les seuls conservateurs naturels, qui ne seront donc pas des conservateurs mais en auront les propriétés sont certaines huiles essentielles et la vitamine E ; leur propriétés anti-oxydantes les fait agir comme un conservateur.

Omega 3

Les Omega 3 sont des acides gras essentiels qui ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines.

Les Omega 3 sont dits *essentiels* car ils sont nécessaires pour l'organisme, qui ne peut pas les synthétiser.

Omega 6

Les Omega 6 sont des acides gras essentiels qui jouent un rôle important dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux, cardiovasculaire, immunitaire, ainsi que dans les réactions allergiques et inflammatoires et la guérison des blessures. Consommés en excès, les acides gras oméga-6 peuvent empêcher que les effets bénéfiques des acides gras oméga-3 se manifestent, notamment sur le plan de la protection cardiovasculaire. Un excès d'oméga-6 peut aussi provoquer des douleurs et des maladies inflammatoires comme l'asthme ou l'arthrite.

Seul l'acide linoléique (AL) est un acide gras essentiels, les autres gras Omega 6 peuvent être fabriqués par le corps à partir de AL.

Omega 9

Les Oméga 9 ont des effets bénéfiques reconnus contre les maladies cardiovasculaires par leur action sur le cholestérol et sur l'hypertension.

Les Omega 9 ne sont pas des acides gras essentiels, l'organisme humain est capable de les fabriquer à partir d'autres acides gras. Le principal acide gras Omega est l'acide oléique.

Parabène

Le parabène est un conservateur utilisé dans les cosmétiques, les aliments et les médicaments. L'utilisation des parabènes est sur le point d'être interdite car ils activent les récepteurs des œstrogènes provoquant des risques d'infertilité et semble aussi être responsable de cancer du sein.

Vitamine E

Antioxydant agissant contre le vieillissement. Elle est souvent utilisée en cosmétique comme un complément dans les produits pouvant agir comme un conservateur.



L'huile d'avocat

Propriétés : Assouplissante, hydratante, protectrice, régénératrice, cicatrise.

L'huile d'avocat est idéale pour les peaux sèches, vieillissantes et sensibles. D'une consistance épaisse elle contient des vitamines A et D et E, vitamine B6, du magnésium, du fer, du zinc, des acides aminés et de l'acide folique. Elle pénètre bien et rapidement. Elle a un effet restructurant pour l'épiderme et l'hydrate beaucoup.

Elle régénère les cellules de la peau et lui redonne de l'élasticité. En pénétrant, elle laisse un écran protecteur qui atténue les effets desséchants du soleil et du vent.

Elle a un effet certain sur les peaux dévitalisées et sèches.

Elle protège les mains de la sécheresse et des gerçures.

L'huile d'avocat est idéal pour les femmes enceintes, la plus adaptés des huiles avant, pendant et après pour prévenir les vergetures.

Super-hydratante. Parce qu'elle est très proche du sébum de notre peau, l'huile d'avocat est facilement absorbée par l'épiderme. Comparée à d'autres huiles végétales, comme l'huile d'olive, de soja et d'amande, elle possède des capacités supérieures et est à même de fournir des ingrédients bienfaisants à votre peau. L'huile d'avocat est un adoucissant naturel favorisant la douceur et la souplesse de votre peau, tout en l'apaisant, en l'hydratant et en la protégeant: le tout sans phototoxicité, formation de radicaux libres ou obstruction des pores.

Grand pouvoir de stimulation du collagène. La recherche montre que l'huile d'avocat augmente de façon significative la teneur en collagène hydro soluble du derme, qui diminue souvent au fil des ans. En stimulant la production de collagène, elle adoucit votre peau et retarde les signes de vieillissement. Elle peut régénérer les tissus conjonctifs de la peau, et possède des propriétés anti-bactériennes.

Riche en antioxydants. Des teneurs élevées en chlorophylle et en Vitamine E confèrent à l'huile d'avocat des propriétés antioxydantes associées à une

remarquable capacité à recueillir et neutraliser les radicaux libres – des molécules très réactives ou des combinaisons instables dans le corps qui peuvent détruire les cellules et l'ADN, abîmant la peau et provoquant le vieillissement prématuré.

Remplie de nutriments. L'huile d'avocat, d'un vert éblouissant, est riche en acides gras essentiels Omega 3 et Omega 9, qui aident à renforcer et hydrater la peau. Avec une forte teneur en acides gras essentiels non saturés (palmitique, palmitoléique, stéarique, oléique, linoléique et linoléinique), elle contient également des protéines, de la bêta-carotène, des acides aminés, de l'acide pantothénique, de la lécithine et du potassium, connu comme le minéral de jeunesse. De plus, elle regorge de Vitamine A, B1, B2, D et E pour son action nourrissante.

Régénératrice et rajeunissante. L'huile d'avocat est gratifiée de grandes quantités de complexes végétaux appelés phytostérols. Avec leur capacité à faciliter la régénération de votre peau et l'assouplissement des tissus, les phytostérols opèrent un rajeunissement en réduisant les tâches et en aidant à réparer l'action du soleil comme les cicatrices. Ils constituent un complexe hydratant extrêmement efficace pour les couches supérieures de l'épiderme. Les phytostérols protègent également contre la déshydratation et augmentent les lipides à la surface de la peau, pour apaiser la peau et la maintenir hydratée.

