

TOP Santé

SEPTEMBRE 2023 - N° 396 - TOPSANTE.COM

AMPOULES,
CORS, MYCOSES
**ON SOULAGE
SES PIEDS
NATURELLEMENT !**

**RECONSTRUCTION
MAMMAIRE**
Les (vraies) questions
à se poser avant
de se lancer

**USAGE DÉTOURNÉ
DES MÉDICAMENTS**
QUELS SONT
LES RISQUES ?

IMMUNOTHÉRAPIES
De l'espoir dans
la recherche contre
les cancers du sang

**ILS SONT BONS
POUR LA LIGNE ET LA SANTÉ**
**LES MEILLEURS
RÉGIMES
DU MONDE**

SOINS À DOMICILE
**UNE PISTE POUR
DÉSENGORGER L'HÔPITAL ?**

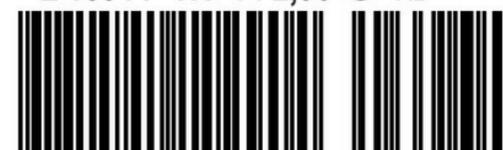
**OBJECTIF
PEAU FERME**
À TOUTES LES
ÉTAPES DE LA VIE

VARICES, PHLÉBITES, LOURDEURS...
**PLUS JAMAIS MAL
AUX JAMBES !**

TEST
Êtes-vous
sujette à
l'insuffisance
veineuse ?

- ➔ Comment limiter les risques ?
- ➔ 7 réflexes à adopter d'urgence
- ➔ Les nouveaux traitements

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE



À la rencontre de la GRAINE DE PIN MARITIME

EN NOUVELLE-AQUITAINE, EN FACE DE L'OcéAN, SE DRESSE UNE FORÊT DE PINS MARITIMES VIEILLE DE PLUSIEURS CENTAINES D'ANNÉES. CES PRINCES RÉGIONAUX SONT REMPLIS DE PETITES POMMES DONT CHAQUE ÉCAILLE CACHE UNE GRAINE, AUSSI FRAGILE QUE PRÉCIEUSE. AVEC ELLE, LA MARQUE OCÉOPIN A CRÉÉ UNE GAMME UNIQUE AU MONDE.

PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR

Les cueilleurs utilisent un cricket (sorte de grande perche en bois surmontée d'un crochet métallique) pour faire tomber les pommes et pouvoir les ramasser sur le sol.

Si l'huile essentielle de pin maritime est depuis longtemps réputée pour son pouvoir antiseptique sur les voies respiratoires, on connaît moins les vertus de l'huile végétale. En Gironde, entre le Cap-Ferret et Vendays-Montalivet, la famille de Marina Berger – déjà pionnière dans l'exploitation des pommes de pin – a fait le pari de l'utiliser en cosmétique. ■

Se démarquer dans la région du pin

En Nouvelle-Aquitaine, l'exploitation des pins maritimes et de ses graines est une tradition depuis des siècles, et la famille Berger n'a pas fait exception... Au début du xx^e siècle, l'arrière-grand-père était muletier : à l'aide d'un mulet et d'une charrette, il portait les billots de bois de pin au bord de la route pour faciliter ensuite son exploitation. La grand-mère, elle, fut la première femme à avoir monté une scierie de pins, à Vendays-

Montalivet, dont les planches servaient pour la construction ou la menuiserie. Au même endroit, le père a créé la graineterie D'a Noste (« de chez nous » en patois médocain), qui cueille les pommes et en récupère les graines. Cela permet à la fois d'entretenir les forêts du territoire aquitain et de les réensemencer. Guidé par sa seule passion, le grainetier arpente les allées de l'usine depuis plus de 40 ans et n'est à la retraite que sur le papier ! Il règne dans l'usine une ambiance familiale dans laquelle il fait bon travailler. Plus tard, une rencontre improbable va aussi pousser Marina Berger, la fille, à s'intéresser à la pomme de pin.

