

Crèmes



Avant de commencer, veuillez toujours à récolter vos plantes avec conscience, parcimonie, respect et gratitude en vous appuyant sur le *document-racine* : Récolter les plantes en conscience et à réaliser vos soins dans la présence, le lien et l'amour.



SOMMAIRE

- > Qu'est-ce qu'une crème ?
- > Quelle est la différence entre une crème et un onguent ?
- > La recette de base
- > Ustensiles
- > Le choix du macérât huileux
- > Le choix de la cire
- > Le choix de la partie aqueuse
- > étape 1 : le bain-marie
- > étape 2 : faire légèrement chauffer la phase aqueuse
- > étape 3 : l'émulsion
- > étape 4 (optionnel) : l'ajout de conservateurs
- > étape 5 : la mise en bocaux
- > La conservation



Qu'est-ce qu'une crème ?



> Une crème est confectionnée à partir d'un **macérât huileux**, de **cire d'abeille** et d'une **phase aqueuse**.

> **C'est donc une émulsion** entre un macérât huileux et une base aqueuse (eau, infusion, hydrolat...), le tout stabilisé avec de la cire d'abeille.

> **La crème contient donc :**

2 éléments gras (cire et huile) + **1 élément aqueux** (eau, infusion, hydrolat...).

> De par sa texture fluide, grasse et humide, la crème va protéger la peau en surface et aussi pénétrer à l'intérieur de la peau : elle la fera bénéficier des propriétés médicinales d'une ou des plante(s) **en surface et en profondeur**.

Quelle est la différence entre une crème et un onguent ?

- > **L'onguent contient seulement deux ingrédients de nature grasse** : un macérât huileux et de la cire d'abeille. Contrairement à l'onguent qui est seulement gras, la crème est donc à la fois grasse et humide.
- > L'onguent ne pénètre pas bien dans la peau : il agira donc à la surface de la peau, contrairement à la crème qui joue en surface et en profondeur.
- > **L'onguent se conserve plus facilement que la crème.** Les bactéries ne peuvent pas se développer dans les bases qui sont 100% grasses mais se développent plus facilement dans les crèmes. **La crème se conserve donc plus difficilement que l'onguent** car sa phase aqueuse risque de faire plus vite rancir la préparation et peut être sujette à des attaques microbiennes.
- > **L'onguent est aussi plus facile à réaliser que la crème.**
- > Pour en savoir plus sur la fabrication des onguents, *référez-vous au document racine : Onguents.*





La recette de base

• 10g de cire + 100ml de macérât huileux + 80ml de phase aqueuse (infusion, hydrolat ou autre) •

1. Faites fondre au bain-marie la cire dans l'huile en ne dépassant pas 40°C (munissez-vous d'un thermomètre).
2. Dans une autre casserole, versez 80ml d'infusion ou d'eau florale et chauffez très doucement au bain-marie pour que le tout arrive à 35°C.
3. Vérifiez que les deux préparations soient à la même température (autour de 35°C) avant de verser l'huile et la cire fondue doucement dans la casserole contenant l'hydrolat et/ou l'infusion tout en fouettant.
Fouettez immédiatement très énergiquement pendant une dizaine de minutes.
4. Ajoutez à ce moment là les conservateurs et fouettez à nouveau quelques secondes.
5. Mettez en bocaux, ne fermez pas le couvercle avant que ça ne refroidisse. Cette crème se conserve 9 mois au réfrigérateur.

Les ustensiles

- * **Un verre mesureur en Pyrex avec un bec verseur** (ou une casserole en inox avec un bec verseur).
- * **Une casserole** dans laquelle placer le mélange qui ira au bain bain-marie.
- * **Une cuillère en inox** pour touiller régulièrement pendant le bain-marie.
- * **Un thermomètre** pour vous assurer de ne jamais dépasser les 40°C.
- * **Un fouet électrique ou un mixeur plongeant** (ou, le cas échéant, un petit fouet - plus compliqué pour bien réussir l'émulsion) pour créer l'émulsion entre la partie huileuse et la partie aqueuse.
- * **Une spatule (maryse)** pour remplir vos pots de crèmes.
- * **Des bocaux en verre à couvercle et bien secs** (contenance de 5ml à 50ml, tout dépendra de votre usage de la crème).