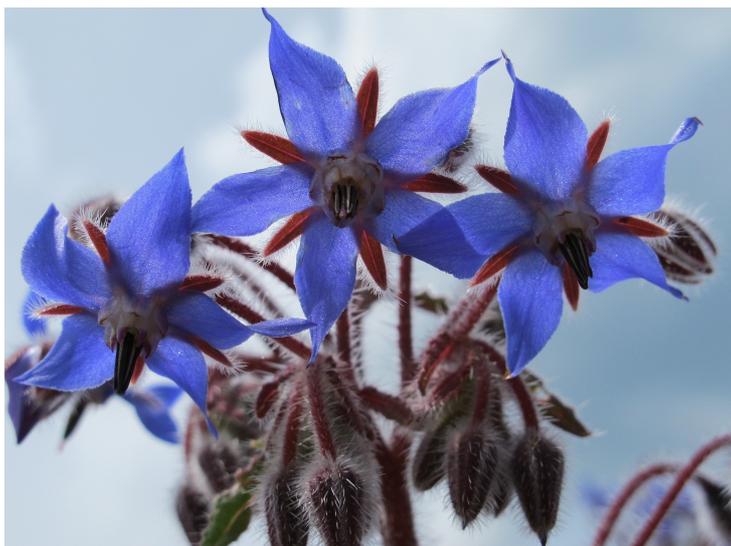
Un écran solaire naturel. L'huile d'avocat regorge de propriétés naturelles de protection solaire supérieures à toutes les autres huiles issues de plantes. Elle contient de la lutéine capable d'absorber les UV et aidant à protéger votre peau des effets nuisibles du soleil.

L'huile d'avocat est idéale pour les cheveux secs et ternes. Elle fortifie la chevelure en lui donnant éclat et brillance.

En massage sur le cuir chevelu, elle favorise la pousse des cheveux et contribue à en freiner la chute.

Étendue sur les cheveux, elle les protège des effets néfastes du soleil.

Attention : L'huile d'avocats n'est pas comestible



L'huile de Bourrache

La bourrache est originaire de Syrie et, en arabe, son nom (*abu rach*) signifie « le père de la sueur »

La bourrache, plante méditerranéenne pouvant atteindre 70 cm de hauteur, se reconnaît par ses fleurs en forme d'étoile d'un joli bleu soutenu qui fleurissent de mai à septembre.

Autrefois on utilisait ses feuilles et ses fleurs pour soigner les troubles **ORL**. On lui conférait aussi des propriétés **anti-dépressives**, pouvant donner « joie et courage » aux femmes ménopausées, mais rien n'a été prouvé scientifiquement jusqu'à présent sur ces bienfaits thérapeutiques.

Aujourd'hui, la **bourrache** est essentiellement cultivée pour sa graine qui donne une **huile** très riche en **acides gras essentiels**, dont l'**oméga 6** qui est très efficace pour lutter contre le vieillissement cutané. C'est une des seules **huiles** végétales, avec l'huile d'onagre à contenir ce précieux acide gras.

Vous l'aurez compris, en cosmétologie l'**huile de bourrache** est donc un des meilleurs agents régénérant, puissant **anti-rides**, qui en fait l'anti-vieillessement cutané par excellence ! Elle convient tout particulièrement aux **peaux sèches** et matures, fatiguées et dévitalisées en leur apportant élasticité, tonicité et souplesse. Cette **huile** agit aussi efficacement pour les **cheveux secs** ou **abimés**, elle améliore la qualité des **ongles cassants**, et enfin, elle peut aider à prévenir des **vergetures**.

D'un point de vue thérapeutique, l'huile de bourrache prévient du vieillissement des cellules. On l'utilise aussi beaucoup en **diététique** pour son apport non négligeable en acides gras essentiels. D'autre part, l'**huile de bourrache** diminue les **lésions rhumatismales**, elle prévient également des problèmes de **circulation sanguine** et des **maladies cardio-vasculaires** comme les **AVC**. Enfin, en cas de **règles douloureuses**, ou de **ménopause**, elle aide à diminuer l'irritabilité et les douleurs du

syndrome prémenstruel. **Antitussive**, l'huile de bourrache fait aussi merveille dans le traitement des affections de la gorge comme le **rhume**, la **toux** et la **bronchite**.

Utilisation :

- On peut l'utiliser en usage interne (capsules) pour préserver la souplesse de l'épiderme, renforcer ongles cassants et les cheveux fragiles.
- En usage externe (l'**huile de massage**). Sous cette forme, elle agit principalement contre la sécheresse cutanée.

