

# De A à Z : élaborer votre crème pour les mains

L'association finistérienne Graine de vie propose tout au long de l'année des ateliers d'herboristerie. Objectifs de Véronique Fattersack, phytothérapeute : apprendre à fabriquer ses propres cosmétiques naturels.

Les recettes qu'elle propose sont facilement réalisables, ne demandent que du simple matériel de cuisine et se fabriquent rapidement. Voici sa recette de crème pour les mains.

## De l'art de faire soi-même

Pour préparer ce que Véronique appelle la « phase aqueuse »,  
– Faites fondre dans une casserole 3 g de savon râpé dans 28 g d'infusion réparatrice (calendula, sureau...). Puis fouettez avec une pincée de [gomme de guar](#).

Les 3 g de savon précédemment ajoutés, permettent en outre l'émulsion des phases aqueuse et huileuse. Ce qui donnera la texture de crème au produit final.

– Pour la phase huileuse, faites fondre au bain-marie 15 g d'huile de coco auxquels vous ajouterez 5 g de beurre de karité ou de graisse de palme bio, avec 15 g d'huile de tournesol.

– Procédez ensuite à l'émulsion de l'huile dans l'eau. Et bien fouetter jusqu'à refroidissement.

Ajouter des huiles essentielles si vous le désirez.

Cette crème soigne parfaitement les problèmes de peaux sèches. Graine de vie organise régulièrement des ateliers à Morlaix et Saint-Lo.

## ***De l'intérêt de fabriquer ses cosmétiques***

*Véronique Fattersack de l'association Graine de vie nous explique l'intérêt de faire soi-même ses produits.*

## **Plus d'infos**

<http://grainesdevie.eklablog.com/>

## **Lire aussi**

<http://www.bretagne-durable.info/ecomag/s%C3%A9rie/%C3%A0-z-fabriquer-son-savon-dortie%C2%A0>

<http://www.bretagne-durable.info/ecomag/s%C3%A9rie/fabriquer-ses-cosm%C3%A9tiques-%C3%A0-z>

## **Pour acheter des produits et trouver des formules**

[www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

## **Pour apprendre à créer soi-même ses cosmétiques**

Créez vos cosmétiques bio, Sylvie Hampikian, éditions Terre Vivante, 192 pages, 23 €.