

L'huile de coco: la douceur des tropiques

Publié le janvier 25, 2015 par L'Apothicaire



Bonjour tout le monde ! Me revoilà au rendez-vous pour vous partager un nouvel article. En effet, nous parlerons de l'huile de coco, dont les propriétés sont aussi merveilleuses que son parfum. Utilisée depuis très longtemps par certaines ethnies, elle revient en force de nos jours et sous nos latitudes. Ne cachant pas ses bienfaits, elle séduit alors toutes celles et ceux qui l'abordent. Sa générosité et sa force en font une huile de choix, particulièrement pour ce qui est des soins corporels. Mais, avant de nous étaler sur ses propriétés, nous ferons un tout petit détour historique, pour mieux cerner son arrivée dans notre société. J'ai bien dit « petit détour » puisqu'il y a assez peu de sources historiques, fiables de surcroît, qui retrace le parcours du coco dans la vie des Hommes. Mais, faisons au mieux et voyons ensemble ce qu'il en est.

Un fruit utile aux Hommes,

Comme je le disais plus haut, nous avons peu de sources historiques qui témoignent de l'histoire du coco. D'ailleurs, on ne connaît pas précisément son origine géographique. Il semblerait qu'il viendrait de l'océan Pacifique (oui, c'est assez imprécis), mais rien n'est moins sûr. Sa dissémination à travers cet océan pour rejoindre l'océan Indien se fait via l'eau. Car le fruit, **rond et flottant** permet d'être transporté par les courants marins pour atteindre certaines destinations.

C'est ainsi que les premières palmeraies de cocotiers s'érigeront.

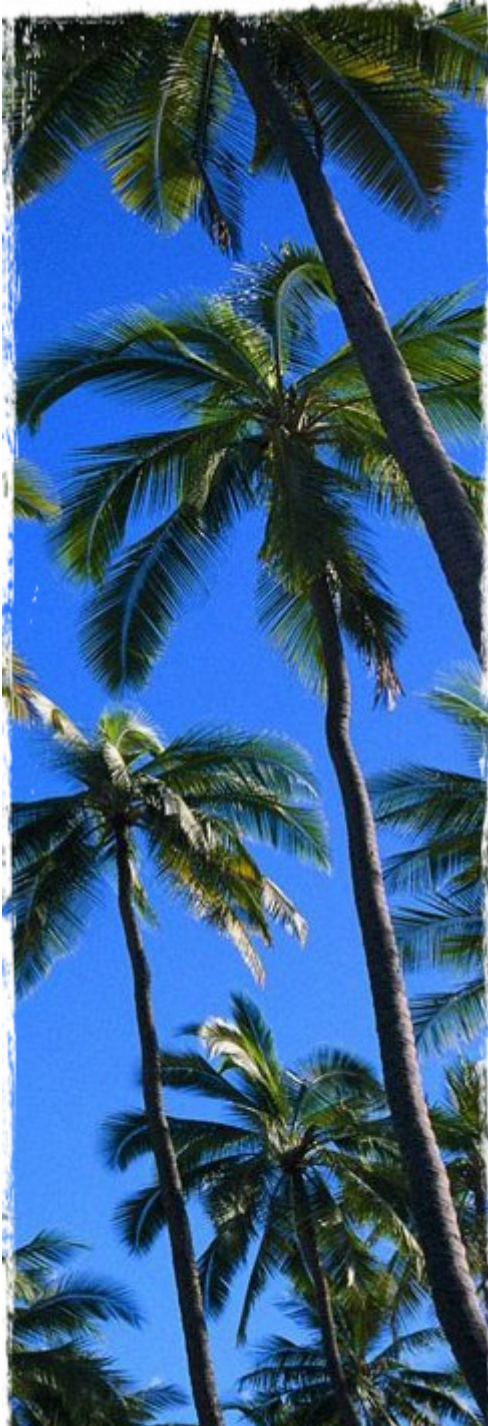
En tout cas, au vu des bienfaits que la noix de coco apporte au quotidien, les peuples feront du cocotier un arbre de vie. **Le coco sert à tout** : l'eau est bue, la pulpe est utilisée pour préparer de l'huile ainsi que de nombreux plats, les palmes servent à la confection de toiture. Avec les fibres, on réalise des cordages, le bois sert à la construction.

Mais « coco » n'est pas son nom d'origine. « **Tenga** » est peut-être un de ces véritables noms. Quoi qu'il en soit, les divers explorateurs des Indes vont plutôt donner le nom de « noix indienne » pour la qualifier. Ce n'est qu'avec l'arrivée des Portugais que le terme « coco » apparaîtra. Chez les portugais, ce terme est employé pour désigner un visage souriant, enjoué voire grimaçant.

Et, en observant une noix de coco, on se rend compte (avec un peu d'imagination) que les trois points creux et sombres peuvent nous faire penser à un visage grimaçant, à un coco. La noix de coco reste alors confinée aux tropiques.

Et, ce serait grâce à un certain J.W Bennett qu'elle commencera à intéresser les européens. Il aurait en effet vanté les mérites de l'eau de coco contre les rides. Je vous laisse cela pour simple anecdote, car honnêtement, je n'ai trouvé qu'une seule source relatant cela, et copiée-collée un peu partout. Donc, ça vaut ce que ça vaut.