Histoire de l'utilisation de la bourrache en phytothérapie

La bourrache était utilisée durant l'Antiquité et le Moyen Age comme aphrodisiaque, voire comme drogue tonique et énergisante. On retrouve des traces de ces pratiques aussi bien en Europe qu'en Asie Mineure. Ses fleurs et ses feuilles sont utilisées depuis longtemps en cuisine, pour agrémenter les salades. Elles sont réputées pour améliorer le transit intestinal, grâce aux mucilages qu'elles contiennent. Des traces de l'utilisation de la bourrache, pour ses vertus médicinales, ont été retrouvées dès le premier siècle de notre ère. Elle était appréciée pour ses vertus dépuratives et **sudorifiques**, ainsi que pour son action **antidépressive** et ses capacités à stimuler **la lactation**. La bourrache était également utilisée, à cette époque, en médecine vétérinaire, pour soigner les maladies inflammatoires et pulmonaires des porcs et des bovins.



L'huile de Calendula

L'huile de Calendula est un macérat huileux obtenu par macération des fleurs de Calendula officinalis biologique dans de l'huile de Tournesol vierge biologique avec Vitamine E.

Traditionnellement recommandée pour les peaux sensibles, rugueuses et couperosées, l'huile de Calendula est parfaite pour traiter plusieurs problèmes cutanés comme les irritations, les brûlures, les crevasses, les mains gercées, les coups de soleil,... Elle est antiseptique, cicatrisante, reconstituante et anti-inflammatoire.

Propriétés médicinales du calendula

UTILISATION INTERNE :

Surtout utilisé par voie externe, le Calendula officinalis permet également quelques applications internes.

- Gynécologie : régularise les cycles menstruels.
- Problèmes hépatiques : actions drainante et purifiante (nettoyage du foie)
- Troubles digestifs : soulage les inflammations gastriques. Agit également sur la fièvre, les maux de gorge et de bouche et **renforce le système immunitaire.**

UTILISATION EXTERNE :

- Prioritairement en dermatologie, contre les problèmes cutanés bénins.
- Action adoucissante, hydratante : peaux sèches et réactives, peaux délicates (bébés et jeunes enfants).
- Action calmante, régénérante, antioxydante : écorchures, coupures, gerçures, crevasses, feu du rasoir, coups de soleil. Action nettoyante, antibactérienne, cicatrisante : petites plaies (même infectées, notamment par le staphylocoque doré), eczéma, psoriasis, acné, furoncles, ulcères, mycoses.
- Action anti-inflammatoire, anti-oedémateuse, antidouleur : brûlures légères, piqûres d'insectes, urticaires, contusions. En ophtalmologie : conjonctivites.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

- Problèmes cutanés bénins : petites plaies, érythèmes fessiers, croûtes de lait (bébés), crevasses, gerçures, dartres, écorchures, coupures, coups de soleil, piqûres d'insectes, feu du rasoir, eczéma, psoriasis, mycoses, aphtes.

AUTRES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉES

- Troubles digestifs (gastrites), problèmes hépatiques, douleurs menstruelles, dérèglement du cycle, fièvre, [douleurs musculaires](#).

Propriétés

- Anti-inflammatoire puissant, le macérat de calendula est capable de diminuer de manière très importante l'œdème et la congestion intervenant suite à une brûlure.
- Antioxydant, il protège de la dégénérescence cellulaire et capte les radicaux libres à l'origine du vieillissement prématuré de la peau.
- Cicatrisant, il favorise la régénération du tissu cutané altéré.
- Adoucissant et assouplissant, il apporte douceur et élasticité à la peau.

Indications

- Irritations cutanées, gerçures, crevasses, engelures, petites plaies, feu du rasoir,
- Psoriasis, eczémas, ulcères, plaies de lit
- Brûlures, coups de soleil, radiothérapie (éviter l'application 12 heures avant la séance)
- Douleurs, démangeaisons, urticaires, piqûres d'insectes
- Peaux fragiles et délicates (bébés, enfants...)
- Peaux qui tiraillent, peaux réactives
- Peaux sèches, rugueuses

Utilisations

- Soins doux pour bébés et femmes enceintes
- Liniments douceur
- Huiles de massage et de soins adoucissants et nourrissants pour le corps
- Démaquillants et lait adoucissants
- Baumes apaisants et relipidants pour le soin des brûlures
- Masques et cold-creams nourrissants et protecteurs

CONTRE-INDICATIONS :

Usage interne interdit aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans

Histoire de l'utilisation du calendula en phytothérapie

Encore surnommé "la fiancée du soleil", le souci des jardins, dont la fleur a justement la particularité de s'ouvrir et de se refermer en fonction des mouvements du soleil, trouve tout naturellement son origine au cœur du bassin méditerranéen. Peu exigeante, la plante a rapidement gagné l'Europe, où elle est cultivée depuis le XIII^e siècle, et prospère désormais dans toutes les régions du monde qui bénéficient d'un climat tempéré. Déjà connue sous l'Antiquité pour ses vertus culinaires, cosmétiques, médicinales et tinctoriales (teinture pour tissus et colorant alimentaire), cette plante prend son essor à partir du Moyen Âge.

Le **Calendula officinalis** était alors réputé pour apaiser toutes sortes de maux (piqûres d'insectes, morsures de serpent, jaunisse, conjonctivite, teigne, règles douloureuses, fièvre). Aujourd'hui, il est un remède surtout apprécié en dermatologie, pour ses propriétés adoucissantes et cicatrisantes.



