



CARNET DE BEAUTÉ

autour des Huiles d'olive de 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.

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 fleure 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 contient de la vitamine E et K. 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.

avec le soutien de :





UN **SOURIRE** ÉCLATANT !!!

1



Huile d'olive



INGRÉDIENT

• Huile d'olive de France

MATÉRIEL

• Mouchoirs en papier

*Soin
du
visage*

PRÉPARATION 3 min

La recette magique

IMBIBEZ un papier mouchoir d'huile d'olive et **FROTTEZ DOUCEMENT** chacune de vos dents.
LAISSEZ REPOSER 5 bonnes minutes. **RÉPÉTEZ L'OPÉRATION** tous les jours pour blanchir vos dents efficacement. Vous pouvez aussi utiliser une brosse à dents à poils souples que vous trempez dans l'huile d'olive avant de brosser vos dents.

Les vertus

L'huile d'olive va **ASSAINIR** vos dents et gencives, **ÉLIMINER** les tâches et bactéries présentes, et **FORTIFIER** vos dents ... **UN SOURIRE ÉCLATANT** qui va en faire craquer plus d'un !



UNE **MINE** RAYONNANTE !!!

1



1 cuillère à café
d'huile d'olive



2

1 cuillère à café de jus
de citron



3

1 cuillère à café de miel



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive de France
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel

Quelle mine rayonnante !

Tu es radieuse !!!

Soin
du
visage

PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE POSE

20 min

La recette magique

Dans un bol, **MÉLANGEZ** 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café de miel. **APPLIQUEZ** le masque sur votre visage préalablement nettoyé et **LAISSEZ AGIR** 10 à 20 minutes. Pour finir, **RINCEZ ABONDEMENT** votre visage à l'eau tiède.

Les vertus

Ce masque 100% naturel à base d'huile d'olive, de miel et de citron va **ASSOUPLIR**, **HYDRATER**, **APAIER** et **REDONNER DE L'ÉCLAT** à votre peau ... Votre mine va être **RAYONNANTE** !



UNE **PEAU** RAJEUNIE !!!

1

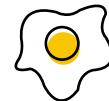


1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



2

1 jaune d'oeuf



3

1 cuillère à soupe de miel



4

1 cuillère à café de beurre
de cacao



Soin
du
visage

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de France
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de beurre de cacao

Wouah !!!

Elle ne fait vraiment
pas son âge !

PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE POSE

3 min

La recette magique

Dans un bol, **MÉLANGEZ** l'huile d'olive, le jaune d'oeuf, le miel et le beurre de cacao. **APPLIQUEZ LE MÉLANGE** sur votre visage préalablement lavé et **LAISSEZ AGIR** trois minutes. Puis, **ESSUYEZ** avec du coton et **RINCEZ ABONDAMMENT** à l'eau froide. **RÉPÉTEZ** l'opération quotidiennement. Votre peau deviendra rapidement plus tendue et plus resplendissante que jamais !

Les vertus

Le secret de cette recette beauté ? L'huile d'olive **NOURRIT** l'épiderme en profondeur tout en contribuant à maintenir sa **SOUPLESSE**. Ce soin permettra également de **RALENTIR LE VIEILLISSEMENT** cutané et **AMÉLIORA** la santé de votre peau !



DES **LÈVRES** ULTRA PULPEUSES !!!

1



1 cuillère à café d'huile d'olive



2

1 cuillère à café de véritable beurre de cacao râpé



3

2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade



4

1 cuillère à café de beurre de karité



Super le baume !!!

Génial !!!



Soin
du
visage

PRÉPARATION 15 min

TEMPS DE REPOS 24 h

La recette magique

FAITES FONDRE au bain marie le beurre de cacao et le beurre de karité. **RETIREZ DU FEU** une fois que le mélange est fondu et homogène. Pendant que le mélange refroidit, **AJOUTEZ** 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade et l'huile d'olive. **MÉLANGEZ BIEN**. **VERSEZ** le mélange encore liquide dans un petit pot bien propre. Laissez reposer 24 heures au frigo avant utilisation.