Pensez à préalablement stériliser (10min dans l'eau bouillante) ou désinfecter avec de l'alcool à 70°C tous vos ustensiles pour garantir une meilleure conservation de la crème



Le choix du macérât huileux



> Pour réaliser vos macérâts huileux, référez-vous au *document-racine* : Macérâts huileux.

> **Définissez la visée thérapeutique de votre crème pour choisir le ou les macérât(s) huileux qui rentrera(ont) dans la composition de celui-ci.**

Voici quelques exemples de propriétés de certains macérâts huileux :

Macérât huileux de Calendula : apaise les inflammations de la peau

Macérât huileux de Millepertuis : calme les brûlures

Macérât huileux de Plantain : apaise les piqûres d'insectes.

> **Vous pouvez choisir un ou plusieurs macérâts huileux.**

La combinaison de plusieurs macérâts huileux peut être intéressante dans une visée thérapeutique. Quand vous avez choisi des macérâts complémentaires, définissez les proportions de chacun d'eux dans votre recette de base. Par exemple : pour 100g de macérât huileux on peut choisir de mettre 40g de macérât de Millepertuis et 60g de macérât de Calendula.

Le choix de la cire

> **Le choix de la cire d'abeille est déterminant car un grand nombre de cires sont polluées.** La plupart des toxines sont liposolubles, c'est-à-dire qu'elles ont une affinité particulière pour les corps gras et la cire d'abeille est composée en majorité de corps gras. Si la ruche est située dans un endroit pollué, les polluants vont se retrouver dans la cire.

> **Prêtez attention à l'origine de votre cire et adressez-vous à des petits producteurs respectueux de leurs abeilles.**

N'hésitez pas à leur poser des questions car beaucoup d'apiculteurs achètent leur cire gaufrée à de grandes coopératives pour préparer leurs cadres : cette cire peut avoir une provenance douteuse.

> **J'obtiens ma cire chez une apicultrice qui me la donne brute en gros bloc.** Je la râpe avec une râpe à fromage que j'ai dédiée à ça car elle restera pleine de cire.

> **Si vous voulez un résultat plus propre avec votre cire brute, vous pouvez la filtrer en la faisant fondre puis en la passant dans un tamis pour la faire redurcir dans un moule en silicone malléable.**



Le choix de la partie aqueuse



Pour la partie aqueuse, vous avez le choix d'utiliser :

- * **de l'eau distillée** ou de l'eau de pluie filtrée
- * **une ou plusieurs infusion(s)** (la durée de conservation de la crème sera moindre qu'avec de l'eau distillée faible en minéraux). Une infusion solaire réalisée avec la méthode des élixirs floraux du Dr Bach peut aussi convenir (*référez-vous aux documents-racine Infusions et Elixirs floraux*)
- * **un ou plusieurs hydrolat(s)** (*référez-vous au document-racine Hydrolats*)
- * **ou un gel des feuilles d'Aloe vera** ou des **raquettes des figues de Barbarie** préalablement mixées.

> **Choisissez votre phase aqueuse en fonction des propriétés et du parfum recherchés pour la crème.**

Par exemple, l'hydrolat de rose est astringent et tonifiera la peau tout en apaisant les peaux chaudes et enflammées, l'hydrolat de Lavande sera relaxant...

> **N'hésitez pas à combiner ensemble différentes phases aqueuses.**

étape 1 : le bain-marie



> **Versez votre macérât huileux dans une casserole ou un récipient en verre au bain-marie.**

J'utilise un verre mesureur en Pyrex avec un bec verseur (pratique pour mesurer l'huile avant le bain-marie et verser l'huile dans l'autre récipient contenant la phase aqueuse).

> **Râpez votre cire brute avec une râpe à fromage (qui sera dédiée à cette activité) ou découpez-la en petit morceaux.**

* Il est important de découper votre cire la plus finement possible afin qu'elle fonde le plus rapidement possible et de ne pas faire durer le temps de chauffe pour ne pas abîmer la qualité du macérât huileux.

