




CARNET DE BEAUTÉ

autour des Huiles d'olive
du Midi de la France





Les femmes
utilisent
l'huile d'olive en
cosmétique depuis
l'Antiquité.

Le
premier savon,
appelé « savon d'Alep »,
a été fabriqué
à partir d'huile d'olive
et de soude végétale.
Il a vu le jour en Syrie en
l'an 3000 avant
J.-C.

avec le soutien de :

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



L'HUILE D'OLIVE

UNE ALLIÉE BEAUTÉ EXTRAORDINAIRE !

L'huile d'olive ... Nous n'avons pas fini de découvrir tous ses secrets et toutes ses vertus !

Particulièrement appréciée dans nos petits plats, l'huile d'olive est surtout connue et reconnue pour ses fabuleuses qualités gustatives et sa diversité aromatique qui fleurit bon le soleil et qui nous fait voyager en Méditerranée à chaque cuillère ... Mais, l'huile d'olive a plus d'un tour dans son sac !

Sur le visage, le corps, les cheveux ... l'huile d'olive trouve toute sa place dans votre rituel beauté. Alors, pourquoi se ruiner avec des tonnes de produits beauté alors que nous possédons toutes, dans nos placards de cuisine, l'ingrédient essentiel pour nous rendre belle ?



Source de vitamines E et K, de minéraux (sélénium) et riche en acides gras insaturés, cet or liquide ne se montre pas avare en bienfaits : l'huile d'olive est excellente pour notre peau, pour nos ongles comme pour nos cheveux, elle est à la fois hydratante, adoucissante, assouplissante et protège contre le stress oxydatif. Elle constitue une huile de massage hors du commun et peut entrer dans la composition de nombreuses crèmes de soin et lotions. Bref, une alliée beauté parfaite !

A travers ces quelques pages, faites le plein d'astuces et de conseils beauté pour profiter au maximum des vertus de cette huile prodigieuse ...

Faites le plein d'infos et de recettes sur www.huiles-et-olives.fr

L'huile d'olive, trésor de santé ...

> L'huile d'olive est naturellement riche en graisses mono-insaturées et en vitamine E.

La vitamine E, antioxydant reconnu, protège naturellement les cellules contre le vieillissement.

La vitamine K participe à la coagulation du sang et à la formation des os.

Les graisses insaturées, quant à elles, contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et contribue à protéger des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de certaines maladies liées au vieillissement.





DES CILS ULTRA GLAMOUR !!!

1



2 gouttes
d'huile d'olive



2

1 bâton
de mascara vierge



INGRÉDIENTS

- 2 gouttes d'huile d'olive du Midi de la France

MATÉRIEL

- 1 bâton de mascara vierge

Sain
du
visage

PRÉPARATION 3 min

La recette magique

VERSEZ 2 gouttes d'huile d'olive sur le bout de vos doigts et **MASSEZ DÉLICATEMENT** vos cils avec. Vous pouvez également utiliser un bâton de mascara vierge pour appliquer l'huile sur vos cils. **PRIVILÉGIEZ UNE APPLICATION LE SOIR** après vous être démaquillée, afin que les poils se régénèrent pendant votre sommeil.

Les vertus

L'huile d'olive va les **ÉPAISSIR** et **FAVORISER LEUR CROISSANCE**. Le résultat sera rapidement visible ... Vous allez en faire tomber plus d'un avec **VOTRE REGARD DE BICHE** !





UNE PEAU TOUTE PROPRE !!!

1



Huile d'olive



Génial !!!

Super le démaquillant !!!

INGRÉDIENTS

- Huile d'olive du Midi de la France

MATÉRIEL

- Disques de cotons démaquillant

Sain
du
visage

PRÉPARATION 1 min

La recette magique

VERSEZ quelques gouttes d'huile d'olive sur le disque de coton et **PASSEZ-LE** sur votre peau en commençant par la zone du front et descendez vers les pommettes et les joues jusqu'au cou en terminant par les yeux. Pour finir, **RINCEZ** votre visage abondamment à l'eau tiède.