Les vertus

Avec ce baume à l'huile d'olive, vos lèvres seront **PLUS DOUCES** et **PLUS SOYEUSES**. Une jolie bouche 100% glamour !



| Soins du **VISAGE** | Conservation : 1 mois à température ambiante |



DES LÈVRES MÉGA GLAMOUR !!!

1



6 g d'huile
d'olive



2

2 gouttes de vitamine E



3

2 g de cire
d'abeille jaune



*

Topissime,
ce rouge à lèvres !!!



INGRÉDIENTS

- 6 g d'huile d'olive de France
- 2 gouttes de vitamine E
- 2 g de cire d'abeille jaune
- Quelques gouttes de poudre de betterave en guise de colorant

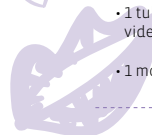
4

Quelques gouttes de poudre de
betterave en guise de colorant



*

♥



MATÉRIEL

- 1 tube de rouge à lèvres vide et propre
- 1 moule à rouge à lèvres

Soin
du
visage

PRÉPARATION

15 min

TEMPS DE REPOS

15 min

La recette magique

Dans un bol, **VERSEZ** 6 g d'huile d'olive et 2 g de cire d'abeille jaune. **FAITES FONDRE** au bain marie, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. **RETIREZ LE RÉCIPIENT DU FEU** et **AJOUTEZ** la poudre de betterave. Plus vous en mettez, plus la couleur du rouge à lèvres sera intense. **MÉLANGEZ** à nouveau et **AJOUTEZ** les 2 gouttes de vitamine E. **VERSEZ** la préparation dans un tube de rouge à lèvres vide, pour cela, aidez-vous d'un moule à rouge à lèvres afin de faciliter le remplissage. **PLACEZ** votre rouge à lèvres au congélateur pendant 15 minutes. Le tour est joué !

Les vertus

Ce rouge à lèvres "homemade" à l'huile d'olive **SUBLIMERA** vos lèvres tout en les **NOURRISSANT** !



UNE **BARBE** SOYEUSE POUR MONSIEUR !!!

1



1 cuillère à café
d'huile d'olive



2

2 cuillères à soupe d'huile de noisette



4

6 gouttes d'huile essentielle
de cèdre de l'Atlas



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive de France
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 6 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas

Wouah !
Trop canon !!!

Soin
du
visage

PRÉPARATION

3 min

La recette magique

Dans un flacon, **MÉLANGEZ** l'huile d'olive, l'huile de noisette et l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas. **REFERMEZ** le flacon et **AGITEZ** pendant quelques instants. Votre soin est prêt à l'emploi ! **CHAUFFEZ** l'huile dans les paumes et **MASSEZ** la barbe de bas en haut, puis du centre vers l'extérieur. **RETIREZ** l'excédent d'huile à l'aide d'un mouchoir. Pour une barbe courte, 4 gouttes suffisent. Comptez le double pour une barbe imposante. Il ne reste plus qu'à peigner la barbe pour un **TOTAL LOOK D'ENFER** !

Les vertus

Grâce à l'huile d'olive, la barbe de votre homme sera plus **DOUCE**, plus **BELLE** et plus **SOYEUSE** !



FABRIQUER SON SAVON MAISON !!!

1

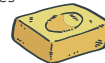


12 g
d'huile d'olive



2

50 g de savon de Marseille
en paillettes



3



35 g d'eau
minérale



4

3 g d'huile essentielle
de bergamote



INGRÉDIENTS

- 12 g d'huile d'olive de France
- 50 g de savon de Marseille en paillettes
- 35 g d'eau minérale
- 3 g d'huile essentielle de bergamote

MATÉRIEL

- 1 moule à savon

Soin
du
corps

PRÉPARATION

25 min

TEMPS DE REPOS

2h00

La recette magique

FAITES FONDRE AU BAIN MARIE les paillettes de savon de Marseille avec l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène. **INCORPOREZ** l'huile d'olive au mélange et l'huile essentielle de bergamote. **MÉLANGEZ BIEN. HUILEZ** votre moule à savon avec de l'huile d'olive puis **COULEZ** très rapidement votre préparation encore chaude. **PLACEZ** le moule au congélateur pendant 1 à 2 heures pour faciliter le démoulage. **LAISSEZ ENSUITE SÉCHER** à l'air libre pendant 3 à 4 semaines environ.

