



## COMPTOIR

INGRÉDIENT

## L'huile d'amande douce



## Qu'est-ce que c'est ?

- L'huile d'amande douce est issue du fruit de l'amandier, *Prunus amygdalus var. dulcis* (Rosacées).
- L'arbre, de 6 à 12 m de hauteur, originaire d'Asie mineure, est cultivé dans les régions méditerranéennes où il fleurit en février et mars, avant la foliation. Son fruit, non comestible, est une drupe veloutée vert clair contenant à l'intérieur d'une coque rigide une amande comestible.
- C'est une huile vierge extraite mécaniquement par pressage à froid de l'amande décortiquée et broyée. Une amande contient 50 à 60 % d'huile.
- Le liquide obtenu est fluide jaune pâle, au toucher gras et dont l'odeur légère rappelle la noisette.
- Dénomination INCI : *Prunus Amygdalus Dulcis* (meal/oil/seed/protein).

## Quelle est sa composition ?

- L'huile d'amande douce est très riche en acides gras dont 60 à 70 % d'acide oléique source d'oméga-9,

20 à 25 % d'acide linoléique, source d'oméga-6, environ 4 % d'acide palmitique et 1 % d'acide stéarique.

- La fraction insaponifiable (0,6 %) comprend des stérols (dont 73 à 87 % de bêtasitostérol, du campesterol et du stigmastérol), des alcools triterpéniques et des vitamines A et E (33 mg pour 100 g d'huile).

## Quelles sont ses propriétés ?

- Riche en acide oléique, cette huile a des propriétés émollientes, nourrissantes et réparatrices.
- Elle renforce la fonction barrière de la peau en formant un film semi-perméable à la surface de l'épiderme, limitant ainsi l'évaporation de l'eau. Les acides gras de l'huile d'amande comme l'acide linoléique augmentent la quantité d'eau retenue. Ils accélèrent la réparation de la barrière lipidique altérée.
- Le sitostérol et le campesterol lui confèrent

des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires grâce à leur action dans le processus de l'inflammation. Il est démontré que ces phytostérols ont la capacité de baisser significativement la libération de médiateurs pro-inflammatoires tels que la prostaglandine E2 (PGE2) et la prostacycline (PGI2).

- La vitamine E lui apporte une action antioxydante.

## Quels emplois en dermocosmétique ?

- L'huile d'amande douce est utilisée comme émollient dans les formules destinées aux peaux sèches ou kératosiques ou comme hydratant pour les peaux déshydratées.
- Elle est associée aux soins de toilette pour nourrissons. Pure, elle est appliquée sur leur cuir chevelu pour dissoudre les croûtes de lait.
- Du fait de son action apaisante et anti-inflammatoire, elle est indiquée pour les peaux irritées, sensibles ou pour les érythèmes.

- Elle est conseillée pour traiter les crevasses des mains, les gerçures des seins ou pour prévenir l'apparition des vergetures.
- C'est un excellent support de dilution pour les huiles essentielles grâce à ses propriétés pénétrantes.
- En usage interne, on lui attribue des propriétés laxatives, vermifuges ou anti-inflammatoires de l'appareil digestif.

## Quelles précautions d'emploi ?

- Comme tout produit issu de fruit à coque (noix, noisette, pistache, cajou...), l'huile d'amande douce est à éviter chez les sujets allergiques à l'arachide en raison d'une possible allergie croisée.
  - Des médecins déconseillent aussi son utilisation prolongée dans la prévention des vergetures de la femme enceinte en raison d'un risque de sensibilisation future du nourrisson à l'arachide.
- Michèle Sauvage

## AMANDE DOUCE ET AMANDE AMÈRE

- Il faut distinguer l'amande de *Prunus amygdalus var. dulcis*, comestible, de l'amande amère de *Prunus amygdalus var. amara*, toxique à la consommation.
- L'amande amère contient en effet un glucoside, l'amygdalose, qui libère, par hydrolyse enzymatique au cours de la digestion, du nitrile mandélique lui-même hydrolysé avec libération d'ion cyanure. Cet ion inhibe l'action d'une enzyme intervenant dans la chaîne respiratoire.
- On en extrait par le même principe une huile d'amande utilisée en cosmétologie, l'acide cyanhydrique se retrouvant dans le tourteau résiduel.
- Une huile essentielle d'amande amère est extraite par hydrodistillation des tourteaux ou à partir d'autres espèces comme *Prunus armeniaca* (abricotier commun). Elle est traitée afin d'éliminer les ions cyanure et est utilisée en parfumerie et dans l'industrie agroalimentaire.

Sources : « Produits dermocosmétiques, mode d'emploi », C. Lafforgue, J. Thiroux, éditions *Le Moniteur des pharmacies* ; [www.aroma-zone.com/aroma/ficheHVamandedouce.asp](http://www.aroma-zone.com/aroma/ficheHVamandedouce.asp) ; [www.hippocratus.com/modules/mdc\\_Fiches\\_Plantes/](http://www.hippocratus.com/modules/mdc_Fiches_Plantes/) ; [hal.archives-ouvertes.fr/docs/00/37/06/54/PDF/These\\_JFreichowska\\_internet.pdf](http://hal.archives-ouvertes.fr/docs/00/37/06/54/PDF/These_JFreichowska_internet.pdf) ; *Les Nouvelles dermatologiques*, vol. 18, n° 4, 1.4.99, vol. 26, n° 1, 1.1.07, vol. 26, n° 9, 1.11.07 ; [www.allergienet.com/arachide-conseils-allergie.html](http://www.allergienet.com/arachide-conseils-allergie.html) ; [www.chups.jussieu.fr/polys/biochimie/STbioch/POLY.Chp.5.html](http://www.chups.jussieu.fr/polys/biochimie/STbioch/POLY.Chp.5.html) ; [www.o-aroma.com/aroma/fiche\\_he\\_amande-amere.asp](http://www.o-aroma.com/aroma/fiche_he_amande-amere.asp).