Huile de coco

L'huile de coco ou huile de coprah est une huile végétale fabriquée à partir de l'albumen séché de la noix de coco, appelé coprah. Elle est utilisée dans différents domaines et tout particulièrement pour la fabrication du monoï

Propriétés :

- Délicatement et naturellement parfumée, cette huile de Coco a été sélectionnée pour son parfum très doux respectant l'odeur sucrée de la coco (pas d'odeur de rance).
- Très nourrissante, l'huile de coco réduit considérablement la déshydratation de la peau.
- Apaisante et douce, elle calme les rougeurs et les sensations d'échauffements dues au soleil.
- Très utilisée en savonnerie, elle apporte un pouvoir moussant et une onctuosité au savon.

Indications :

- Soins des peaux sèches et abîmées
- Peaux gercées, crevassées
- Peaux rêches manquant d'élasticité

Autres constituants actifs :

- **Vitamine A :** action anti-radicalaire, ils protègent les tissus de la dégénérescence
- **Vitamine E :** antioxydant naturel

L'huile de colza

L'huile de colza légère, neutre et anti-oxydant est une huile particulièrement bien équilibrée qui contient des acides gras essentiels des trois groupes :oméga-3, oméga-6 et oméga-9. Elle est nourrissante et régénératrice.

L'huile de colza étant riche en vitamine E, elle est par conséquent excellente pour la peau

L'huile de Jojoba

L'huile de jojoba est la cire liquide contenue dans la graine de jojoba (*Simmondsia chinensis*), plante buissonnante originaire du sud de l'Arizona et de la Californie, ainsi que du nord-ouest du Mexique.

Propriétés :

Elle protège de la déshydratation et freine les pertes en eau des cellules de la peau.

Nourrissante, elle pénètre en profondeur dans la peau sans laisser de film gras en surface.

Ré-équilibrante, elle a une action régulatrice séborrhéique (régule les sécrétions de sébum).

L'huile de Jojoba est connue pour son action calmante et cicatrisante.

Protectrice, assouplissante et adoucissante, elle convient aux peaux sensibles.

Régénérante et anti-âge, elle maintient la souplesse et l'élasticité de la peau (active le métabolisme de l'élastine).

Participe à lisser et à raffermir une peau qui devient flasque.

Indications :

- Peaux sèches, très sèches et déshydratées
- Soins des peaux grasses et mixtes
- Soins des peaux sensibles
- Peaux ridées ou prévention du vieillissement
- Protection de la peau face aux éléments naturels
- Convient aux bébés et aux jeunes enfants
- Idéale comme démaquillant adoucissant et protecteur

Utilisations :

- En guise de crème de jour pour toutes les peaux
- Convient parfaitement comme base de massage
- Excellent démaquillant douceur pour les yeux et le visage
- En huile de soin après un bain ou une épilation
- Excellent soin après-rasage
- Soins anti-âge (laits et crèmes)
- Idéale pour la confection d'une crème fluide pour les peaux mixtes

Mode d'emploi et conseils d'utilisation :

Pure ou mélangée avec des huiles essentielles ou d'autres huiles végétales en guise de crème de jour ou de nuit, ou pour composer une huile de massage.

En tant que phase grasse dans la composition de crèmes ou laits pour le corps et le visage.

Synergies :

Huile essentielle de Ciste pour une action tonifiante et anti-âge

Huile essentielle de Lavande aspic et d'Hélichryse italienne pour renforcer son action apaisante et réparatrice



L'huile de Macadamia

L'arbre qui porte les noix de macadamia est originaire de Madagascar et d'Australie. On peut maintenant aussi le trouver en Floride, en Californie, au Mexique et en Israël entre autres. L'huile est extraite de la chair de la noix et beaucoup de personnes aiment la faire cuire à cause de son goût de noisette lorsqu'elle est grillée. Ceux qui l'utilisent à la place de l'huile d'olive trouveront beaucoup d'avantages nutritionnels parce qu'elle renferme des tonnes de vitamines et des minéraux comme la thiamine, la vitamine A, le fer, l'acide nicotinique et la vitamine E.

Elle est naturellement riche en protéines et en Oméga 3. Ce qui font d'elle une huile avantageuse pour ceux qui souffrent de problèmes cardiaques et de migraines. Ses acides gras sont aussi utiles pour la **dépression**, l'**arthrite** et le soulagement des **crampes menstruelles**. Elle est aussi un très bon booster de l'immunité et riche en **Oméga-6** qui aide à régler le métabolisme, stimuler la pousse des ongles et la croissance des cheveux et améliore la fonction reproductrice. Elle a un niveau très élevé d'**antioxydants** qui jouent le rôle de conservateur naturel permettant à cette huile de se conserver jusqu'à une durée de deux ans si elle est stockée dans de bonnes conditions.

Les **femmes enceinte** s'en servent pour prévenir **les vergetures** et obtiennent des résultats très positifs.

Cette huile naturelle possède des **pouvoirs réparateur** des couches profondes de l'épiderme dû à son absorption rapide par la peau. Ses grandes quantités d'acides gras, de protéines et de vitamines en font une merveilleuse lotion de soin de la peau ou une crème. Très proche de l'huile d'amande douce de par ses propriétés, l'huile de macadamia présente l'avantage d'être très bien absorbée par la peau et d'offrir un toucher parfaitement sec. Riche en acide oléique et en acide palmitoléique, protecteurs des cellules, cette huile douce est également nourrissante, assouplissante et apaisante. Elle est à recommander pour **les peaux fragiles**, dans le traitement des vergetures et des cicatrices ainsi que pour le soin des cheveux et des mains (crevasses, gerçures). En massage, l'huile de macadamia est réputée pour faciliter la micro-circulation locale et tonifier le **système lymphatique**.

