



Published on *Aroma-Zone* (<https://www.aroma-zone.com/cms>)

Accueil > aw\_print\_pdf.pages.inc

---

# Huile Végétale Avoine Aroma-Zone

## Fiche conseil

## Huile végétale d'Avoine

Exceptionnellement riche en céramides et en phytostérols, cette huile est idéale pour formuler des soins hydratants et anti-âge. Apaisante, protectrice et adoucissante, elle est dotée d'une excellente compatibilité cutanée, ce qui en fait un ingrédient incontournable pour les peaux délicates et sensibles. Son toucher doux et sa douce odeur de céréales en font un véritable plaisir en formulation.



*Huile végétale  
d'Avoine*

**Présentation**

**Carte d'identité**



#### Procédé d'obtention

Extraction à l'éthanol (alcool d'origine végétale), évaporation de l'alcool, et purification par des procédés physiques (dégommage pour éliminer l'amidon, et microfiltration pour obtenir un extrait très pur)

#### Partie de la plante extraite

Graines

Nom botanique

*Avena sativa*

Famille botanique

Poacées

Fonction

Ingrédient cosmétique

Qualité

100% pure et naturelle, qualité cosmétique et alimentaire

Pays d'origine

Suède

Culture

Ecologique (lot 18HV0130)

Culture conventionnelle

Désignation INCI

Avena sativa kernel oil

Potentiel oxydatif

En savoir plus sur le potentiel oxydatif des beurres et huiles... [1]

### Qualité

Date de production

Juillet 2018 (lot 18HV0130) et Novembre 2019 (lot 19HV0228)

A utiliser de préférence avant fin

Janvier 2021 (lot 18HV0130) et Novembre 2021 (lot 19HV0228)

Sur l'étiquette, le numéro de lot est suivi d'une lettre indiquant la série de conditionnement.

Propriétés organoleptiques

- **Aspect** : liquide huileux fluide
- **Couleur** : ambrée
- **Odeur** : caractéristique d'avoine, évoquant les flocons d'avoine, agréable
- **Toucher** : doux et pénétrant, huile facilement absorbée par la peau

Densité

0.92

Indice de saponification

185 - 200

Composition

### Composition en acides gras majoritaires - Chromatographie phase gaz du lot 18HV0130 :

- Acides gras essentiels poly-insaturés (AGPI ou AGE) ou vitamine F : **acide linoléique (oméga-6) (38.49%)**, acide alpha-linolénique (oméga-3) (1.26 %)
- Acides gras mono- insaturés (AGMI) : **acide oléique (oméga-9) (42.01%)**
- Acides gras saturés (AGS) : acide palmitique (15.08 %)

## Composition en acides gras majoritaires - Chromatographie phase gaz du lot 19HV0228 :

- Acides gras essentiels poly-insaturés (AGPI ou AGE) ou vitamine F : **acide linoléique (oméga-6) (38.17%)**, acide alpha-linolénique (oméga-3) (1.19 %)
- Acides gras mono- insaturés (AGMI) : **acide oléique (oméga-9) (42.95%)**
- Acides gras saturés (AGS) : acide palmitique (15.19 %)

**Zoom sur l'acide linoléique :** *l'acide linoléique est un acide gras polyinsaturé appartenant à la famille des omégas-6. Cet acide gras n'est pas synthétisé par l'organisme. On dit pour cela que c'est un acide gras "essentiel". Au niveau cutané, cet acide gras entre dans la composition des céramides. Il participe à la constitution des lipides épidermiques et intervient dans la fluidité membranaire. L'acide linoléique permet de limiter les pertes hydriques de la peau tout en présentant des qualités adoucissantes et nutritives.*

**Zoom sur l'acide oléique :** *l'acide oléique vient du latin "oleum" qui veut dire huile. Ce lipide fait partie de la famille des oméga-9. Contrairement aux oméga-3 et 6, les omégas 9 ne sont pas classés acides gras essentiels, car l'organisme humain peut les produire à partir d'autres acides gras. Ils sont néanmoins très importants et participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire. L'acide oléique est le plus abondant des acides gras mono-insaturés à chaîne longue dans notre organisme. Très nourrissant pour la peau, il la rend plus souple et plus douce mais aussi plus éclatante.*

