



## L'huile d'Argan par Arnaud-Mehdi Bussy

Partons ensemble à la découverte de produits et de rituels primordiaux riches de sens et de bienfaits pour nos corps et nos esprits...

aux femmes imazighen et permet maintenant de faire vivre des communautés féminines avec sa commercialisation. On lui attribue beaucoup d'importance dans des rituels marquant les saisons, les naissances, les grossesses (cultures arménienne, berbère et touareg).

### Un trésor pour la cosmétique

En cosmétique, elle est souvent utilisée en soin du visage. Il ne faut pas oublier que l'exposition au soleil avec une huile naturelle accentuera l'agression cutanée et pourra causer des brûlures... même si elle stimule le bronzage. Selon les ethnies, elle sera appliquée après les ablutions de la prière du soir, avec le plat de la main et des mouvements circulaires vers l'extérieur, du menton vers le front, Les Hadja (personnes âgées) massent régulièrement les jeunes mères, du périnée à la poitrine, ainsi que le bas du dos, ce qui a pour effet de limiter les vergetures et de soulager les lombaires.

Elle est aussi utilisée la veille du bain en cataplasme sur les cheveux, ce qui s'avère très efficace pour les cheveux mous, fins ou cassants, ou pendant le hammam, après le gommage, pour nourrir la peau en profondeur.

Chez les Coptes, pendant les premières semaines du bébé, on le lavait peu, mais on le massait avec de grandes quantités d'huile, ce qui permettait de débarrasser sa peau des impuretés et de la protéger du climat sec et venteux. Il faut savoir que même les peaux grasses peuvent l'utiliser car elle régulera à moyen terme la glande sébacée, les peaux sèches pouvant en ajouter (quelques gouttes) dans leur crème de jour.

On peut l'utiliser aussi comme première étape démaquillante (au Japon). Elle a de grandes vertus émollientes sur les cuticules, les ongles cassants et les pointes fourchus.

Pour conclure, j'espère vous avoir convaincu de l'intérêt d'avoir une bouteille d'huile d'argan chez vous, qui reste une invitation au massage, au bien-être et à la beauté. *Mens sana in corpore sano.* ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

L'huile d'argan, en version culinaire, au parfum de noisette et d'amande si les amandons ont été grillés ou torrifiés, ou en cosmétique, dans sa version pressée à froid riche en acide gras essentiel et antioxydant, se décline aujourd'hui dans toutes sortes de formes plus ou moins sophistiquées, mais revenons à l'essentiel...

### Que de bienfaits !

L'huile d'argan nous vient de l'arganier, déclaré Patrimoine Mondial par l'Unesco. Il ne veut pousser qu'au sud-ouest du Maroc et dans la région de Tindouf en Algérie. Du coup, il est en voie d'extinction. Sa fabrication est longue et fastidieuse : il faut d'abord ramasser les fruits tombés au pied de l'arbre, les faire sécher au soleil, puis les dépulper pour concasser le noyau et en tirer l'amandon qui sera ensuite torrifié, grillé ou pressé à froid après avoir été malaxé des heures par des mains expertes. Si l'huile d'argan, de par sa fabrication, est rare et précieuse, sa composition la rend aussi unique : on y trouve des omega-9 et des omega-6 ; de la vitamine E, puissant antioxydant associé à la vitamine C assurant la stabilité des structures cellulaires et freinant ainsi le vieillissement cutané (entre autre) ; du stérol qui est un parfait anti-cholestérol et aide notre corps à éliminer les cellules grasses ; des polyphénols, antioxydant indépendant qui commence à dévoiler ses capacités, à prévenir et traiter certains cancers, des maladies inflammatoires, cardio-vasculaires et neuro-dégénératives ; du squalène qui assure une imprégnation rapide des principes actifs. L'huile d'argan est utilisée depuis des siècles et aujourd'hui la science nous confirme ses bienfaits : elle stimule notre foie, les cellules cérébrales et protège le tissu conjonctif. Nous pouvons donc l'utiliser dans l'alimentation, en assaisonnement, l'important étant de ne pas la porter à de trop haute température car ses principes actifs se détériorent à partir 70°C.

### Un savoir-faire ancestral

Ce savoir-faire ancestral a toujours appartenu

**On y trouve  
des Oméga-9  
et des  
Oméga-6.**



### PORTRAIT

Arnaud-Mehdi Bussy a commencé son cursus en arts appliqués, puis a bifurqué vers la coiffure et la cosmétique, la psycho-morphologie, la mode et le spectacle. Coiffeur, coloriste, puis formateur pour une grande marque, il est actuellement coloriste chez Eric Roman. Il est venu aux arts martiaux et énergétiques par le Taiji et le Kung-Fu. Il se forme aujourd'hui au Sanda, à l'éventail et au Wushu avec Roger Itier.