





On se chouchoute !  
CARNET DE BEAUTÉ



# COCO

## une noix de douceur

Également appelé arbre de vie, le cocotier donne des fruits aussi savoureux en cuisine que bons pour notre peau. L'huile extraite de la noix de coco est utilisée depuis des siècles pour nous sublimer de la tête aux pieds. Les raisons de son succès.

PAR JESSICA XAVIER



Notre expert

**Justine Duvignacq**  
Technicienne de  
laboratoire Recherche  
et Développement  
Lovea

L'huile de coco est une star en cosmétique. Elle séduit par son parfum, son image « naturelle » et ses mille et une vertus. Ultra-polyvalente, l'huile de coco peut être utilisée dans sa forme la plus pure et la plus simple ou intégrée à nos soins.

### L'huile de coco, quésaco ?

L'huile de coco est obtenue par pression à froid de la pulpe de coco fraîche. Son parfum sucré et gourmand est un premier appel à la tentation ; sa composition, une autre raison de l'adopter. Elle est en effet extrêmement riche en acides gras essentiels, de l'acide laurique notamment, un acide gras saturé qui a une très forte affinité avec la peau et les cheveux. Elle contient également des vitamines A et E, de puissants anti-oxydants. Un sacré cocktail beauté et santé !

### Des bienfaits tout terrain

Grâce à sa composition d'exception, l'huile agit sur notre peau à tous les niveaux. « Les acides

gras qu'elle contient offrent une bonne protection de la barrière cutanée et maintiennent un bon niveau d'hydratation cutanée. L'huile de coco a aussi un effet protecteur sur les cheveux cassants et abîmés, un effet régénérant et nourrissant pour la peau » liste Justine Duvignacq, de la recherche et développement Lovea. L'huile de coco a également des propriétés anti-âge, anti-oxydantes (vitamine E), anti-inflammatoires, antimicrobiennes (acides caprique, caprylique, laurique), cicatrisantes, réparatrices, calmantes. Elle hydrate, démaquille, adoucit, nourrit les pointes sèches, les cheveux secs, crépus, parfume, blanchit les dents... Bref, on se demanderait presque ce que ne fait pas l'huile de coco !

### L'huile de coco, en version originale ou intégrée à mes cosmétiques ?

Baume, crème, lait, beurre, shampoing, masque, savon... tous nos produits préférés cèdent à la coco tentation. Il y en a pour toutes les envies. Les puristes se tourneront très certainement



### À SAVOIR

- ✓ Conservez votre huile dans un endroit sec à l'abri de la lumière.
- ✓ L'huile de coco n'aime pas l'oxygène (à son contact, elle perd un peu de ses qualités). Refermez bien le flacon après chaque utilisation.
- ✓ En dessous de 24 °C, l'huile de coco durcit. Réchauffez-la au creux de vos mains pour la faire fondre.
- ✓ Emportez votre huile sous la douche, elle remplace votre gel à raser !





—  
**L'huile de coco,  
l'atout hivernal**

« Grâce à ses propriétés nourrissantes, l'huile de coco va réparer les peaux sèches et abîmées et renforcer les cheveux agressés par le froid », dicit Justine Duvignacq. Sans oublier son parfum ultra-cocooning !  
—

**Ne pas confondre avec  
l'huile de coprah**



L'huile de coprah est issue de la pression de noix de coco séchées au soleil jusqu'à quasi-disparition de l'eau. Son odeur est plutôt rance, rien à voir avec le parfum suave de l'huile de coco qui est issue, elle, de la pression de pulpe de coco fraîche.



On se chouchoute !  
CARNET DE BEAUTÉ

» vers l'huile pure pour chouchouter leur peau au quotidien. Elles la choisiront alors de préférence extra-vierge, pressée à froid et bio. Celles qui aiment un peu moins les textures huileuses trouveront très facilement leur bonheur sur les étals bien fournis. Pour repérer la présence d'huile de coco dans un produit, référez-vous à sa liste INCI. L'huile nourrissante est listée sous le nom *Cocos nucifera* oil, parfois *Cocos nucifera* (coconut) oil. Plus elle se retrouve haut dans la liste, plus sa concentration est importante dans le soin.

### Huile et lait, même combat ?

L'huile est obtenue par pression à froid de la chair de noix de coco. « La différence entre une huile et un beurre de coco, c'est le point de fusion, explique Justine Duvignacq. Il se situe en effet entre 24 et 25 °C. Les propriétés ne changent pas entre le beurre (forme solide) et l'huile (forme liquide). Le lait de coco est obtenu, lui, à partir de la chair de coco qui est trempée dans de l'eau chaude, puis filtrée. De l'eau est ensuite ajoutée pour diluer le lait de coco très concentré et obtenir la teneur en matières grasses requise. Les propriétés ne changent pas. Le lait est également nourrissant et régénérant pour la peau et les cheveux. » ■

### VOS CHEVEUX SONT TERNES, SECS, RAPLAPLAS ?

Faites un masque à l'huile de coco une fois par semaine, avant de vous coucher (en protégeant l'oreiller si besoin) ou juste avant le shampooing.

### Aller + loin



Les incroyables bienfaits de la noix de coco !, de Patricia Riveccio, éditions Larousse

## Mes recettes maison

### BAUME FOUETTÉ À LA NOIX DE COCO ET POIVRE NOIR POUR LE CORPS

21,5 g de beurre végétal de karité • 13 g d'huile végétale de coco bio • 9 g de macérât huileux de vanille bio • 16 gouttes d'huile essentielle de poivre noir bio • 4 gouttes d'anti-oxydant vitamine E

1. Faites fondre le beurre de karité au bain-marie, à feu doux. Retirez du feu.
2. Ajoutez l'huile de coco et le macérât huileux de vanille dans le beurre fondu. Mélangez soigneusement.
3. Laissez tiédir 5 min puis mettez la préparation au congélateur quelques instants. Retirez du congélateur quand la préparation commence à figer sur les bords du récipient.
4. Ajoutez le reste des ingrédients un par un, puis mélangez au mini fouet après chaque incorporation afin de former une pâte bien homogène.
5. Versez la préparation dans un pot (réchauffez-la un peu si elle est trop épaisse), puis laissez refroidir à température ambiante. [Recette Aroma-Zone](#)



### DÉO COCO

100 g d'huile de coco liquide • 60 g de bicarbonate de soude • 40 g de féculé • 10 g de cire végétale fondue • 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

1. Versez l'huile de coco dans un récipient. Ajoutez peu à peu le bicarbonate en fouettant, puis la féculé et la cire. Passez le mélange au mixeur en cas de grumeaux. Ajoutez les huiles essentielles.
2. Mélangez le tout et laissez reposer une journée à température ambiante.
3. À utiliser à l'état solide (une fois placé au frigo) ou glissé dans un roll-on.

Recette extraite des *Incredibles bienfaits de la noix de coco !*

### DENTIFRICE EXPRESS

Mélangez autant d'huile de coco que de bicarbonate, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et le tour est joué !