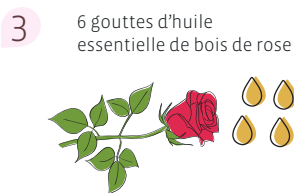
Les vertus

L'huile d'olive se révèle être un **SUPER DÉMAQUILLANT NATUREL**. Non seulement, elle **N'AGRESSE PAS LA PEAU**, mais en plus elle convient aussi bien aux peaux sèches qu'aux peaux mixtes, matures, sensibles, ... Les lotions et lingettes démaquillantes n'ont qu'à bien se tenir !





UNE PEAU PLUS JEUNE !!!



INGRÉDIENTS

- 30 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 6 gouttes d'huile essentielle de bois de rose
- 6 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas
- 6 gouttes d'huile essentielle de ciste

Sain
du
visage

PRÉPARATION 5 min

La recette magique

Dans un flacon spray, **MÉLANGEZ** 30 ml d'huile d'olive avec 6 gouttes d'huile essentielle de bois de rose, 6 gouttes d'huile essentielle de ciste et 6 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas. **APPLIQUEZ** quelques sprays sur votre visage purifié et **MASSEZ-LE** tout en douceur. **LAISSEZ** pénétrer quelques instants. **RENOUVELEZ** l'opération tous les jours.

Les vertus

L'huile d'olive, très **RICHE EN ANTIOXYDANTS**, aide à **LUTTER** contre les signes du vieillissement et révèle l'**ÉCLAT DU TEINT**. Avec cet « elixir anti-âge », les rides ne seront plus qu'un mauvais souvenir !





DES DOIGTS DE FÉE !!!

1



10 ml
d'huile d'olive



2

2 cuillères à café
de jus de citron bio



INGRÉDIENTS

- 10 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 2 cuillères à café de jus de citron bio

Soin
du
corps



La classe !!!



Au top,
ces ongles !!!

PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE POSE

10 min

La recette magique

VERSEZ dans un bol 10 ml d'huile d'olive avec 2 cuillères à café de jus de citron. **LAISSEZ TREMPER** vos ongles **PENDANT 10 MINUTES** dans ce mélange. **ESSUYEZ LE SURPLUS** avec du papier absorbant. **TADAAA !** Vos ongles sont fortifiés, plus durs et plus résistants ! Une recette beauté plutôt pratique quand on a tendance à se casser un ongle toutes les semaines ...

Les vertus

L'huile d'olive **RENFORCE** les ongles cassants et **REDONNE DE L'ÉCLAT** aux ongles ternes. De plus, l'huile d'olive nourrit la peau et **ASSOULIT LES CUTICULES** que vous pourrez facilement repousser ou couper avec une pince spéciale ... A vous, les doigts de fée !





DE JOLIS **PETITS PETONS** !!!

INGRÉDIENTS



Magie ! Magie !!!
De jolis pieds tout neufs !!!

Soin
du
corps

PRÉPARATION

10 min

TEMPS DE POSE

15 min

La recette magique

VERSEZ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 6 gouttes d'huiles essentielle de menthe des champs, 6 gouttes d'huile essentielle de cèdre de Virginie et 3 cuillères à soupe de gros sel dans une bassine d'eau chaude. **PLONGEZ-Y** vos pieds et **RECouvrez** la bassine d'une serviette pour enfermer la vapeur. **RETIREZ** vos pieds quand l'eau aura refroidit.

Les vertus

Ce bain de pied à l'huile d'olive soulagera vos petits petons endoloris, les apaisera et les hydratera. Détente assurée !





DES PIEDS TOUT DOUX, TOUT DOUX !!!

1



3 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2

1 cuillère à café
de sucre en poudre



3

4 gouttes d'huile
essentielle de lavande



INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive du Midi de la France
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande

J'adore !!!