## Autres constituants actifs :

- **Tocophérols et tocotriénols (vitamine E) :** antioxydants naturels puissants qui combattent les dommages cellulaires causés par les radicaux libres, rayons UV...
- **Céramides :** ces composants lipidiques polaires existent à l'état naturel dans la peau, et participent au film hydrolipidique qui protège de la déshydratation cutanée. De plus, les céramides ont des effets inhibiteurs sur l'élastase et la collagénase, enzymes de dégradation du collagène et de l'élastine, luttant ainsi contre le vieillissement des structures dermiques et le relâchement cutané.
- **Phospholipides :** ces composants lipidiques polaires existent aussi à l'état naturel dans la peau et font également partie du film hydrolipidique naturel, permettant de maintenir l'hydratation de la peau et sa fonction barrière.
- **Stérols:** ces lipides neutres naturels, eux aussi naturellement présents dans la peau, aident à maintenir le film hydrolipidique cutané. Certains stérols, comme le delta-5-avenastérol, ont également des propriétés antioxydantes.
- **Avénacines :** grâce au procédé d'extraction à l'éthanol, ces saponines naturellement présentes dans l'avoine sont extraites en partie dans l'huile. Elles peuvent aider à former des émulsions stables. De plus, des études ont montré que les avénacines avaient des effets antifongiques.
- **Avénanthramides :** composés phénoliques antioxydants, anti-inflammatoires, et anti-prurigineux. Composés actifs reconnus de la

poudre d'avoine, leur action apaisante sur les démangeaisons est prouvée. Ces composés hydrophiles ne sont normalement pas solubles dans l'huile, mais le procédé d'extraction spécifique utilisé pour cette huile permet d'en extraire une partie.

- **Esters d'acide férulique et caféique** : ces dérivés phénoliques ont des propriétés antioxydantes puissantes.

Conditions de conservation

Huile végétale sensible. A conserver dans un endroit frais, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

## Propriétés et utilisations

Soin de la peau

### Propriétés

- Nourrissante, réparatrice et restructurante, grâce aux acides gras essentiels oméga-6, qui favorisent le processus naturel de réparation de la peau.
- Riche en céramides et phospholipides, proches des lipides naturels de la peau, elle a une excellente compatibilité cutanée
- En renforçant le film hydrolipidique cutané, elle protège la peau de la déshydratation
- Très émolliente, elle assouplit et adoucit la peau
- Lutte contre le vieillissement cutané grâce à sa richesse en composés antioxydants
- Douce et régénérante, cette huile est parfaite pour le soin des peaux sensibles et réactives

### Indications

- Peaux délicates, sensibles et réactives
- Peaux matures et dévitalisées
- Peaux sèches et très sèches
- Peaux sujettes à inconfort

- Soins après-soleil

## Utilisations

S'utilise en tant qu'ingrédient dans vos préparations :

- Huiles et sérums visage et corps
- Crèmes et laits nutritif, visage et corps
- Soins jeunesse et antioxydants
- Huiles et crèmes peaux délicates

## Quelques idées

### Masque apaisant Avoine & Miel



1 c. à soupe  
d'Avoine colloïdale  
en poudre



1/2 c. à café d'HV  
Avoine



1/2 c. à café de  
Miel en poudre

Formez une pâte lisse en ajoutant de l'eau aux poudres. Ajoutez l'huile végétale. Appliquez en couche épaisse, laissez poser 10 minutes puis éliminez l'excédent avec un mouchoir et rincez à l'eau claire.