Ce qui est sûr, c'est qu'actuellement et depuis quelques années, le **coco fait son grand retour**. Bien que du point de vue alimentaire il soit là depuis longtemps. En effet, sucreries, glaces, plats en tout genre ont bien intégrés le coco. C'est plutôt du côté des soins corporels



que l'arrivée est plus nouvelle. Bien que les industriels aient depuis longtemps parfumé certains de leurs produits au coco, pour nous faire « voyager », l'utilisation et l'intégration de l'huile de coco est plus récente.

Avec le béguin que nous avons pour les produits exotiques, l'huile de coco a clairement pu trouver sa place. Mais, c'est aussi sous son utilité culinaire qu'elle s'est découverte. Qui ne connaît pas la « Végétaline © » ? Eh bien c'est de l'huile de coco, enfin, du coprah. Elle est hydrogénée.

Quelle différence entre l'huile de coco et le coprah ?

Pour réaliser de l'**huile de coco**, il faudra **presser la pulpe fraîche** du coco. Il en ressort un liquide et une huile. Cette huile contient, nous le verrons, de nombreux éléments intéressants. Elle détient une odeur très caractéristique du coco. Elle est naturellement solide à une température inférieure à 25°C.

Quant au coprah, il est issu de la pulpe qui a été séchée au soleil. Son pressage offre une huile qui est ensuite raffinée pour retirer son odeur. Elle perd beaucoup de ses composants actifs. C'est une huile très neutre qui est à privilégier dans la confection de savons.

Sachez que j'**aborderai l'huile de coco**. De plus, je m'axerai sur les propriétés percutanées car je considère que cette huile n'est pas à privilégier dans l'alimentation du fait de sa forte teneur en acides gras saturés. Bien que l'huile de coco, contenant de l'acide laurique en grande quantité, aurait un léger effet bénéfique sur la balance mauvais/bon cholestérol, la faisant pencher vers le bon. Mais préférez des huiles aux acides gras mono et polyinsaturés pour votre alimentation.

D'ailleurs, observons sa composition.



Elle contient de l'**acide laurique, myristique, palmitique, oléique, caprylique caprique, stéarique, linoléique et caproïque**. Elle contient également des **stérols** tels que le bétat-sitostérol, le stigmastérol ou encore le campestérol.

Elle renferme des **tocophérols**. Ajoutons que l'huile de coco contient du **fer, du manganèse, du cuivre, du phosphore ainsi que du sélénium**.

Quelles propriétés ?

Le premier avantage de l'huile de coco est qu'elle est **rapidement absorbée** par la peau. Bien qu'elle puisse laisser la peau briller un peu, elle ne laisse pas une sensation grasse sur celle-ci ou sur les mains (mais c'est fonction de la quantité que vous employez).

L'huile de coco est parfaitement adaptée aux **peaux sèches et mixtes**. Pour les peaux mixtes, il faudra veiller à ne pas forcer sur les quantités. Elle sera **très nourrissante et protégera** des agressions extérieures.

L'hiver, elle peut être une alliée de choix. Pour l'utiliser, vous pouvez l'employer dans une crème (émulsion) que vous réaliserez vous-même.

Cependant, il est tout aussi **possible de l'employer telle quelle**. Il vous suffit alors de prendre une petite noix d'huile (si elle s'est solidifiée) et de masser entre vos mains pour bien étaler. Puis d'appliquer sur votre corps et votre visage.

Elle sera aussi appréciée pour son action **anti-fongique**, en association à une huile essentielle présentant la même caractéristique, comme la litsée citronnée. Elle présente la propriété d'être **antibactérienne**. Il est possible d'utiliser l'huile de coco comme **dentifrice**.

Appliquée régulièrement, elle permet de prévenir l'apparition des **rides**. Sur les **cheveux**, elle permettra de les **lisser** ainsi que de les **nourrir** en profondeur.

Son action **anti-inflammatoire** est intéressante pour calmer les **rougeurs et irritations** de la peau.

Pour terminer,

Nous l'avons vu, l'huile de coco présente des caractéristiques très intéressantes pour la peau et les cheveux. Sa texture en fait une huile appréciée pour l'intégration d'actifs liposolubles tels que les huiles essentielles, car elle pénètre assez bien l'épiderme.

Très nourrissante, elle sera particulièrement intéressante pour les peaux manquant de tonus, fatiguées ou tout nécessitant simplement d'être nourries. Sa texture solide à température ambiante (en dessous de 25°C) permettra de réaliser des baumes fondants aux côtés d'autres gras solides tels que le karité ou le beurre de cacao.

Si vous n'aimez pas l'odeur du coco, optez pour une autre huile végétale. Personnellement, je trouve que cette odeur gourmande est un pur délice !

L'Apothicaire 😊





Bibliographie :

- huile.com
- aroma-zone.com
- yoconut.com
- wikipedia

Iconographie :

- homeremediesforlife.com
- expertbeacon.com
- coconutoil.com
- images.toucharger.com