Son action filtrante et protectrice du rayonnement ultra-violet permet à cette huile d'être incorporée dans vos formules "solaires" et vos soins cheveux protection des couleurs.

Elle permet aussi de lutter contre les **effets de l'âge**.

Propriétés :

- Assouplissante, nourrissante et anti-déshydratation, elle possède une composition en acides gras est très proche de celle du sébum.
- Huile circulatoire, elle stimule la micro-circulation locale et draine le système lymphatique.
- Très pénétrante, elle ne crée pas de film occlusif à la surface de la peau.
- Cicatrisante et apaisante, elle apporte protection et douceur à la peau.
- Elle apporte une légère protection face aux rayonnements UV.

Indications :

- Prévention des vergetures
- Couperose et troubles circulatoires (jambes lourdes, soins minceur...)
- Peaux déséquilibrées, mixtes à grasses
- Soins des peaux irritées, cicatrices, gerçures...
- Soins des peaux fragiles, agressées, sensibles
- Excellente base de massage aux huiles essentielles

Utilisations :

- Soins "prévention des vergetures"
- Soins réparateurs peaux irritées
- Crèmes fluides hydratantes pour les peaux à problèmes
- Huiles pour jambes fatiguées
- Huiles sèches et soins minceur
- Soins des mains abîmées



Huile de noisette

L'huile de noisette est une huile végétale obtenue par pression des noisettes, elle est donc peu allergène et peut être mélangée à d'autres huiles végétales ou essentielles pour créer des shampoings, des masques, des crèmes ou encore des massages.

Son fort taux en acide oléique lui procure des propriétés adoucissantes hors du commun utilisées en cosmétique. Très sèche, l'huile de noisette pénètre en profondeur et convient parfaitement aux massages et aux frictions aromatiques. Elle est conseillée pour prévenir et réparer les vergetures et les cicatrices car elle permet d'**assouplir** la peau en la rendant plus élastique.

L'huile de noisette est également réputée pour réguler la **sécrétion de sébum**, c'est donc l'huile idéale pour les **peaux mixtes à grasses** et les peaux acnéiques.

Très riche en acides gras insaturés, **omega-9, vitamine F**, cette huile au parfum délicieux est calmante, cicatrisante.

Pour quelle peau?

L'huile de noisette est **hydratante** et **sébo-régulatrice**, elle est donc adaptée à tous les types de peau.

Peaux sèches et normales:

Elles vont être hydratées, sans ressentir l'effet gras des autres huiles.

Peaux mixtes et grasses:

Pour moi cette huile leur est particulièrement adaptée. En effet, on pourrait croire que l'huile est mauvaise pour ces peaux à cause de son effet de "gras".

Mais l'huile de noisette est sèche, sébo-régulatrice, non comédogène et astringente. Elle va donc resserrer les pores, équilibrer la peau tout en l'hydratant car même si la peau est grasse, elle doit aussi être hydratée pour limiter l'agression de certains produits agressifs souvent utilisés dans le soin de ce type de peau, ou de la pollution, du soleil...

Bienfaits :

- elle pénètre très très bien dans la peau, sans laisser de film gras
- laisse la peau douce et apaisée avec une grande sensation de confort et lutte contre la déshydratation
- son fini au toucher sec en fait une excellente base de maquillage
- elle aide à réguler le sébum de la peau au fil des applications, ce qui est l'idéal pour les peaux mixtes à grasses et même à tendance acnéique
- elle est non comédogène
- elle est riche en acides gras, vitamine E et phytostérols, ce qui lui confère des propriétés nourrissantes, anti-oxydantes, réparatrices et cicatrisantes. Elle laissera votre peau souple et douce.
- son parfum est plutôt léger et sa texture fine et fluide.
- c'est une excellente base de massage
- elle est conseillée pour prévenir et "réparer" les vergetures et cicatrices
- elle est également très appréciée en cuisine notamment en assaisonnement.



Huile de noyau d'abricot

Souvent, l'on pense que l'abricot est originaire des pays du pourtour méditerranéen, mais il n'en est rien. Saviez-vous que l'abricot est en réalité originaire de Chine ? Les premières traces écrites sur l'abricot remontent à 4000 ans environ. Autant dire que ses qualités et ses vertus ne sont plus à démontrer.

L'huile d'abricot est obtenue à partir des amandes contenues dans son noyau. Riche en **sels minéraux**, en **acides gras insaturés** et en **vitamine A et E**, elle a de nombreuses vertus :

- anti-déshydratante
- anti-âge, anti-rides
- Hydratante
- Nourissante, protectrice
- Régénérante, revitalisante
- Tonifiante
- Adoucissante
- Apaisante
- Émolliente (Assouplissant), nourrissante
- Fluide elle ne laisse pas de corps gras

L'huile au noyau d'abricot est utilisée pour ses propriétés **hydratantes**, notamment sur les parties qui ont tendance à s'assécher : coude, genoux, etc... Mais elle est également très utilisée dans les soins du corps et les massages notamment pour **raffermir** les peaux qui ont tendance au relâchement. L'huile d'abricot est une très bonne huile pour masser les tout petits, car elle est **douce** et **n'irrite pas** la peau.

