

# LES BIENFAITS DE L'HUILE D'AMENDE DOUCE

## Qu'est-ce que l'huile d'amande douce ?

### Ses propriétés

Ses propriétés adoucissantes font des merveilles depuis l'Antiquité, puisque les femmes égyptiennes s'en servaient déjà pour composer des onguents. L'huile d'amande douce, extraite du noyau du fruit de l'amandier, a traversé les âges et arrive jusqu'à nous avec ses multiples vertus. Sa composition est en effet particulièrement riche : elle contient des acides gras bien sûr, dont des omégas 6 (acide linoléique) et 9 (acide oléique), mais aussi des vitamines A et E, des minéraux et oligo-éléments, des phytostérols (qui améliorent notamment la microcirculation) et alcools terpéniques (qui jouent un rôle protecteur). L'huile d'amande douce est ainsi adoucissante, émolliente et fortifiante.

### Ses bienfaits

L'huile d'amande douce hydrate et protège la peau et les cheveux, tout en leur redonnant de la vigueur et de l'éclat. Apaisante, elle soulage les irritations et les démangeaisons. Nourrissante, elle est parfaite en cas de gerçures ou de peaux desséchées, comme en prévention des vergetures. En améliorant l'élasticité de la peau et en favorisant la régénération cellulaire, elle constitue de même un excellent anti-rides naturel. L'un des principaux avantages de l'huile d'amande douce est qu'elle convient à tous les types de peaux, et notamment à celles des nourrissons. Seul inconvénient, l'huile d'amande douce n'a pas un grand pouvoir de pénétration.

# Bienfaits de l'huile d'amande douce pour la peau

## Conseils d'utilisation

Que vous ayez la peau desséchée, irritée ou tout simplement fragile, l'huile d'amande douce appliquée pure va la fortifier et la rendre plus douce. N'hésitez pas à l'utiliser si vous avez des crevasses, des gerçures ou des coups de soleil. En toutes saisons, cette huile protège la peau en renforçant son film hydrolipidique. Avec du sucre de canne (à parts égales), vous pourrez vous en servir pour faire un gommage. Enfin, quelques gouttes d'huile d'amande douce dans le bain redonneront de la douceur aux peaux sèches.