### Sérum jeunesse douceur



10 ml d'HV Avoine



10 ml d'HV  
Cranberry



10 ml d'HV Cerise  
BIO



10 gouttes d'HE  
Baies de Linaloe

### Huile apaisante après-rasage



10 ml d'HV Avoine



10 ml de MH  
Calendula BIO



10 ml d'HV Jojoba  
BIO



10 gouttes d'HE  
Cypres bleu

### Huile de massage Peaux délicates





5 ml d'HV Avoine



15 ml d'HV  
Cameline BIO



10 ml de MH  
Calendula BIO

HV= huile végétale  
MH = macérât huileux  
HE = huile essentielle

## Synergies

- **Pour un effet apaisant** : huiles végétales de Framboise, Cranberry, Cameline, extraits CO<sub>2</sub> de Calendula et Camomille allemande, actifs Bisabolol et concentré de phytostérols (solubles dans l'huile, peuvent être incorporés dans l'huile),...
- **Pour un effet réparateur** : actifs Skin repair et extrait concentré de Sang du Dragon (en émulsion seulement car insolubles dans l'huile), extrait CO<sub>2</sub> de Kiwi,...
- **Pour un effet anti-âge** : huiles végétales de Rose musquée, Bourrache, Cerise, Cranberry, Figue de Barbarie, actif Coenzyme Q10 (soluble dans l'huile), huiles essentielles de Linaloe baies, Bois de Hô, Géranium Bourbon, Encens,...
- **Pour le soin des peaux à tendance atopique** : huiles végétales de Cameline, Chaulmoogra, Avoine colloïdale en poudre,...
- **Pour la réalisation de liniment** : huiles végétales d'Olive, de Cameline, beurre de Karité,...

## En pratique

L'huile végétale d'Avoine s'utilise en tant qu'ingrédient dans vos préparations cosmétiques.

Soin des cheveux

## Propriétés

- Nourrit les cheveux secs
- Grâce à sa teneur en céramides, gaine, discipline et adoucit les cheveux
- Fortifie et fait briller les cheveux
- Protège la couleur des cheveux colorés, grâce à sa teneur en antioxydants
- Apaise les cuirs chevelus sujets à inconfort et nourrit les cuirs chevelus secs et sensibles

## Indications

- Cheveux abîmés, secs, ternes
- Pointes cassantes et fourchues
- Cheveux colorés
- Cuirs chevelus sensibles, irrités, sujets à démangeaisons

## Utilisations

S'utilise en tant qu'ingrédient dans vos préparations :

- Shampoing crème nutritif
- Crèmes capillaires sans rinçage
- ?Crèmes après-shampoings et masques capillaires
- Sérums réparateurs pour les pointes

- Baumes disciplinants et nourrissants
- Huiles de soin du cuir chevelu

## Quelques idées

### Masque gommant cuir chevelu



2 c. à soupe de  
poudre d'HV  
Avoine



2 c. à soupe de  
sucre en poudre



2 c. à soupe de  
miel liquide

*Ajoutez un peu d'eau si besoin pour fluidifier le mélange. Appliquez sur le cuir chevelu en massages circulaires très doux. Laissez agir 5 minutes puis effectuez un shampoing.*

### Sérum disciplinant et réparateur



10 ml d'HV Avoine



10 ml d'HV Brocoli



10 ml de Coco  
silicone

HV = huile végétale  
HE = huile essentielle

## Synergies

- **Pour un effet gainant** : huiles végétales de Brocoli, Pracaxi, Abyssinie,...
- **Pour préparer des émulsions après-shampooing ou crèmes capillaires** : émulsifiants BTMS et Conditionneur végétal,...
- **Pour nourrir et embellir les cheveux secs ou abîmés** : huiles végétales de Coco, Ricin, Avocat, Pracaxi, Sapote,...
- **Pour fortifier et embellir les cheveux** (dans vos crèmes capillaires et soins après-shampooing) : actifs cosmétiques Céramides végétales, Honeyquat, Keratin'protect, Silicone végétal, protéines de Soie (ces actifs sont solubles dans l'eau, pas dans l'huile, s'utilisent dans les émulsions),...

## En pratique

L'huile végétale d'Avoine s'utilise en tant qu'ingrédient dans vos préparations cosmétiques.

En savoir plus...



Découvrez notre fiche savoir-faire " **Soin du visage** [2] " pour en apprendre davantage et construire votre programme personnalisé...

Consignes de tri de l'emballage



[3]

Téléchargez les consignes de tri de nos emballages <sup>[3]</sup>

## En savoir +

L'avoine cultivée **Avena sativa** est une plante annuelle de la famille des Poacées (Graminées). Originaires d'Asie, sa culture s'est rapidement diffusée, notamment en Europe du Nord car c'est une céréale peu exigeante : elle se contente facilement de sols pauvres et supporte les temps froids et humides. Elle suscite un intérêt grandissant de par sa **valeur nutritionnelle et diététique exceptionnelle**, mais elle a longtemps été reléguée à l'alimentation animale, sauf en Ecosse et en Europe du Nord où le sol était trop pauvre et le climat trop froid pour cultiver du blé. « Voilà pourquoi l'Angleterre a de si bons chevaux et l'Écosse, des hommes aussi admirables ! », auraient rétorqué les Écossais au dédain des Anglais face à cette céréale qu'ils donnaient aux chevaux.

