

Crème hydratante (Source : écoconso)



Ingrédients (pour 50 ml) :

- **30 ml d'huile végétale**

On opte pour une huile végétale bio, vierge et de première pression à froid. On peut aussi choisir l'huile en fonction de son type de peau et de ses besoins. Par exemple :

- l'huile de cameline apaise et donne une sensation de toucher sec ;
- l'huile de germe de blé revitalise les peaux sèches ;
- l'huile de jojoba nourrit les peaux mixtes, sèches ou grasses...

- **20 ml d'eau ou d'hydrolat végétal**

On peut simplement utiliser de l'eau de bonne qualité pour réaliser ses cosmétiques ce qui réduit le prix du produit. Mais on peut aussi profiter des bienfaits des hydrolats végétaux (des eaux contenant des composés de plantes aromatiques). Par exemple :

- l'hydrolat de géranium rosat adoucit et stimule les peaux ternes et fatiguées ;
- l'hydrolat de lavande est polyvalent : il tonifie, purifie et calme les peaux normales et grasses ;
- l'hydrolat de rose rafraîchit, hydrate et raffermi toutes les peaux...

- **5 ml de cire d'abeille**

- **15 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse**

On privilégie l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) bio. Cet ingrédient sert de conservateur naturel.

- **De l'alcool à désinfecter**

Préparation

1. Bien se laver les mains au savon. Désinfecter TOUT le matériel à l'aide de l'alcool. Une bonne désinfection du matériel limite les bactéries et aide à conserver la crème.
2. Mettre un poêlon à chauffer au bain-marie. Verser l'huile et la cire d'abeille (on appelle cela la phase huileuse).
3. Faire fondre en remuant jusqu'à une température d'environ 60°C, c'est-à-dire jusqu'à ce que la cire soit totalement fondue.
4. De la même façon, mettre le second poêlon au bain-marie et y faire chauffer l'eau ou l'hydrolat (la phase aqueuse).
5. Quand les deux mélanges sont chauds, retirer du feu.
6. Verser l'eau par petites quantités dans la phase huileuse et fouetter sans arrêt.

7. Continuer à fouetter jusqu'à ce que les ingrédients soient liés et le mélange tiédi. Pour aider l'émulsion à prendre, on peut plonger son récipient dans un bain-marie d'eau froide, sans cesser de fouetter.
8. Ajouter l'extrait de pépin de pamplemousse.
9. Mélanger une dernière fois et transvaser dans le flacon.
10. Étiqueter sans oublier d'indiquer la date de fabrication.

Utilisation

Comme pour tout nouveau cosmétique, on réalise d'abord un test allergique avant d'enduire tout son corps. C'est simple : on applique une petite quantité de produit dans le creux du bras. Si après 24 heures, aucun problème n'apparaît (rougeur, boutons, démangeaison, gonflement...), on peut utiliser le produit.

Cette crème s'utilise comme une crème classique pour le corps, sur les zones à nourrir et à hydrater. En particulier sur les zones sèches comme les coudes, les genoux, les talons...

Conservation

L'idéal est de conserver sa crème à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité. Le top : la garder au frigo plutôt que dans la salle de bain.

Le produit se conserve environ 1 mois. Si on constate une dégradation (changement d'odeur, de couleur ou de texture par exemple), on la jette pour éviter tout risque.