* La proportion est de 10g de cire pour 100ml de macérât huileux.

> **A feu très doux, la cire va fondre petit à petit.**

Munissez-vous d'un thermomètre pour vous assurer que votre mélange ne dépasse pas les 40°C.

> **Remuez régulièrement le mélange avec une cuillère en inox.** Continuez à chauffer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de particules de cire et que le liquide soit complètement homogène.

étape 2 : faire légèrement chauffer la phase aqueuse



> Dans une autre casserole, versez votre phase aqueuse (hydrolat, infusion...) et chauffez très doucement au bain-marie pour que le tout arrive à 35°C.

> Le fait que les deux préparations soient à la même température permettra à l'émulsion de prendre plus facilement.

étape 3 : l'émulsion

- > Vérifiez que les deux préparations sont à la même température (autour de 35°C).
- > Puis, sans attendre versez l'huile et la cire fondue doucement et petit à petit dans la casserole contenant l'hydrolat et l'infusion tout en fouettant. Fouettez énergiquement pendant une dizaine de minutes (pas moins).
- > L'émulsion va commencer à apparaître et devenir de plus en plus homogène.
- > A la fin de l'émulsion, vous devriez obtenir un mélange crémeux, onctueux et homogène.



étape 4 (optionnelle) : l'ajout de conservateurs



> L'ajout de conservateurs se fait après que l'émulsion ait pris. Ajoutez les gouttes et redémarrez le fouet électrique seulement quelques secondes pour mélanger le tout.

> **Pour stabiliser votre crème et lui permettre une meilleure conservation, vous pouvez (c'est optionnel) :**

- * utiliser des huiles essentielles comme celle de Romarin ou de Lavande. Rajoutez 6 gouttes d'huile essentielle pour 100ml de macérât huileux.
- * et/ou de la vitamine E : un antioxydant qui se trouve sur internet ou dans votre boutique de produits naturels (Achetez un extrait de vitamine E 100% naturel (ex : extrait à partir d'huile de tournesol). Rajoutez 8 gouttes de vitamine E pour 100ml de macérât huileux.).

> **Personnellement, je ne mets jamais de conservateurs dans mes crèmes** qui se conservent bien pendant 9 mois au réfrigérateur.

étape 5 : la mise en bocaux

> **Préparez vos petits pots alignés sur une table.**

Vos bocaux seront bien secs et auront été préalablement stérilisés ou désinfectés avec de l'alcool à 70°C.

> **Versez la préparation dans les petits pots en vous aidant d'une maryse.**

> **Laissez la préparation refroidir complètement sans mettre les couvercles sur les pots pour éviter la condensation.** L'eau nuirait à la bonne conservation de la crème. Lorsque les crèmes sont refroidies, vous pouvez fermer les bocaux avec les couvercles.

> **Étiquetez les pots avec le nom de la plante et la date.**

> **Stockez vos pots au réfrigérateur ou dans un endroit très frais (type cave).**

> **Les crèmes se conservent 9 mois au réfrigérateur.**



La conservation



> **Les crèmes sont 100% naturelles et vivantes et doivent se garder au réfrigérateur** (même si elles contiennent des conservateurs). **Elles se conserveront 9 mois maximum.**

> **Personnellement, je ne mets jamais de conservateurs dans mes préparations.** Je trouve que l'ajout systématique d'huile essentielle donne à toutes les crèmes la même odeur et qu'elle nous prive de l'odeur du/des macérât(s) huileux utilisé(s). J'aime aussi la simplicité et l'accessibilité des ingrédients utilisés dans toutes mes préparations.

> **Pour vérifier si la crème est toujours bonne, sentez son odeur.** S'il y a une petite odeur d'huile rance, vous pouvez jeter la crème. (Attention : l'ajout d'huiles essentielles risque de masquer l'odeur d'une crème qui a tourné).

> La stérilisation ou la désinfection à l'alcool des ustensiles limitera le risque de contamination bactérienne.

Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*