Des petits petons
tout doux !!!

Sain
du
corps

PRÉPARATION

10 min

TEMPS DE POSE

09h00

La recette magique

Dans un bol, **MÉLANGEZ** 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une petite cuillère de sucre en poudre et 4 gouttes d'huile essentielle de lavande. **ÉTALEZ** une couche généreuse sur vos petits petons puis **MASSEZ-VOUS** tout doucement. **GLISSEZ** ensuite vos pieds dans des chaussettes en coton et **LAISSEZ REPOSER** le soin toute la nuit. Au réveil, vos pieds seront tout doux !

Les vertus

Le secret de cette recette beauté ? L'huile d'olive, qui va **ASSOULPIR** et **NOURRIR EN PROFONDEUR** votre peau et tout cela sans effort ! A vous les pieds de bébé !





UN TEINT HÂLÉ TOUTE L'ANNÉE !!!

1

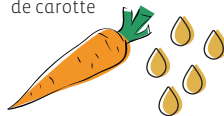


1 cuillère à café
d'huile d'olive



2

5 gouttes d'huile essentielle
de carotte



3

2 cuillères à café
de yaourt nature



4

1 jaune d'oeuf



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive du Midi de la France
- 5 gouttes d'huile essentielle de carotte
- 2 cuillères à café de yaourt
- 1 jaune d'oeuf

Soin
du
corps

Wouah !!!

Quel bronzage !!!



PRÉPARATION

8 min

TEMPS DE POSE

20 min

La recette magique

MÉLANGEZ le yaourt nature au jaune d'oeuf de façon à obtenir un mélange homogène. Puis, **AJOUTEZ** une cuillère à café d'huile d'olive et 5 gouttes d'huile essentielle de carotte. **BATTEZ** le tout. Votre préparation doit être lisse et homogène. Utilisez votre autobronzant naturel comme si vous faisiez un masque sur le visage. Appliqué en couche fine, laissez-le agir **AU MINIMUM 20 MINUTES** avant de rincer à l'eau. Vous êtes magnifique !

Les vertus

Dans cet autobronzant naturel, l'huile d'olive a plusieurs actions bénéfiques. Elle **NOURRIT**, **HYDRATE**, **RÉPARE** et **ADOUCCIT** votre peau tout en ayant une **ACTION ANTI-ÂGE**. La solution idéale pour crâner avec un joli teint hâlé sans se ruiner en crèmes, gélules ou séances d'UV !





PARÉE CONTRE LES MOUSTIQUES !!!

1



10 ml
d'huile d'olive



2

2 gouttes d'huile essentielle
de géranium bourbon



3

5 gouttes d'huile
essentielle de citron



4

3 gouttes d'huile
essentielle de citronnelle



INGRÉDIENTS

- 10 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle

Soin
du
corps

PRÉPARATION 5 min

La recette magique

MÉLANGEZ 10 ml d'huile d'olive avec 2 gouttes d'huile essentielle de géranium, 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle. **APPLIQUEZ** la lotion obtenue sur votre peau. Vous voilà paré(e) aux attaques des moustiques !

Les vertus

Cette préparation a une **DOUBLE ACTION** ; **REPOUSSER** les moustiques, l'odeur du citron, du géranium, de la citronnelle et de l'huile d'olive est insupportable pour les moustiques, et **LES EMPÊCHER** de se poser sur votre peau, car l'huile d'olive rend le terrain glissant pour leurs pattes !



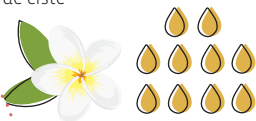


UNE PEAU TOUTE EN BEAUTÉ !!!

1 30 ml
d'huile d'olive



2 10 gouttes d'huile essentielle
de ciste



Sain
du
corps

3 10 gouttes d'huile essentielle de
romarin à verbénone



4 3 cuillères à soupe
de gros sel



Ma-gni-fi-que !!!
Splendide !!!



