

# Huile d'argan

## Région d'Essaouira, Maroc

**L'huile d'argane ou d'argan est tirée du fruit de l'arganier, arbre endémique du Maroc, présent surtout dans le Souss et les régions voisines. Elle est surtout utilisée dans la cuisine traditionnelle.**

**Riche en vitamine E, en antioxydants, elle est aussi employée pour ses propriétés cosmétiques.**

En 2010, elle est devenue à la mode, et la demande a fait exploser les prix. Les fraudes sont fréquentes et de nombreux produits dits "à l'huile d'argane" n'en contiennent pas ou très peu.

Il existe deux types d'huile d'argane selon que les amandons sont ou non torréfiés avant utilisation. L'huile alimentaire, plus sombre et au goût plus prononcé à cause de la torréfaction, s'utilise comme une huile habituelle, mais ne doit pas être portée à haute température.

Elle est très nutritive et constitue, avec des amandes pilées et du miel, l'amlou, une pâte très nourrissante souvent consommée au petit déjeuner.

Son goût d'amande et de noisette rehausse la saveur des plats, comme le couscous, les poissons et les vinaigrettes.

D'après des études menées chez l'animal, l'huile d'argane permet de :

- Stabiliser de l'hypercholestérolémie
- Stimuler les cellules cérébrales et le fonctionnement du foie.
- Protéger le tissu conjonctif.

Le litre d'huile d'argane alimentaire est généralement vendu au Maroc entre 200 et 600 dirhams, soit environ de 18 à 55€. En France, il varie entre 70 et 200€.

Utilisée depuis des siècles par les femmes berbères, cette huile de couleur miel est riche en acides gras essentiels qui préviennent le dessèchement de la peau. Elle s'utilise en massages légers sur le visage et en application locale sur les zones du corps particulièrement desséchées. Elle aurait des vertus contre la chute des cheveux, l'eczéma et la déshydratation cutanée..

Des études scientifiques récentes ont montré que l'application cutanée d'huile d'argan redynamise la peau, relance les fonctions vitales de certaines cellules épidermiques, restaure la barrière cutanée et neutralise les radicaux libres responsables du vieillissement qui sont largement générés par le rayonnement UV solaire, l'ozone et l'exposition à la fumée du tabac. Elle contribue à prévenir l'apparition des rides, de la cellulite, des vergetures et des pattes d'oie.

La grande majorité de la production passe par le biais des coopératives féminines. Un programme porte sur l'amélioration des conditions de travail de la femme rurale, d'une activité économique génératrice de revenu complémentaire et d'une gestion durable des domaines de l'argane dans le sud-ouest du Maroc. Ces femmes s'unissent afin d'être mieux organisées et garantissent ainsi un revenu équitable, ce qui leur permet un meilleur cadre de vie et un dynamisme local. Elles assurent dans le même temps le maintien d'une tradition millénaire.

L'huile d'argane est réputée non allergisante. La première publication d'un cas d'allergie ne date que de 2010, après inhalation et consommation par une femme marocaine de 34 ans.

L'Arganier (*Argania spinosa* L.) est une plante de la famille des Sapotaceae en berbère chleuh qui désigne soit l'espèce, soit l'huile tirée de son amande.

C'est un arbre aux rameaux épineux, d'où son nom spinosa, de 8 à 10 m de haut, aux feuilles atténuées en un court pétiole, très résistant et qui peut vivre de 150 à 200 ans. Il est parfaitement adapté à l'aridité du sud-ouest marocain et sa silhouette est caractéristique, cime large et ronde, tronc noueux, tortueux assez court, souvent formé de plusieurs parties entrelacées. Il fournit un bois très dur, appelé bois de fer, utilisé comme bois de chauffage. Il possède des mécanismes qui limitent ou ralentissent





porter les différents nutriments à l'arbre. La reproduction artificielle et la mise en culture nécessite ainsi l'inoculation de plusieurs espèces de champignons au niveau de ses racines.

L'arganier semble être une espèce-relique. Il se serait répandu au Maroc durant l'ère tertiaire alors que le climat était chaud et tempéré et qu'existait vraisemblablement une connexion entre la côte marocaine et les îles Canaries. Au quaternaire, il aurait été refoulé vers le sud-ouest lors de la phase glaciaire.