Cette huile est connue pour son effet anti-ride et rajeunissant sur tous les types de peau.

Pour quel peau :

Recommandée pour tous les types de peaux, elle est particulièrement recommandée pour certaines en particulier. Ses pouvoirs **hydratant, nourrissant, et apaisant** en font l'allier des **peaux sèches, déshydratées et sensibles**. D'autre part, ses actions **régénérante** et **émolliente** en font l'allier des peaux **matures** ayant tendance au relâchement des tissus. Elle a le pouvoir d'apaiser la peau et d'atténuer l'apparence des rougeurs. L'huile de noyaux d'abricot apporte aux tissus les éléments essentiels et aide à garder la **peau douce**.

Ce serait un moyen efficace massage anti-cellulite avec deux ou trois cuillères à soupe d'huile d'abricot, si elle est ajoutée de quelques gouttes d'huiles essentielles **Orange**, genièvre, mandarine, citron, romarin ou de pin. Pour lutter contre les problèmes de face, vous pouvez utiliser un masque à l'huile d'abricot. Chiffon propre doivent être trempés dans un mélange d'huiles d'avocat, de jojoba, germe de blé, d'amande et d'abricot. Huile dans sa forme pure, il fait face à l'élimination des cicatrices d'acné et les adolescents.



Huile de pépins de raisin

L'**huile de pépin de raisin** est l'une des huiles végétales les plus riches en acides gras essentiels de la catégorie des oméga-6

L'huile de pépins de raisin est une excellente **potion de jeunesse** .

Dans la salle de bains, cette huile s'est taillé une place de choix. Sa texture non grasse convient à tous les types de peau notamment **les peaux grasses** et pénètre rapidement l'épiderme.

Utilisée en massages corporels ou capillaires, cette huile peut servir aussi de base pour des soins de beauté.

L'huile de pépins de raisin est connue en cuisine pour ses vertus anti-cholestérol. La richesse en **oméga-6** que contient l'huile de pépins de raisins l'empêche d'être consommée seule. Il est important d'en alterner la consommation avec d'autres huiles végétales pour pouvoir garder un équilibre dans les apports oméga-6 et oméga-3.

L'huile de pépins de raisin protège également le système cardio-vasculaire.

Qu'ont les pépins de raisin de si spécial ?

Ils renferment des polyphénols, des molécules riches en vitamine E, qui sont de puissants antioxydants naturels. Ces polyphénols luttent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cutané en stimulant la production de collagène et

d'élastine. Ils activent aussi la micro circulation cutanée. Une action anti-âge qui assure fermeté et souplesse à notre peau.

Les pépins de raisin regorgent également d'acides gras essentiels (**oméga 6, oméga 9**). Leur action antioxydante booste la régénération cellulaire et favorise l'hydratation de l'épiderme en limitant la perte en eau.

On comprend mieux pourquoi elle nourrit les **peaux sèches** et abîmées, hydrate les **peaux grasses** et régénère les peaux matures en les préservant du vieillissement cellulaire. Appliquée en massages sur les cheveux, elle répare les cheveux secs et abîmés.

Mélangée à d'autres huiles essentielles, elle se prête à de nombreuses recettes beauté maison comme des soins anti-rides, des gommages corporels, des shampoings, etc.



L'huile de sésame

D'origine indienne, le sésame est une plante herbacée de plus d'un mètre de hauteur. Les graines enfermées dans des capsules sont pressées, après triage, pour donner une huile claire, douce et d'un goût très fin.

L'huile de sésame pénètre sous la peau rapidement. Les molécules d'huile de graines de sésame maintiennent le bon cholestérol (HDL) et abaissent le mauvais cholestérol (LDL). L'huile de graines de sésame est un régulateur de croissance des cellules et ralentit la croissance et la réplique de celles-ci.

Dans le petit intestin et le colon, quelques cellules sont nourries avec de la graisse au lieu du sucre. La présence d'huile de graines de sésame peut fournir à ces cellules les nutriments essentiels dont elles ont besoin.

Propriété :

- **L'huile de sésame** est une aide précieuse dans les cas de psoriasis et de **peau sèche**.
- Elle constitue un protecteur naturel contre les **UV**.
- Utilisée après une exposition au vent ou au soleil, elle calme **les brûlures**.
- Elle nourrit et alimente le cuir chevelu et contrôle la formation des pellicules sèches.
- Elle protège la peau contre les effets du **chlore** dans l'eau de piscine.
- Utilisée avant et après un traitement de radiothérapie, l'huile de graines de sésame **neutralisent les radicaux libres** qu'un tel traitement cause inévitablement.
- Elle maintient **la peau souple** et élastique.
- Elle **cicatrise** et donne de très bons résultats sur les **vergetures**.
- Elle est une aide précieuse pour les adolescents avec des problèmes **acnéique**
- L'huile de graines de sésame est une huile qui est réellement bonne pour la jeune peau.
- Elle contrôle des éruptions et neutralise les toxines qui se développent à la surface de la peau et dans les pores.
- Avec de l'huile de sésame, aucun produit de beauté n'est nécessaire. La peau conservera sa jeunesse et une bonne santé.
- Utilisée sur la peau de bébé, l'huile de graines de sésame protège de l'érythème fessier.

