

PhytoCosmétik : Crème-toi toi même !

Préparer ses produits de soin à partir de plantes et de matières premières d'origines végétales.

les crèmes

Les crèmes et laits pour le visage, les mains, les pieds...sont des **émulsions** : mélange d'eau (infusions, hydrolats, teintures mères ...) et d'huiles (et/ou beurres végétaux), stabilisé grâce à un **émulsifiant**, c'est-à-dire une molécule amphiphile, à double polarité, une lipophile et l'autre hydrophile.

● Une crème comporte trois phases :

- La phase aqueuse où sont intégrés les produits aqueux et ceux solubles dans l'eau qui ne craignent pas la chaleur. (environ 70% de la recette)
- La phase huileuse où sont intégrés huiles et produits liposolubles qui ne craignent pas la chaleur. Toutes les huiles ne peuvent être chauffées car elles y perdraient leurs fabuleuses propriétés (rose musquée, onagre, bourrache, nigelle...), elles seront donc ajoutées dans la phase froide. (environ 10 à 15% de la recette)
- La phase à froid où sont intégrés tous les ingrédients sensibles à la chaleur : vitamines, extraits CO2, huiles précieuses, protéines, huiles essentielles et autres actifs cosmétiques. (pas plus de 15% de la recette)

● Une crème comprend toujours :

- un ou plusieurs émulsifiants : la majorité d'entre eux nécessitent d'être chauffés (cires, MF et VE, etc..) mais certains permettent de réaliser des émulsions à froid, comme l'ester de sucre, qui conservent intacts les principes actifs des ingrédients.
- Des conservateurs :
 - De la phase aqueuse : extrait de pépins de pamplemousse, sodium benzoate...
 - De la phase huileuse : antioxydants, généralement la vitamine E ou l'extrait CO2 de romarin.

● Les actifs cosmétiques

Comme les huiles et les hydrolats, ils seront choisis selon le type de peau et l'effet recherché : hydratant, émollient, antiseptique, équilibrant, purifiant, régulateur de sébum, anti-couperose, astringent, nourrissant, drainant, anti-rides...

Quelques exemples :

- peaux grasses et/ou acnéiques : huile de jojoba, hydrolats de géranium, de ciste ladanifère, d'achillée millefeuille, de tea-tree, de thym ; vitamine B5(D-panthénol) ; huile de nigelle, vitamine A ; extrait CO2 de barbe de Jupiter...
- peaux couperosées : huile de pépins de raisin (à froid), hydrolat d'hélychrise, vitamine K, huiles essentielles de ciste, CO2 de camomille...
- peaux sèches : huile d'olive, de germes de blé, de bourrache, beurre d'avocat, huile essentielle d'encens, aloé véra...
- pour un effet vitaminé : huile de noyaux d'abricots, de sésame, d'argousier, CO2 d'argousier, huile essentielle de carotte...

Technique d'émulsification a 70° sans thermomètre :

attention tous les émulsifiants ne nécessitent pas la même température de chauffe, les indications sont ici données pour l'emploi des co-émul MF et VE

- place au bain marie la phase aqueuse, compte deux minutes et place dans le b.m la phase aqueuse ;
- lorsque celle ci est totalement fondue et que le mélange aqueux commence a frémir, la t° est a 70°, tu peux donc mélanger les deux phases avec un fouet, toujours a chaud pendant quelques minutes puis, quand tu vois que le mélange est homogène, tu peux poser ton bol sur une surface froide (ou carrément dans un b.m froid) afin d'accélérer le processus en fouettant vigoureusement
- quand le mélange est presque froid, ajoute un a un les ingrédients de la phase froide en finissant avec les huiles essentielles

Tout cela a l'air un peu compliqué ?

En fait, mis a part les émulsifiants et les conservateurs, qui sont des ingrédients spécifiques incontournables (et les actifs si l'on souhaite en ajouter), on peut facilement se faire une crème avec :

- des huiles simples ,pas forcément chères ,relativement locales: noisette, pépins de courge, olive, tournesol.. (voir recette macérât huileux plus loin)
- des macérâts aux plantes sauvages ou du jardin, le calendula (souci), la sauge, le romarin, l'achillée millefeuille, la menthe, la reine des prés, le tilleul..sachant que quand on concocte soi même ses infusions on est autonome sur 70% du produit..

macérât huileux :

remplir en tassant bien un pot en verre avec la plante choisie, puis recouvrir avec l'huile végétale choisie, fermer le bocal et laisser macérer 28 jours dans un endroit chaud filtrer, mettre dans un flacon opaque, et rajouter 1% de vitamine e pour la conservation

RECETTE POUR UNE CREME AU CALENDULA DE BASE

PHASE AQUEUSE

infusion de fleurs de calendula 81,9%
extrait de pépins de pamplemousse 0,6%
emul MF 4%

PHASE HUILEUSE

macérât fleurs de calendula ds huile de tournesol 10%
emul VE 2,5%

PHASE FROIDE

vitamine E 1%

mais enfin, ou trouver tout ce bazar ??

sur internet bien sur !

Chez BILBY & CO , AROMA-ZONE, MA COSMETO PERSO....

bonne popote a tou(te)s, crémez vous bien, et si besoin d'infos n 'hésitez pas a me contacter sur fanneberto@yahoo.fr