S'il est peu exigeant en matière de sol, il semble apprécier l'air humide.

Ses plus belles forêts (hauteur, densité et nombre d'arbres, vigueur et densité du feuillage) sont établies sur le littoral marocain. Depuis 1998, une zone de 830.000 hectares entre Agadir et Essaouira a le statut de "réserve de biosphère" octroyé par l'UNESCO.

Cet arbre traditionnellement mythique et sacré est considéré comme le père de tous, don de Dieu, mais c'est aussi parfois un "satan" en tant que source de conflits d'usages. Il a une dimension magique qui a marqué divers rituels selon les communautés.

Les coupes non justifiées, sans accord préalable de l'assemblée locale, sont sanctionnées par des amendes. Les règles écrites sont conservées dans l'agadir "grenier collectif fortifié" communautaire.

Cet arbre est aussi un "pâturage aérien" qui assure le fourrage de près de 2 millions de ruminants.



tissent la chute du potentiel foliaire et relèvent de la stratégie d'évitement. L'arbre ne perd ainsi ses feuilles que transitoirement, en cas de grande sécheresse.

Les fleurs blanches à jaune verdâtre sont hermaphrodites et apparaissent en mai-juin. Le fruit est jaune-brun à maturité contenant une noix très dure abritant deux ou trois "amandons". Un arbre en produit environ 8 kg par an. Les feuilles, vert sombre et coriaces, sont consommées par les dromadaires et les chèvres qui grimpent dans les arbres où ils mangent de jeunes pousses et le fruit, laissant le noyau.

Il profite d'une symbiose avec différents types de champignons pour pallier cette déficience, seuls ces derniers pouvant ap-





***Découvrez tout ce que l'huile d'argan peut vous apporter en un seul flacon***

Non grasse, elle pénètre rapidement dans la peau, la laissant douce et souple dès la première application. Naturelle, elle n'irrite pas la peau, bien au contraire.

Vous pouvez sans problème troquer vos tubes de crèmes hydratantes contre un flacon d'huile d'argan.

Elle est également reconnue pour rendre les cheveux plus doux, plus soyeux et plus brillants ! L'idéal est de déposer quelques gouttes 1 à 2 fois par semaine dans une noisette de shampooing, puis de laver vos cheveux avec cette préparation. Rincez et coiffez-vous ensuite comme d'habitude.

Massez votre visage et votre cou à l'aide de quelques gouttes d'huile tous les soirs avant d'aller vous coucher.

Bon à savoir : si vous êtes enceinte, vous pouvez sans problème l'appliquer par massages réguliers sur les zones sensibles et souvent concernées par les vergetures comme la poitrine, les cuisses, le ventre, les hanches...

Pour apaiser les tiraillements et aider à guérir rapidement les lèvres gercées, elle peut être une solution idéale. Elle graissera les lèvres, les rendant alors plus souples et plus douces. Elle permet de réparer les cicatrices dues à l'acné et réduit l'inflammation pour que, ces disgracieux



problèmes de peau disparaissent tout en favorisant la cicatrisation.

Des études en cours semblent montrer que 2 cuillerées à soupe par jour d'huile pendant un mois pourraient considérablement réduire le taux de cholestérol sanguin.

- 2000 personnes travaillent dans les coopératives marocaines.
- La production annuelle est de l'ordre de 2500 à 4000 tonnes.
- 800000 hectares sont plantés. Perte de 600 ha/an de la surface plantée depuis le début du siècle dernier.
- La densité d'arbre varie suivant la région : de 250 arbres par hectare à 150 km au nord d'Agadir dans l'Atlas et environ 40 arbres dans le désert bordant la région de Guelmim (Anti-Atlas).
- Un arbre produit de 10 à 30 kg de fruits environ et il faut plus ou moins 38 kg de fruits (affiache) ou bien 2,6 kg d'amandons pour produire 1 litre d'huile.
- Pousse exclusivement au Maroc, en Algérie et désormais au sud d'Israël.