INGRÉDIENTS

- 30 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 10 gouttes d'huile essentielle de ciste
- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone
- 3 cuillères à soupe de gros sel

PRÉPARATION 5 min

La recette magique

Dans un bol, **MÉLANGEZ** 3 cuillères à soupe de gros sel avec 30 ml d'huile d'olive, 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone et 10 gouttes d'huile essentielle de ciste. **APPLIQUEZ** ce gommage naturel sur peau humide. **MASSEZ-VOUS** en réalisant des mouvements circulaires et en insistant bien sur les zones rugueuses (coudes, talons ...). Un petit coup sous la douche pour éliminer les peaux mortes et hop, le tour est joué !

Les vertus

Cet exfoliant naturel **DÉBARRASSE** votre peau de toutes les **CELLULES MORTES**, l'huile d'olive va quant à elle, **NOURRIR** et **HYDRATER** votre peau en profondeur. Vous allez faire des envies...





UNE PEAU TOUTE LISSE, SANS CAPITONS !!!

1



25 ml
d'huile d'olive



2

8 gouttes d'huile
essentielle de cyprès



3

8 gouttes d'huile
essentielle de laurier



INGRÉDIENTS

- 25 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 8 gouttes d'huile essentielle de cyprès
- 8 gouttes d'huile essentielle de laurier



Wouah !!!

Top canon la fille !!!

Sain
du
corps

PRÉPARATION 10 min

La recette magique

MÉLANGEZ dans un bol 25 ml d'huile d'olive avec 8 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 8 gouttes d'huile essentielle de laurier. **MASSEZ-VOUS** vigoureusement en faisant des mouvements circulaires sur les cuisses, le ventre et le fessier jusqu'à ce que la lotion ait bien pénétré. Pour être efficace, le massage doit durer au minimum 5 minutes et doit toujours être réalisé en remontant vers le cœur (dans le sens du retour veineux). **RÉPÉTEZ** l'opération tous les jours en sortant de la douche.

Les vertus

L'huile d'olive associée au cyprès et au laurier va **FACILITER LA CIRCULATION SANGUINE**.
Goodbye la cellulite !





DES **CHEVEUX** DISCIPLINÉS !!!

1

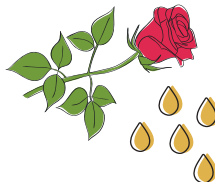


10 ml
d'huile d'olive



2

5 gouttes d'huile essentielle
de bois de rose



INGRÉDIENTS

- 10 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose

Sain
des
cheveux

Bye bye les cheveux rebelles ...

Yes !!!

Yes !!!

Yes !!!



PRÉPARATION 5 min

La recette magique

VERSEZ dans un bol 10 ml d'huile d'olive avec 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose, **MÉLANGEZ** puis **RÉPARTISSEZ UNIFORMÉMENT** la préparation sur votre chevelure. Bye bye les cheveux rebelles !

Les vertus

Et oui ! L'huile d'olive permet aussi de **LUTTER CONTRE LES CHEVEUX REBELLES** en les **DISCIPLINANT**. Une astuce beauté **SIMPLE ET EFFICACE** ! Attention, tout de même de ne pas en appliquer trop d'un coup !





UNE CHEVELURE DE RÊVE !!!

1



20 ml
d'huile d'olive



2

4 gouttes d'huile essentielle
de romarin



3

4 gouttes d'huile essentielle
de Lemongrass



INGRÉDIENTS

- 20 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 4 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 4 gouttes d'huile essentielle de Lemongrass

Wouah !!!

Quelle crinière !!!



