

# LES BIENFAITS DE 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. En raison de ses propriétés émoullientes, l'huile de tournesol améliore la rétention de l'humidité au niveau de la peau, parfaite pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles.

Avec ses acides gras et ses vitamines , elle hydrate la peau sans laisser de film gras. Très douce, c'est une huile qui est aussi utilisée pour masser les nourrissons : elle crée une barrière protectrice qui permet de limiter les risques d'infections de la peau.

## **Un rôle protecteur majeur pour les cellules cutanées**

Son atout ? Une teneur en acide linoléique exceptionnelle, qui peut dépasser 75 % de sa composition . Cet acide gras polyinsaturés ( oméga 6) joue un rôle crucial dans l'hydratation de la peau, qui ne peut le synthétiser . C'est en effet l'un des éléments lipidiques indispensables au fonctionnement de ses membranes cellulaires.

En protégeant et en fortifiant le noyau des cellules, ils les aident à lutter contre les agressions (UV, pollution...). En cas de carence en acides gras essentiels , l'épiderme se dessèche et perd de son élasticité. Au contraire , lorsque l'apport en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) est suffisant, la couche cornée est de bonne qualité , et la peau est souple.