*De nombreux écrits montrent qu'elle a attiré la curiosité par exemple chez Ibn al-Baitar au Xe siècle, El Bekri au XIe, Al Idrissi au XIIe et Léon l'Africain au XVIe. Au XVIIIe le botaniste danois Schousboe étudie l'espèce. L'intérêt des botanistes occidentaux n'a jamais faibli.*

# Essaouira ou le perpétuel enchantement

## Un dépaysement de tous les instants

**Mogador.** La simple évocation de son nom nous transporte dans un univers enchanteur et féérique. Ici, dans cet ancien comptoir portugais, le visiteur est plongé au cœur d'une histoire riche et passionnante. Chaque ruelle porte en elle les traces d'un passé prestigieux. Le temps s'est écoulé, la magie est restée la même. Le charme d'Essaouira est immuable. Le ressentir promet de vivre une expérience unique et inoubliable. Evasion, détente, culture, bien-être. La cité de Alizées offre tout cela... et bien plus encore.

“La ville est fondée par la volonté du souverain Sidi mohamed Ben Abdallah (1757-1790) le défi est lancé à la violence de l'Océan, à l'incertitude des sables et du destin, un pont est jeté sur le gouffre béant de l'histoire”. Edmond Amram El-Maleh, écrivain né en 1917 à Safi (Maroc), au sein d'une famille juive originaire d'Essaouira. Tour à tour phénicienne, berbère, romaine et portugaise, Essaouira atteste d'un passé exceptionnel.

Au moyen âge, les marins portugais installèrent une base militaire puis un comptoir commercial.

La ville fut rebaptisée “Mogdura” en portugais. Au 18ème siècle, le Sultan Sidi Mohamed Ben Abdallah y installe une base navale. Théodore Cornut, un architecte français, dessine une ville aux larges avenues rectilignes, entourée de remparts et reliée au port par une grande porte. La ville prend alors le nom d'Essaouira, en arabe ‘la bien dessinée’. Surnommée “le port de Tombouctou”, Es-

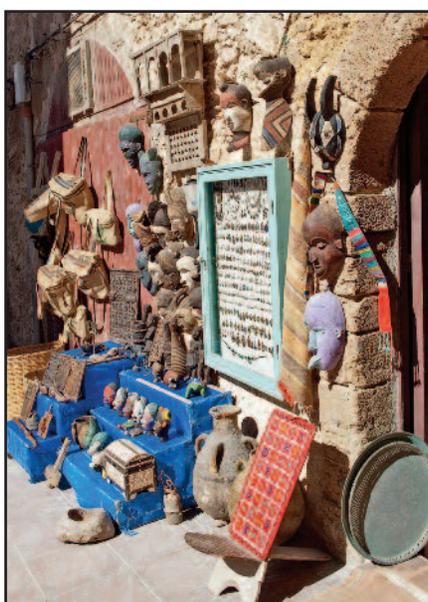
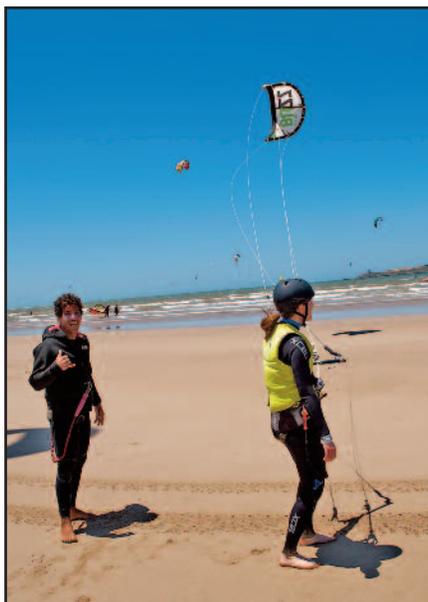


saouira accueille des caravanes venues d'Afrique chargées d'or, d'épices et d'esclaves. A l'indépendance du Maroc, la ville reprend le nom d'Essaouira. Dans les années 1960, des grandes figures hippies comme Jimmy Hendrix et Cat Stevens lui redonnent un souffle nouveau. La ville est aujourd'hui une destination fréquentée par des visiteurs du monde entier. D'hier à aujourd'hui, son cosmopolitisme a toujours été au cœur de son dynamisme.



