

[🏠](#) > Soins du corps > Conseils joli corps > Hydratation

Noix de coco : ses bienfaits sur le visage, le corps et les cheveux

Article mis à jour le 19/04/19 16:49

Partager sur [f](#) [t](#) [p](#)

Odeur exotique, facilité d'utilisation, prix modique, utilisations multiples... L'huile de noix de coco est l'indispensable star des green beauty addicts ! Eventail de ses bienfaits, de la tête aux pieds.



Obtenu par pressage à froid de la pulpe de la noix, **l'huile de coco** est désormais incontournable en cuisine... et en beauté ! Solide et parfumée, elle fond dans les mains, nourrit, assouplit, répare, assainit... bref, elle est parfaite, ultra-sensorielle, et surtout, totalement naturelle : on en use et abuse, été comme hiver.

1. La noix de coco pour le corps

Très riche en acides gras essentiels, **la coco hydrate et nourrit**, régénère et reconstitue le film lipidique des peaux sèches et ultra-sèches, ou qui ont profité du soleil. Riche en vitamines A et E, elle a des vertus anti-oxydantes qui protègent du vieillissement et gardent à la peau sa souplesse, et est également efficace pour **lutter contre l'apparition des vergetures**. Et dans tous les cas, elle est bien absorbée, et pénètre rapidement sans laisser de film gras, et procure un effet satiné. On a abusé de la plage et on a rougi ? On l'utilise en couche épaisse, mélangée avec quelques gouttes d'huile de lavande vraie (anti-brûlure), pour ses effets apaisants, rafraîchissants et réparateurs.

Recette d'exfoliant nourrissant : mélanger 50g d'huile de coco solide + 50g de sucre blanc. Bien mélanger et utiliser pour gommer tout le corps.

Le produit à tester : Gel douche à l'huile de coco, huile de calendula et pétales de rose d'Archipel Parfums, 8,50€/250 ml. [A shopper ici](#)

2. La noix de coco pour les cheveux

Elle nourrit merveilleusement bien les **cheveux secs et frisés**, surtout en été. On l'applique en masque avant le shampoing (on peut la laisser poser toute la nuit), notamment au retour de la plage pour réparer les longueurs et pointes. Avantage, elle donne à la crinière une odeur divine, donne de la brillance et n'alourdit pas les cheveux. Par contre, on l'évite si on a un cheveu à tendance grasse. Les mamans seront ravies d'apprendre qu'elle est également idéale en soin anti-poux (on huile bien toute la chevelure et on laisse pauser pour asphyxier les bestioles).

Recette de masque capillaire : 1 c. à s. de gel d'aloë vera + 4 c. à s. d'huile de coco + 5 gouttes d'huile essentielle d'ylan-ylang. Bien imbiber longueurs et pointes, malaxer et laisser poser au moins 1 heure.

Le produit à tester : Masque cheveux Oasis réparatrice, à l'huile de coco et l'ylang-ylang de Love Beauty and Planet. [A shopper ici](#)

3. La noix de coco pour le visage

Elle est parfaite pour **nourrir les lèvres sèches** (à étaler au doigt), mais on évite par contre d'appliquer l'huile sur la peau, car elle peut boucher les pores et favoriser les boutons chez certaines (on dit qu'elle est comédogène). Si les peaux sèches peuvent l'utiliser (y compris en démaquillant, très efficace comme les autres huiles végétales), les peaux grasses et mixtes éviteront.

4. La noix de coco pour les dents

L'huile de coco contient l'acide laurique, dont les vertus antibactériennes sont établies. Elle est donc parfaite pour "**nettoyer**" la **cavité buccale** (et les espaces entre les dents) des bactéries qui ont tendance à s'y développer (notamment le *Candida albicans*), permettant d'obtenir une **bouche plus saine**. En prime, **elle protégerait les dents du jaunissement et des tâches**. Pour cela, on pratique la technique du "oil pulling" issue de la médecine ayurvédique : faire un "bain de bouche" avec 1 c. à s. d'huile de coco, qu'on "malaxe" comme un chewing-gum (pendant au minimum 5 min, idéalement 15 min) avant de cracher (idéalement pas dans l'évier, plutôt dans un mouchoir en papier qu'on jette dans la poubelle) : il ne faut surtout pas avaler le mélange (il est riche en bactéries). A répéter chaque matin à jeun avant de rincer la bouche puis de laver les dents. En prime, l'huile de coco a un goût délicieux, ce qui rend le rituel agréable et parfume l'haleine.

Une recette de dentifrice naturel : mélanger 1 c. à s. de bicarbonate de soude + 2 c. à s. d'argile blanche + 3 c. à s. d'huile de coco + 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea-tree) + 3 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe poivrée.

Le produit à tester : oil pulling à l'huile de coco et l'huile essentielle de menthe poivrée de Skinny & Co, 9,90€/60 ml et 27,90€/225 ml. [A shopper ici](#)

Précautions : on fait attention dans la douche (elle laisse un film glissant), et on ne l'utilise pas comme crème solaire (car elle ne contient aucun filtre protecteur).

Mon huile fige : pas d'inquiétude, c'est normal : elle redevient solide en dessous de 25°C. Pas question de la passer au micro-ondes : on la malaxe quelques secondes, ou on pose le pot dans l'eau chaude. Evitez par contre de la stocker au réfrigérateur, sinon elle sera encore plus dure !

Comment l'acheter ? On la choisit systématiquement vierge et d'origine biologique. On en trouve en boutiques bio (souvent au rayon des huiles alimentaires ce qui ne pose aucun problème !), et même dans les rayons produits exotiques des supermarchés. Quelques marques de qualité : Bioplanète, jardin Bio, Emile Noël, La compagnie des sens, Planète au naturel.