Autres vertues :

- Utilisée dans un produit de douche, elle limite le développement des mycoses vaginales.
- Elle a été utilisée avec succès dans les cheveux des enfants pour tuer des infestations de poux.
- Dans le nez et les oreilles, elle protège contre les microbes pathogènes communs de peau.
- Pour les écoliers qui sont en présence d'autres enfants infectés par des rhumes et des toux, l'huile de graines de sésame protège contre les virus et les bactéries qui se trouvent dans l'air.



L'huile d'olive

L'huile d'olive est excellente pour les massages « **sportifs** ». Avant ou après un effort physique intense, un massage à base d'huile d'olive sera très bénéfique pour vos muscles. Appliquée avant l'effort, l'huile d'olive contribuera à assouplir vos muscles et ainsi les préparer à l'effort.

Après l'effort, elle aura comme fonction de soulager les douleurs musculaires et vous permettre ainsi de récupérer plus rapidement.

Combinées à d'autres ingrédients, l'huile d'olive permet également de soigner les rhumatismes et les entorses.

A mélangez avec de l'huile d'arnica pour plus d'efficacité



L'huile de tournesol

L'huile de Tournesol est réputée principalement pour son utilisation culinaire, mais elle regorge aussi de bienfaits pour la peau et pour le bien-être en général. Très fluide, et tout particulièrement neutre et incolore, elle constitue la base idéale des huiles de [massage](#) et des macérats. Elle offre de plus une bonne stabilité et supporte très bien d'être chauffée.

L'huile de tournesol a un rôle protecteur majeur pour les cellules cutanées

Sa teneur en acide linoléique est exceptionnelle, Cet acide gras polyinsaturés (oméga 6) joue un rôle crucial dans l'hydratation de la peau, qui ne peut le synthétiser.

Des vertus anti-âge reconnues

Si l'huile de Tournesol est souvent utilisée par l'industrie cosmétique, c'est aussi pour sa concentration en vitamine E (principalement sous forme d'alpha-tocophérol).

Elle fait partie du trio indissociable "vitamines A, C, E" qui piège les radicaux libres. En effet, sa puissante action antioxydante protège la jeunesse de l'épiderme en maintenant l'intégralité des membranes cellulaires. Mieux défendue, la peau vieillit moins vite.

Enlever une tache d'huile alimentaire sur un tissu ou un vêtement

Les renseignements que je cite ci-dessous ne m'informent pas sur quel huile, c'est donc à titre indicatif et sans garanti de ma part.

Le nettoyage d'une tache d'huile alimentaire sur un vêtement doit se faire en fonction du tissu : vérifiez la nature de celui-ci sur l'étiquette avant de commencer.

Sur un textile synthétique

- Déposez une grande quantité de sel sur la tache.
- Le lendemain, frottez avec de l'eau et du savon.
- Placez le tissu à la machine.

Sur du coton

- Frottez la tache avec une éponge contenant du liquide vaisselle.
- Plongez le coton dans un bain de liquide vaisselle dilué.
- Placez le vêtement à la machine à forte température.

Sur un jeans ou du lin

- Recouvrez la tache de sel.
- Laissez agir une journée.
- Astiquez avec de l'eau savonneuse.
- Lavez à 40 °C.

Sur de la soie

- Saupoudrez la tache de talc.
- Patientez quelques minutes.
- Brossez pour ramasser la poudre.

Sur du satin

- Pressez un coton sur la tache.
- Appliquez un carré de papier absorbant sur la zone.
- Approchez un fer réglé à température moyenne et chauffez.

Sur du velours

- Absorbent au maximum la graisse avec un tissu ouaté.
- Déposez un mouchoir en papier sur la tache.
- Vaporisez de la vapeur chaude avec un fer réglé sur une température moyenne.

Sur des poils, de la peau de chèvre ou de mouton, de la fourrure naturelle ou de la laine

- Tamponnez doucement la tache avec un coton imbibé d'eau de Javel.

Sur de la fourrure synthétique

- Frictionnez la tache avec un chiffon imprégné de liquide vaisselle pur.
- Rincez.

Sur de la toile cirée

- Astiquez la tache avec une éponge imprégnée de savon de Marseille liquide.
- Lavez à l'eau claire.
- Essuyez.

Pour enlever une tache d'huile alimentaire sur du cuir :

- Saupoudrez la tache de talc.
- Posez sur la tache un carré de papier absorbant.
- Appliquez délicatement un fer à repasser réglé sur une puissance de chaleur moyenne.
- Enlever le papier absorbant : il doit avoir aspiré une partie de l'huile.
- Si cela n'est pas le cas, recommencer jusqu'à ce que la tache d'huile disparaisse.