Sain
des
cheveux

PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE POSE

1h00

La recette magique

VERSEZ dans un bol 20 ml d'huile d'olive avec 4 gouttes d'huile essentielle de romarin et 4 gouttes d'huile essentielle de Lemongrass. **APPLIQUEZ** le mélange sur toute votre chevelure (ou uniquement sur les longueurs si cheveux gras) et **MASSEZ**. **ENSERREZ** vos cheveux dans une serviette chaude pendant 1 heure. **RINCEZ ABONDAMMENT**. Vos cheveux sont forts et brillent de mille feux !

Les vertus

L'huile d'olive est un sérum naturel **TRÈS EFFICACE** qui apporte de la **BRILLANCE** aux cheveux les plus ternes. Effet garanti et impressionnant ! A vous, la crinière de rêve !





UN CUIR CHEVELU AU TOP !!!

1



10 ml
d'huile d'olive



2

1 gousse d'ail



Wouah !!!

Incroyable !!!



INGRÉDIENTS

- 10 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 1 gousse d'ail

MATÉRIEL

- 1 presse ail
- 1 casserole
- 1 bonnet de douche

Soin
des
cheveux

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

5 min

TEMPS DE POSE

1h00

La recette magique

ÉCRASEZ une gousse d'ail. **FAITES CHAUFFER** pendant quelques minutes l'huile d'olive avec l'ail écrasé, dans une casserole à feu doux. Ne pas faire bouillir. **LAISSEZ REFROIDIR** la préparation puis **APPLIQUEZ-LA** sur vos cheveux tout en massant votre cuir chevelu. **COUVREZ** vos cheveux avec un bonnet en plastique et **LAISSEZ POSER** pendant 1 heure, puis rincez abondamment. **LAVEZ** ensuite vos cheveux avec un shampoing doux et une eau de rinçage antipelliculaire.

Les vertus

L'huile d'olive **NOURRIT EN PROFONDEUR** vos cheveux tandis que l'ail, qui est un **ANTIBACTÉRIEN NATUREL**, assainit votre cuir chevelu. Une lotion 100 % naturelle et 100 % efficace !





DES **CHEVEUX** AUX REFLETS DORÉS !!!

1



5 ml
d'huile d'olive



2

10 ml d'hydrolat
de camomille allemande



INGRÉDIENTS

- 5 ml d'huile d'olive du Midi de la France
- 10 ml d'hydrolat de camomille allemande

Topissime !!!



A moi, la blond'attitude !!!

Sain
des
cheveux

PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE POSE

1h00

La recette magique

MÉLANGEZ 5 ml d'huile d'olive avec 10 ml d'hydrolat de camomille allemande. **APPLIQUEZ** la lotion obtenue dans vos cheveux puis **EXPOSEZ** votre chevelure au soleil pendant environ une heure. Une fois le temps écoulé, **LAVEZ** vos cheveux et **LAISSEZ-LES SÉCHER** naturellement. Résultat : vos cheveux sont **PLUS CLAIRS** et beaucoup **PLUS DOUX** ! Pour des cheveux plus blonds, renouvelez l'expérience jusqu'à 3 fois par semaine jusqu'à ce que vous obteniez la couleur souhaitée.

Les vertus

L'huile d'olive **HYDRATE** et **NOURRIT** vos cheveux. Avec la camomille, elle contribue à les **ÉCLAIRCIR** joliment sans les abimer. A vous les reflets dorés et naturels ...

CARNET DE BEAUTÉ AUTOUR DES HUILES D'OLIVE DU MIDI DE LA FRANCE

Une huile essentielle est une substance active qui peut s'avérer dangereuse si elle est mal employée. Elle ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou qui allaite. L'AFIDOL décline toute responsabilité quant aux éventuelles allergies, mauvaises manipulations ou accidents subis sur la base des recettes contenues dans ce livret.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL

Photographies : 123RF et Gislain Lefranc



Association Française Interprofessionnelle de l'Olive (AFIDOL)

Service Communication

40 place de la Libération 26110 NYONS

Contact : 04 75 26 90 90 - contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr

    /HuilesetOlives

avec le soutien de :



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

www.mangerbouger.fr