L'exploitation des pommes de pin, un savoir-faire unique

La maturité des pommes de pin survient à environ deux ans, vers le mois de juin. La récolte se fait pourtant en hiver, avec une maturation artificielle dans des pallox en bois. Tout est entièrement fait à la main, selon un savoir-faire historique. Pas question de détruire un environnement sauvage et privilégié en faisant intervenir de grosses machines industrialisées ! Les pommes sont triées par catégories, puis rangées dans des pallox en bois à l'usine, le temps de bien sécher. Lorsqu'elles affichent une couleur grisâtre uniforme, c'est le signe qu'elles sont prêtes. Elles sont alors placées

au soleil, qui va les faire s'ouvrir. Pour accélérer ce processus, l'usine est composée de deux aires qui fonctionnent à plein temps l'été. Telles de petites serres, elles concentrent la chaleur, ce qui fait s'ouvrir les pommes et libérer les graines, qu'il n'y a plus qu'à ramasser. Le reste du temps, on utilise la chaleur d'un four traditionnel pour extraire les graines. Ces dernières sont alors libérées de leur petite ailette à l'aide d'un cylindre unique en son genre, nettoyées puis séchées avant leur presse à froid pour obtenir l'huile végétale si prisée. Cela se passe dans une usine spécialisée dans le

pressage ultra fin, située dans le Lot-et-Garonne. Les pommes réservées à la cosmétique sont issues de forêts publiques gérées par l'Office national des forêts, qui ont l'agrément bio (tout comme les soins Océopin). La marque produit entre 500 et 1 000 kg d'huile de pin chaque année. Un exploit quand on sait que pour 1 l d'huile, il faut environ 10 kg de graines ! Ici, l'économie est on ne peut plus circulaire : rien n'est jeté. Les pommes de pin ouvertes partent en Italie pour être utilisées en décoration, et celles qui sont abîmées ou tordues servent à alimenter le four de l'usine.

Une rencontre qui change le cours de l'histoire

En 1996, Jean-Jacques Berger rencontre le Pr Robert Wolff. L'un cherche à en savoir plus sur ses graines ; l'autre a besoin de matière pour poursuivre ses recherches à l'Institut des corps gras et à l'université Bordeaux 1, après avoir étudié des dizaines d'espèces de pin à travers le monde. Il faudra encore plusieurs années pour étudier les propriétés de l'huile de pin. Si, selon le scientifique, cette « *petite merveille* » n'a pas d'intérêt culinairement parlant, ses propriétés cosmétiques sont immenses. Un brevet expliquant son extraction et ses applications plus tard, Océopin était né !

Une si petite graine aux incroyables vertus

Plusieurs études ont prouvé que la graine de pin était particulièrement riche en acides gras (à 70 %), acteurs majeurs du renouvellement cellulaire et parfaits pour renforcer la fonction barrière de la peau et lui conserver

une bonne fermeté. L'huile est également riche en vitamine E et en phytostérols, ce qui lui confère des vertus antioxydantes et apaisantes (notamment sur les rougeurs, irritations et autres érythèmes solaires).

Des cosmétiques plus nature que jamais

Persuadée qu'une marque dont l'actif star est l'huile de pin maritime a ses chances, Marina Berger lance Océopin en 2012 avec l'huile pure, au toucher sec. Elle reste à ce jour son best-seller, bien qu'une dizaine de soins

visage et corps aient vu le jour depuis. Certifiés bio, sans huile essentielle ni actif irritant, ils sont conçus pour tous les types de peaux, même sensibles. Bientôt, un masque exfoliant (dont le pouvoir gommant sera à la fois

mécanique et enzymatique) ainsi qu'un contour des yeux verront le jour. Une collection dédiée à la maison complète déjà la gamme cosmétique. Ainsi, bougie et brume d'intérieur embaument les espaces de vie.



Les graines sont riches en delta 5 et acide linoléique.