Autre détergent efficace : *la terre de Sommières.*

Sur du daim :

- Déposez un essuie-tout sur la tache pour enlever la graisse fraîche.
- Remplacez l'essuie-tout sale par un essuie-tout propre.
- Chauffez le carré de papier avec un fer pas trop chaud.

Sur du nubuck :

- Tamponnez la tache avec un tissu contenant de l'eau de Javel.

Les huiles selon votre peau

Peau très sèches :

- Huile d'Avocat outre ses acides gras essentiels, de la lécithine, des vitamines A, B, C, D, E, H, K. Excellent anti-rides

Peaux sèche :

- Huile de Sésame (vieillessement, vergetures, agressions externe, solaire)
- Huile d'Onagre vieillissement de la peau (excellent pour les chutes capillaires)
- Huile d'Argan (anti-ride, gerçures, irritations)
- Huile de Coco (gerçure , crevasse, hydratante)
- Huile de pépins de raisin (nourissante, hydratante)

Peaux sèche, sensible :

- Huile de Calendula (antiseptique, cicatrisant)
- Huile d'Abricot (nourissante, hydratante, adoucissante)
- Huile de Noisette (déshydratante, excellent pour les bébés)
- Huile de Bourrache (Vergeture, anti-rides, vieillissement, règles douloureuse, ménopauses)

Peau fragile :

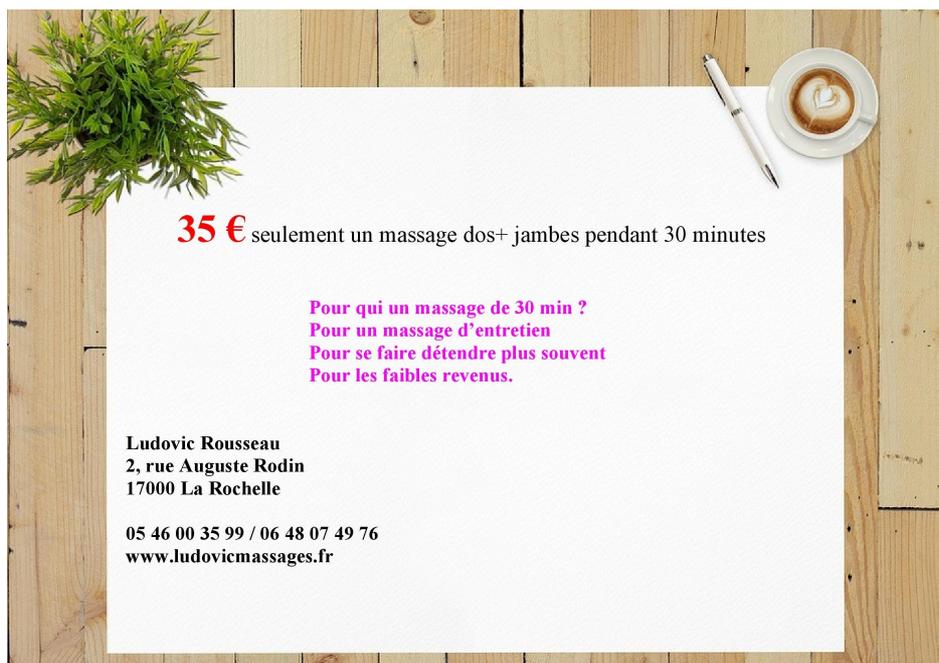
- Huile de Macadamia (vergetures, crevasses et gerçures)

Peaux grasses :

- Huile de Jojoba (anti-rides, hydratante, assouplissante)
- Huile de Jus de raisin (anti-oxydent, hydratante,)
- Huile de Macadamia (vergetures, crevasses et gerçures)
- Huile de Noisette (déshydratante, cicatrisante, protectrice, adoucissante, excellente pour les bébés)

Tous les types de peaux :

- Huile d'Amande douce (crevasses, adoucissant)
- Huile de Jojoba (anti-rides, adoucissant, hydratant) L'idéal pour les peaux déshydratées
- Huile d'Abricot (adouciante, tonifiante, hydratante)
- Huile de Noisette (déshydratante, cicatrisante, protectrice, adoucissante, excellente pour les bébés)



35 € seulement un massage dos+ jambes pendant 30 minutes

Pour qui un massage de 30 min ?
Pour un massage d'entretien
Pour se faire détendre plus souvent
Pour les faibles revenus.

Ludovic Rousseau
2, rue Auguste Rodin
17000 La Rochelle

05 46 00 35 99 / 06 48 07 49 76
www.ludovicmassages.fr



Chèque-cadeau *Un Massage d'1 heure*

Offert à : _____

De la part de : _____

Ludovic Rousseau
2, rue Auguste Rodin
17000 La Rochelle

Valable jusqu'à _____

www.ludovicmassages.fr 05 46 00 35 99 / 06 48 07 49 76 *LM*



85 € le massage d'1 heure 30 minutes

1 heure 30 c'est le temps idéal :

Pour prendre soin de soi
Prendre soin de son corps
Pour dénouer ses tensions
Pour se sentir bien
Pour redonner du tonus

Ludovic Rousseau
2, rue Auguste Rodin
17000 La Rochelle

05 46 00 35 99 / 06 48 07 49 76
www.ludovicmassages.fr