L'avoine utilisée pour produire cette huile est **cultivée en Suède sans utilisation de pesticides**. Avant d'extraire l'huile, il est nécessaire de traiter thermiquement les grains afin de désactiver les lipases, enzymes qui dégraderaient l'huile sinon. Les grains d'avoine sont ensuite **extraits à l'éthanol végétal (dérivé de pins finlandais)** pour produire un extrait lipidique concentré, qui est ensuite purifié pour retirer les amidons et cires.

Ce mode d'extraction particulier permet d'obtenir une huile végétale **très riche en stérols, tocotriénols et tocophérols (vitamine E), mais également en céramides et phospholipides**, lipides polaires qui ne se retrouvent que peu dans les huiles végétales obtenues par pression.

Ces composants, **similaires aux lipides naturels de la peau**, confèrent à l'huile d'avoine une **excellente compatibilité cutanée**, et des **propriétés adoucissantes et restructurantes** optimales. Elle aide à régénérer le film hydrolipidique cutané, permettant ainsi maintenir la **bonne hydratation cutanée**. **Extra-douce**, l'huile d'avoine est traditionnellement utilisée dans les **soins des peaux sensibles et réactives**. Incorporée dans vos émulsions, sérums huileux ou baumes, elle apaise, répare, nourrit et protège les peaux délicates. Riche en antioxydants, notamment la vitamine E, elle a également des atouts pour **lutter contre le vieillissement cutané**.

**Facilement absorbée par la peau**, elle est également appréciée pour son toucher soyeux et son odeur douce de flocons d'avoine.

**AVERTISSEMENT** : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

**équivalences**

HUILES ESSENTIELLES	1 ml = 35 gouttes environ (avec nos codigouttes actuels)
HUILES VEGETALES	1 pression (pompe aluminium Aroma-Zone) = 0.15 ml environ
CONVERSION masse ↔ volume (pour un liquide)	MASSE (g) = DENSITE x VOLUME (ml) à 20°C
INFORMATION COMPLEMENTAIRE	<p>1 cuillère à café pleine = entre 3 et 4.5 ml</p> <p>1 cuillère à soupe pleine = entre 7.5 et 10 ml</p> <p><i>Néanmoins, ces correspondances en cuillères dépendent de nombreux facteurs (viscosité du liquide, température, profondeur et taille de la cuillère, comportement rhéologique du liquide,...) et nous vous conseillons vivement d'utiliser du matériel de mesure précis (éprouvettes graduées, pipettes graduées, balance de précision).</i></p>

## Bibliographie

1. *Documentation fournisseurs*
2. D.A. White, I.D. Fisk, D.A. Gray. *Characterisation of oat (Avena sativa L.) oil bodies and intrinsically associated E-vitamins. Journal of Cereal Science* 43 (2006) 244–249.
3. E.S. Farboud, G. Amin and L. Akbari: *An Effective Natural Ingredient in Herbal Shampoos for the Treatment of Hair Greasiness. British Journal of Medicine & Medical Research* 3(2): 361-371, 2013.
4. M. M. Özcan, G. Özkan, and A. Topal. *Characteristics of grains and oils of four different oats (Avena sativa L.) cultivars growing in Turkey. International Journal of Food Sciences and Nutrition, August/September 2006; 57(5/6): 345-352 .*
5. « *En forme grâce aux huiles végétales !* » de Cécile Baudet
6. « *Mes petits cadeaux cosmétiques* » de Marie Bousquet et Christie Vanbremeersch
7. « *J'aime mes cheveux, tous les soins de beauté au naturel* » de Elodie – Joy Jaubert



**Source URL:** <https://www.aroma-zone.com/cms/fiche-technique/huile-vegetale-avoine-aroma-zone>

### Links:

[1] <https://www.aroma-zone.com/cms/dossier-thematique/le-potentiel-oxydatif-des-huiles-vegetales>

[2] <https://www.aroma-zone.com/dossier-thematique/soins-du-visage>

[3] <https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/Guide-Triman.pdf>

[4] [https://www.aroma-zone.com/cms^\"+\\_href+\"](https://www.aroma-zone.com/cms^\)