

La comédogénicité des huiles végétales

Les huiles végétales sont classées en fonction de **leur indice de comédogénicité**, qui varie généralement de **0** à **5**. Une huile avec un indice de **0 est considérée comme non comédogène**, ce qui signifie qu'elle est peu susceptible d'obstruer les pores. En revanche, une huile avec un indice de **5 est très comédogène** et peut entraîner des problèmes de peau chez de nombreuses personnes.

Indice 0

- Définition : il s'agit d'huiles qui ne sont pas du tout comédogènes
- Liste non exhaustive : argan, avocat, babassu, baobab, beurre de karité et de mangue, camélia, cameline, chanvre, figue de barbarie, jojoba, noisette, son de riz, tournesol...

Indice 1

- Définition : elles sont très peu comédogènes
- Liste non exhaustive : argousier, calendula, carthame, chaulmoogra, églantier, grenade, neem, nigelle, pépins de fraise et de framboise, ricin, sésame...

Indice 2

- Définition : elles sont peu comédogènes
- Liste non exhaustive : abricot, amande douce, argousier, carthame, calophylle/tamanu, chaulmoogra, kukui, macadamia, nigelle, olive, onagre, soja...

Indices 3 et 4

- Définition : elles sont comédogènes
- Liste non exhaustive : beurre de cacao, bourrache, chia, carotte, coco, coton, lin, maïs, noyau de pêche, palme, rose musquée, cacao...

Indice 5

- Définition : elles sont très comédogènes
- Liste non exhaustive : Germe de Blé ...

