Do it Yourself

Recette : faire sa crème hydratante pour le corps (DIY)

Recette facile pour faire sa crème naturelle pour le corps maison en 10 minutes. DIY.

Fabriquer sa crème hydratante pour le corps, saine et écologique

On peut faire soi-même sa crème hydratante et nourrissante pour le corps. Rien de tel qu'une recette maison au lieu des crèmes du commerce. Il suffit de 10 minutes et de 4 ingrédients simples pour préparer sa crème naturelle, écologique et personnalisable. Et faire sa propre lotion, c'est aussi plus économique. Une crème maison coûte jusqu'à 60% moins cher qu'un produit acheté en magasin.

> **Découvrez 10 produits du commerce qu'on peut préparer maison**

Temps de préparation : *10 minutes*
Prix : *à partir de 0,35 €/50 ml pour une recette à base d'huile bio pressée à froid de base (style huile d'olive)*

Ingrédients (pour 50 ml)

- **30 ml d’huile végétale**
  On opte pour une huile végétale bio, vierge et de première pression à froid. Certaines huiles coûtent moins cher, comme l'huile d’olive (comme dans la vidéo), le sésame, le ricin, l’amande douce… 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 (on évite toute eau croupie ou contaminée), 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 rafraichit, hydrate et raffermit toutes les peaux…
- **5 ml de cire d’abeille**
  On choisit une cire d’abeille de bonne qualité, pure et sans résidus chimiques. On la privilégie si possible de qualité cosmétique et biologique. On identifie un label sur l’emballage : Ecocert, Cosmebio, Ecogarantie…
- **Conservateur écologique**
  On opte pour un conservateur labellisé, comme l'extrait de pépins de pamplemousse ou le cosgard. Et on suit le pourcentage indiqué sur le flacon pour savoir combien de gouttes ajouter à la préparation.
- **De l’alcool à désinfecter**

On peut acheter tous ces ingrédients en magasin bio, en herboristerie, en pharmacie ou sur des sites spécialisés.

Matériel

- 2 poêlons (pouvant être mis au bain-marie)
- un fouet
- une cuillère
- des mesurettes ou un récipient gradué
- un flacon ou un pot de récup’, de préférence en verre teinté
- une étiquette

Préparation

En vidéo :

1. Bien se laver les mains au savon. Désinfecter TOUT le matériel à l’aide de l’alcool. Pour le matériel résistant à la chaleur, on peut aussi le plonger dans une eau en ébullition pendant 10 minutes avant de le sécher soigneusement. On pense bien à tout, y compris l’assiette ou le bol où l’on posera la cuillère et le fouet. 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 le conservateur.
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…

Si on utilise un flacon airless, c’est très bien car on touche seulement le produit qu’on applique directement. Si on a mis la crème dans un pot classique, on la prélève plutôt avec une petite spatule ou une cuillère pour éviter de déposer des germes dans le reste du produit.

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.

Variante

On peut tester différentes variantes de cette recette :

- Augmenter ou diminuer les quantités d’huile végétale selon qu’on préfère un baume nourrissant ou une crème plus hydratante. Il faut alors tester la quantité de cire d’abeille à utiliser pour que l’émulsion se réalise tout en gardant une bonne texture.
- Intégrer du beurre végétal comme du beurre de karité ou du beurre de coco. On diminue alors la quantité d’huile et de cire sauf si on désire une consistance plus épaisse.
- Utiliser un autre conservateur que l’extrait de pépin de pamplemousse comme le leucidal, le benzyl alcohol ou le cosgard. Il faut alors bien vérifier la dose nécessaire à intégrer auprès du fabricant.
- Ajouter une huile essentielle pour ses propriétés et son parfum. Attention alors à se renseigner sur les conditions d’utilisation (vertus, dosages, contre-indications…) pour ne prendre aucun risque pour la santé ! On peut consulter un bon ouvrage de référence pour en savoir plus.

Même si la cosmétique maison ne convient pas à tout le monde, par exemple pour les personnes sensibles, réaliser ses propres produits permet de répondre à ses besoins de façon raisonnée et responsable.

En savoir plus

- 10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison
- Quels cosmétiques sains et écologiques choisir ?

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/recette-faire-sa-creme-hydratante-pour-le-corps-diy