**Les huiles végétales c’est malin**

**Julien Kaibeck**

Leduc.s Editions (quotidien malin)

9782848996370

256 pages

15 euros

*31 août 2013*

Enseignant en aromathérapie et en cosmétique, Julien Kaibeck propose, dans cet ouvrage, une information utile et pratique sur les huiles végétales, souvent riches en vitamines et en acides gras essentiels, incontournables à la fois en cuisine et en salle de bain. En matière de santé, de beauté et au quotidien, les huiles végétales s’utilisent avec simplicité et efficacité et peuvent aisément remplacer certains cosmétiques, être utilisées comme médicament et agrémenter certains plats avec saveur.

Vous trouverez dans ce guide, des réponses aux questions que vous vous posez (ce qu’elles contiennent, comment elles sont fabriquées, d’où elles proviennent, comment les utiliser, comment les choisir, où les acheter…). Vous apprendrez ensuite à choisir celles qui vous correspondent le mieux, en fonction de votre profil et de vos besoins, selon que vous êtes une femme, un enfant, un sportif ou une personne âgée. De l’huile d’amande douce, au beurre de karité, à l’huile de rose musquée ou l’huile de nigelle, moins connues, vous saurez tout de leurs propriétés apaisantes ou curatives, découvrirez comment vaincre l’acné avec le jojoba ou la calophylle, préparer votre bronzage avec l’huile d’argousier ou de palme rouge, réduire votre cellulite par un massage tonique à l’huile de calophylle ou d’avocat ou bien encore renforcer vos cheveux par des bains capillaires à l’huile d’argan. Vous apprendrez également comment vaincre les petits maux du quotidien, enrayer des infections, atténuer des inflammations, favoriser la cicatrisation, voire atténuer un sentiment dépressif en remplaçant, par exemple, le beurre par des huiles plus saines telles l’huile de cameline, de noix ou de colza, riches en oméga 3. D’abcès à bouffées de chaleur en passant par crampes, eczéma, mycoses, stress, varices, les huiles végétales peuvent, sinon complètement soigner, réduire les douleurs et prévenir certaines maladies.

Dans une partie intermédiaire, ce guide vous propose d’utiliser en cuisine des huiles faciles à trouver et économiques et apprendre ainsi, par exemple, à frire sainement, à parfumer une vinaigrette ou un plat avec une huile aromatisée. Enfin, pour finir, les huiles végétales sont présentées comme un produit capable de faciliter le quotidien du bricoleur, du jardinier ou de la famille entière. Ainsi, vous découvrirez comment allumer un barbecue sans allume-feu chimique, prolonger la vie de vos fleurs coupées, enlever une peinture résistante sur vos mains ou faire fuir les taupes. Autant de trucs et astuces utiles qui vous feront apprécier les huiles végétales autrement qu’en cuisine.

Utile en fin de volume, un tableau récapitulatif des huiles végétales avec leurs principales vertus et utilisations.

Cécile Pellerin