Entourée par sur un superbe domaine forestier, la ville est bordée par des dunes naturelles spectaculaires et des kilomètres de plage vierge et sauvage. Les amateurs de sports profiteront des multitudes d'activités et d'espaces de bien-être pour se détendre. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, la médina d'Essaouira est un véritable musée à ciel ouvert propice à des balades fascinantes et colorées au milieu de petites rues marchandes. Elle constitue un trésor architectural où se mêle marchands, artisans et visiteurs ébahis. La grande mosquée, le beffroi, les terrasses ombragées, les cafés maures, le souk, sont autant de lieux qui éveillent tous les sens et invitent à la rêverie. Construite pour protéger la ville contre les attaques de la mer, la sqaia est l'un des monuments les plus anciens de la cité. Ses échauguettes et ses canons en bronze lui confèrent une





atmosphère féérique. Tout autour de la médina, se dressent des portes majestueuses construites pour permettre aux alizés de circuler dans la ville.

La porte de la Marine, qui date de 1760, possède toujours ses deux colonnes et son fronton. Au pied des remparts, le port d'Essaouira est un lieu d'animation incontournable de la ville. Le retour des chalutiers escortés par des hordes de mouettes est un spectacle haut en couleurs. Ancien entrepôt de munitions, le bastion Bab Marrakech est aujourd'hui un centre culturel. La tour d'angle qui la domine offre un magnifique panorama sur la ville, le port, la baie et les îles.

Reflète de cette vitalité, un nouveau terminal de l'aéroport Essaouira – Mogador est prêt pour accompagner l'essor touristique que connaît la région.

Tout au long de l'année Essaouira abrite de nombreux événements culturels et

donne à la ville son atmosphère si attachante et conviviale. Le plus fameux de ces rendez-vous culturels est le festival des gnaouas et des musiques du monde. Un moment privilégié des amoureux de pop musique et de musique de transe dans le monde.

Essaouira a inspiré de nombreux écrivains et réalisateurs. Depuis le célèbre "Othello" d'Orson Welles, la cité a ouvert ses portes à divers films tels que "Kingdom of Heaven" ou encore "Alexandre".

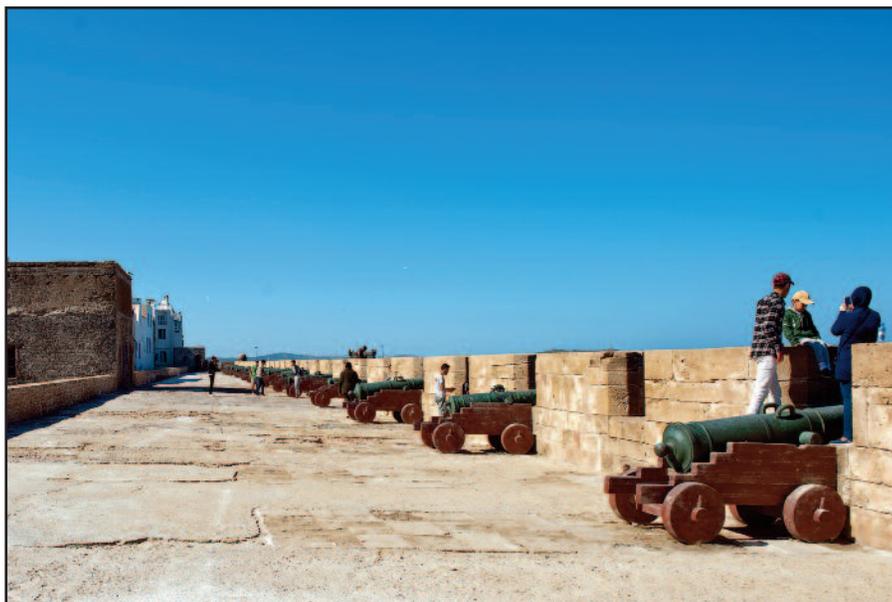
Depuis le début de l'antiquité, différentes grandes civilisations s'y sont succédées pour donner naissance à ce véritable carrefour culturel entre l'Europe et l'Afrique. Différentes ethnies ont marqué Essaouira : Arabes, berbères, africains, métis, ainsi que des populations de juifs, chrétiens et autres qui l'ont enrichis.