Les vertus

Ce savon à l'huile d'olive a de **MULTIPLES VERTUS** ... Il **NETTOIE** et **PURIFIE** votre peau en profondeur tout en la **PROTÉGEANT** et en l'**HYDRATANT**. Autant de raisons pour préférer ce savon à d'autres :)



UNE **PEAU** DORÉE ET SCINTILLANTE !!!

1



40 ml
d'huile d'olive



2

10 ml d'agent émollient
Coco silicone

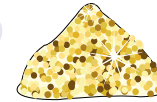


3

54 gouttes de
fragrance cosmétique
naturelle de noix de coco



4



25 g de nacre minérale
Mica poudre d'or

INGRÉDIENTS

- 40 ml d'huile d'olive de France
- 10 ml d'agent émollient Coco silicone
- 25g de nacre minérale Mica poudre d'or
- 54 gouttes de fragrance cosmétique naturelle de noix de coco

Soin
du
corps

Splendide !!!



PRÉPARATION 15 min

La recette magique

MÉLANGEZ l'ensemble des ingrédients dans un bol. **TRANSVASEZ LA PRÉPARATION** dans votre flacon à l'aide de l'entonnoir si nécessaire. **AGITEZ BIEN** votre flacon avant chaque utilisation et **APPLIQUEZ L'HUILE SCINTILLANTE** sur tout votre corps. **TADAAA !** Votre peau est ma-gni-fi-que et brille de mille feux !

Les vertus

L'huile d'olive **RÉPARE ET NOURRIT** la peau en la laissant douce, satinée et délicatement parfumée ... A vous, la peau de déesse !



UNE **PEAU** DOUCE ET APAISÉE !!!

1



7 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2

3 cuillères à soupe de
macérat huileux de vanille



3

6 gouttes d'huile
essentielle de
camomille allemande



INGRÉDIENTS

- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive de France
- 3 cuillères à soupe de macérat huileux de vanille
- 6 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande

Un moment détente ...

J'adore !!!



Soin
du
corps

PRÉPARATION : 10 min

La recette magique

VERSEZ l'ensemble des ingrédients dans un flacon. **FERMEZ** le flacon et **AGITEZ-LE**. **VERSEZ QUELQUES GOUTTES** dans le creux de votre main, **FROTTEZ** vos paumes l'une contre l'autre. Ça y est, **C'EST PRÊT** ! La séance de massage peut commencer ...

Les vertus

Idéale pour les peaux sèches, cette huile de massage à l'huile d'olive rendra votre peau **SOUPLE** et **DOUCE** ! Un petit moment détente bien mérité ...



UNE **PEAU** À CROQUER !!!

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive de France
- 1 cuillère à soupe de sel de Guérande
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre

1



3 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2

1 cuillère à soupe
de sel de Guérande



3

4 cuillères à soupe
de sucre en poudre



Soin
du
corps

PRÉPARATION

5 min

La recette magique

VERSEZ dans un bol, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à soupe de sel de Guérande et 4 cuillères à soupe de sucre en poudre. **MÉLANGEZ BIEN ET UTILISEZ** à raison d'une grosse poignée par zone de gommage. Ce mélange vous permettra de réaliser, selon votre corpulence, 1 à 2 gommages de votre corps. Pour rendre votre **GOMMAGE** plus gourmand, vous pouvez le parfumer en y incorporant 3 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'orange douce. Attention, le mélange ne se conserve que quelques jours !

Les vertus

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



Wouah !!!

Top canon la fille !!!



UNE **POITRINE** FERME ET GALBÉE !!!

1



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



2

1 cuillère à soupe
de sucre en poudre



3

2 gouttes d'huile essentielle
de pamplemousse



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de France
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Wouah !!!

Canon !!!

