

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 32

Rubrik: Le jardin de Jacky

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Luisa Puccini

Badigeonnée ou cuisinée, LA REINE DES HUILES

Utilisée depuis la nuit des temps par les femmes berbères, l'huile d'Argan est une pure merveille pour les soins corporels et capillaires. En cuisine, elle est aussi très efficace contre le mauvais cholestérol.



**Jean-Jacques
Descamps**
Phyto-
thérapeute

L'arganier est un arbre millénaire qu'on trouve essentiellement dans le sud-ouest marocain, bien qu'une colonie de quelque 300 hectares ait résisté, dans le nord-est du pays. Il fleurit au mois de mai, le fruit apparaît vers juillet et se récolte en fin d'année.

L'arganier est le symbole de la communion d'un peuple autour d'un travail fédérateur, à l'image de l'union forte des Marocains qui mettent un point d'honneur à préserver les valeurs de la nature tout en sachant s'ouvrir à une expansion culturelle.

Utilisée pour ses vertus cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires, l'huile d'Argan a prouvé ses bienfaits. Ses teneurs en acides gras (oméga 6) et en vitamine E sont quelques-unes des clefs de son efficacité thérapeutique, notamment pour son pouvoir hydratant et assouplissant de l'épiderme ainsi que pour la capture des radicaux libres.

Selon des études menées aussi bien en Europe qu'au Maroc, cette huile est également bénéfique

pour le cœur grâce à sa protection contre le mauvais cholestérol et l'infarctus du myocarde.

Bon pour l'amour

En pharmacopée traditionnelle, cette huile est reconnue pour ses propriétés aphrodisiaques, mais elle est aussi préconisée dans le traitement des vergetures, de l'acné, des gerçures et des brûlures.

Dans la cuisine marocaine, l'huile d'Argan agrémenté régulièrement les plats traditionnels. On confère également plusieurs vertus à sa consommation. Riche en vitamine E, elle est un antioxydant puissant. Mais attention à ne pas l'utiliser en friture, sa qualité se dégrade fortement à fortes températures.

Notre conseil: deux fois par semaine le matin à jeun, avalez l'équivalent d'une cuillérée à café remplie à moitié d'huile d'Argan et à moitié de jus de citron. Il n'y a pas de contre-indications ou d'effets secondaires connus. Le coût de la dose s'élève à 50 centimes environ.

Offre exclusive réservée aux abonnés de Générations Plus

Je commande flacon(s) d'huile d'Argan Bio 200 ml
à 23 fr. 50 au lieu de 29 fr. 50 + les frais de port.

Nom

Prénom

Rue/N°

NPA/Localité

A renvoyer à Générations Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou par fax: 021 321 14 20