### La Muraille d'Essaouira

La muraille de la ville d'Essaouira marie deux systèmes défensifs. Le premier se développe sur le côté de la terre ferme et porte les traits de l'architecture militaire marocaine. C'est une ligne de remparts flanquée de tours barlongues et percée de portes monumentales de type alaouite. Le second, protège la ville du côté de l'océan, est de type franchement européen et porte en lui les caractéristiques de l'architecture du Vauban, il constitue l'ouverture principale du port sur la médina.

### Bastion de Bab Marrakech

C'est l'édifice défensif le plus important du côté terre. Il se présente sous forme d'une batterie circulaire qui couvre un angle de 270° qui permet de dominer la quasi-totalité des accès Est de la médina.



sont gravés trois croissants de lune, symbole du Sultan Mohammed ben Abdallah. Après un petit escalier à droite de la porte, un beau pont fortifié permet d'accéder à la Skala du port en passant sous une grosse tour carrée. On ne se lasse pas d'observer le ballet des mouettes qui, après s'être laissé porter par les alizés, aiment venir se reposer un instant sur le pinacle de l'une des quatre échauguettes.

### La baie d'Essaouira

L'alizé souffle de mars à novembre, il atteint son point culminant entre la mi-juin et la mi-septembre. La côte la plus ventée du Maroc attirent les débutants comme les sportifs confirmés. Tous les sports de glisse sont un régal dans un cadre exceptionnel.

La topographie de la baie permet au débutant de s'exprimer en toute sécurité et au fou de glisse de délirer à l'extrême. Les petits restaurants sur la plage permettent un moment de détente mais aussi d'échange.

Pour un prix modique une balade autour des îles de la baie ou si l'on est fan de pêche 4 ou 5 h de location et si vraiment l'amour de la mer s'arrête à la limite des vagues qui viennent mourir sur la plage, le cheval, le buggy ou le quad reste des options plus terriennes.

Essaouira a un grand choix d'hébergement et d'appartements avec des vues superbes et un bon nombre de commodités.

Avec son emplacement exceptionnel en bord de mer et face à l'île mythique de Mogador, à quelques encablures des remparts, avec ces deux hectares et 156 chambres et suites, l'Atlas Essaouira & Spa vous accueille dans une ambiance contemporaine, ces chambres aux vues époustouflantes sur l'océan, ces jardins andalous et ces gigantesques baies vitrées sur l'océan vous feront apprécier votre séjour en tout moment.

L'intérieur de la tour servait de poudrière et d'entrepôt de munitions.

Sa structure, solidement bâtie en moellons et pierre de taille, est composée d'un double mur extérieur relié à un noyau central par une enfilade d'alcôves voûtées découpant ainsi l'espace en 11 compartiments identiques communicant tous par une galerie en coursives.

L'entrée, agencée en doubles chicanes symétriques, occupe avec les escaliers desservant la terrasse l'espace de trois alcôves.

### Les Portes

Les portes d'Essaouira sont de deux types. Les portes de style marocain caractérisées par leur style saillant par rapport à la courtine et leur ouverture extérieure et intérieure en arcs en plein centre.

Le second type de portes est celui à trait européen. Le modèle représentatif est la porte du port.

C'est un ouvrage monumental surmonté d'un fronton triangulaire de style grec supporté par des colonnes cannelées.

### Mosquée Ben Youssef

Située dans la partie Sud-Est de la médina, la mosquée Ben Youssef est l'un des édifices les plus importants et les plus imposants de la cité, une grande partie de sa façade s'appuie sur les remparts qui bordent le Méchouar.

### La Sqala de la médina

Elle se situe au nord-ouest de la médina et constitue la fortification principale de la cité, face à l'océan. C'est une forteresse composée d'une immense plate-forme rectangulaire à deux niveaux solidement bâtis. Le rez-de-chaussée abrite une série de casemates utilisées comme dépôt de matériel militaire. L'étage dont l'accès se fait par une rampe se compose d'une tour circulaire de surveillance.

### Le port

La porte de la Marine, plus décorative que vraiment défensive malgré la présence des deux échauguettes. Deux colonnes cannelées supportent un fronton sous lequel