Soin
du
corps

PRÉPARATION

8 min

La recette magique

MÉLANGEZ une cuillère à soupe de sucre en poudre avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. **AJOUTEZ** deux gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et mélangez. **APPLIQUEZ** et **MASSEZ** votre poitrine en douceur, en prenant soin de contourner les aréoles. Pour obtenir de beaux résultats, répétez l'opération une fois par semaine.

Les vertus

Ce gommage à l'huile d'olive a plusieurs actions bénéfiques. Il **RAFFERMIT**, **RESSERRE LES TISSUS** de vos seins et favorise leur **SOUPLESSE** et leur **ÉLASTICITÉ**. Mesdames, à vous les jolis décolletés !



DES **MAINS** DOUCES COMME DE LA SOIE !!!

1



3 cuillères à café d'huile d'olive



2

6 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade



3

3 cuillères à soupe de gel d'aloe vera



INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à café d'huile d'olive de France
- 6 gouttes d'huile essentielle de petit grain de bigarade
- 3 cuillères à soupe de gel d'aloe vera

Soin
du
corps

PRÉPARATION

5 min

La recette magique

Dans un bol, **VERSEZ** 3 cuillères à soupe de gel d'aloe vera et 3 cuillères à café d'huile d'olive. **AJOUTEZ** 6 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade. **MÉLANGEZ** bien, **APPLIQUEZ** une petite noisette du gel au creux de vos mains et **MASSEZ-LES VOUS** en réalisant de petits mouvements circulaires. **TADAAA** ! Vos mains sont hydratées et douces comme de la soie !

Les vertus

Ce soin naturel à base d'huile d'olive va **NOURRIR**, **HYDRATER** votre peau en profondeur et **AMÉLIORER** sa souplesse. De quoi chouchouter vos mains toute l'année !



UNE **PEAU** LISSE ET FERME !!!

1



1 cuillère à café
d'huile d'olive



2

1 cuillère à soupe de marc
de café



Ma-gni-fi-que !!!

Bye bye la cellulite ...



Sain
du
corps

PRÉPARATION 10 min

TEMPS DE POSE 10 min

La recette magique

Pour réaliser ce gommage, **RÉCUPÉREZ** 1 cuillère à soupe de marc de votre café et **AJOUTEZ-Y** une cuillère à café d'huile d'olive. En mélangeant ces 2 ingrédients, vous obtiendrez un soin anti-cellulite naturel et efficace ! **APPLIQUEZ** le mélange sur la zone à traiter et **RÉALISEZ** des mouvements circulaires de bas en haut pendant 5 à 10 minutes avant de **RINCER** à l'eau tiède puis froide pour donner un effet tenseur.

Les vertus

L'huile d'olive va **ADOUCCIR** et **NOURRIR** votre peau tandis que la caféine **DÉCONGESTIONNERA** les tissus et **SUPPRIMERA** les toxines. Bye bye la cellulite !



UNE **CHEVELURE** DE RÊVE !!!

1



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2

3 cuillères à soupe de gel
d'Aloe vera



3

2 cuillères à café de yaourt
nature



4

1 cuillère à soupe
de miel



Wouah !!!
Quelle crinière !!!



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de France
- 3 cuillères à soupe de gel d'Aloe vera
- 2 cuillères à café de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de miel

*Soin
des
cheveux*

PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE POSE

30 min

La recette magique

VERSEZ ET MÉLANGEZ dans un bol, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 3 cuillères à soupe de gel d'Aloe vera, 2 cuillères à café de yaourt nature et 1 cuillère à soupe de miel. **APPLIQUEZ** le mélange sur toute votre chevelure avant de la couvrir d'une charlotte en plastique. **LAISSEZ POSER** 30 minutes. **RINCEZ ABONDAMMENT ET REALISEZ UN SHAMPOOING.**

Les vertus

Ce masque à l'huile d'olive **FORTIFIERA** vos cheveux et **BOOSTERA** leur pousse. A vous, la crinière de rêve !

CARNET DE BEAUTÉ AUTOUR DES HUILES D'OLIVE DE 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.



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



avec le soutien de :

**REGION
SUD**

PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



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

www.mangerbouger.fr