L’huile d’olive : un trésor millénaire pour notre peau et notre santé

L’**huile d’olive** a toujours été utilisée comme **cosmétique** pour protéger **la peau**.

Les Egyptiens l’utilisaient pour fabriquer leurs **crèmes** et leurs parfums. Ne dit-on pas que la première **crème antirides** a été inventée par Cléopâtre ? Elle étendait sa renommée comme étant un ingrédient basique des **produits de beauté** et la mélangeait notamment à des **polyphénols**.

Les Romains enduisaient leur corps d’huile d’olive à la sortie du bain pour garder **une peau élastique**. Ainsi, les propriétés **hydratantes** et **protectrices** de l’huile d’olive ont traversé les siècles… jusqu’à nos jours.

La similitude de sa composition à celle du sébum procurée par son contenu élevé en **squalènes** (lipides de composition hydro carbonée), puissants **antioxydants** et **photoprotecteurs**, son contenu optimal en **acides gras insaturés** et sa richesse en **substances antioxydantes** : **caroténoïdes, vitamine E, phénols, phytostérols et chlorophylle**, rendent l’huile d’olive **naturellement** idéale pour protéger **la peau**.

N’oublions pas que si son utilisation locale a des effets thérapeutiques : anti-inflammatoires, antinéoplasiques et **anti-âge**, son utilisation quotidienne par voie orale contribue à renforcer ces effets et à prévenir les altérations physiologiques dues au **vieillissement** et aux facteurs exogènes.