

## Savoir faire ses crèmes

De l'adjectif « crémeux », les crèmes ont souvent la texture de la mayonnaise. Ce sont des « émulsions » avec de l'eau dans de l'huile. Des crèmes grasses, sans eau, vous sont proposées à cet atelier afin d'éviter les conservateurs, les émulsifiants et stabilisateurs, tous issus de la chimie et ayant des effets négatifs sur la peau et l'environnement

Plus simple et aussi efficace : humidifiez votre visage d'eau, de tisane, d'eau florale et étalez ensuite la crème grasse. Bien masser votre visage et voilà, l'émulsion se fait directement sur la peau. Vous profiterez ainsi d'un massage quotidien « antirides » et « relaxant » ; n'hésitez pas à faire plein de grimaces pour détendre la peau et les muscles du visage.

### **Pour la réalisation :**

**Les bases :** Huiles végétales, macérats huileux (huile de macération de plantes) et cire d'abeilles sont les ingrédients de base. On peut y rajouter au choix des huiles essentielles...

L'huile de tournesol, bio, 1ère pression à froid est privilégiée car elle est locale, pas chère, nourrissante, assouplissante, adoucissante. Par sa fluidité, elle se révèle une excellente huile pour la peau.

**Emballages :** Bannir les pots en plastique. Préférez les pots en verre de 30 à 50 ml. Réservez les pots plus grands pour celle d'un usage quotidien et si vous êtes nombreux !

### **Matériel nécessaire :**

1 balance postale pour la cire d'abeille

1 casserole pour le bain marie

Faites votre préparation dans une petite bouteille en verre, ou directement dans les pots de crème en verre !

**Conservation :** Crème grasse : les pots fermés se conservent facilement deux ans. Un pot ouvert change d'odeur quand il s'abîme (au delà de six mois).

**Précautions :** Tous les ustensiles utilisés sont nettoyés à l'alcool juste avant l'utilisation pour garantir une bonne hygiène, donc une meilleure conservation de la crème. Profitez-en, faites plusieurs pots que vous pourrez offrir ou garder.

Les crèmes n'ayant comme stabilisateur que la cire d'abeille, il est déconseillé de les laisser dans une voiture en été (fuite assurée!) et à la chaleur de toute façon pour allonger leur durée de vie.

**Réalisation :** mettez l'huile dans le pot de 30ml avec 4-5 gr de cire d'abeilles (en fonction de la consistance voulue) et posez le couvercle. Mettez dans la casserole au bain marie à feu très doux et éteignez dès que la cire est fondue. Ajoutez hors du feu, si vous le désirez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Mélanger délicatement avec une baguette de bois, voire une allumette. **Surveillez bien le temps de fonte de la cire, l'huile doit chauffer un minimum.** Avant la fonte complète, fermez le feu et mettez un couvercle ou une serviette afin que la chaleur continue de faire fondre la cire sans continuer de trop chauffer l'huile.

Toutes les recettes contiennent des macérats huileux obtenus à partir de la macération de plantes dans l'huile. Mais si vous n'en avez pas encore, si vous n'avez pas envie d'en faire, remplacez par l'huile de tournesol et rajoutez des huiles essentielles (3-5 gouttes par pot de 30ml), plus si vous réalisez une crème de soin de la peau, ou une crème contre les douleurs.