



## Trois recettes pour le soin de vos mains

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

Exposée au froid mordant de l'hiver, la peau des mains est souvent plus fragile, sèche et sujette aux gerçures. Mon conseil : s'assurer d'utiliser un savon doux et sans parfum pour le lavage des mains. De plus, l'application d'une crème hydratante et réparatrice est un atout majeur. En plus, c'est facile à faire!

### Quelques précautions

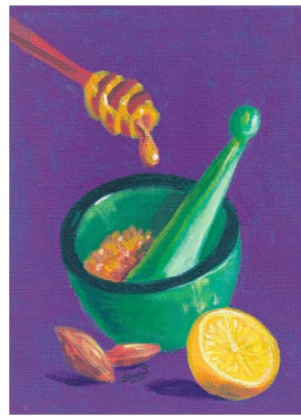
Stériliser ou aseptiser tout le matériel utilisé. Plastique : essuyer les contenants avec un tissu imbibé d'alcool. Verre et acier inoxydable : plonger le bol, le fouet, les cuillères, etc. dans une casserole d'eau et faire bouillir 5 minutes. Retirer de l'eau et déposer sur un linge propre. Laisser sécher.

### Ma recette super facile

Dans une bouteille stérilisée d'au moins 50 ml (1 1/2 oz), verser 45 ml (3 c. à soupe) de gel d'aloë vera et 15 ml (3 c. à thé) d'huile d'olive. Ajouter 8 gouttes d'huile essentielle de lavande. Fermer et bien agiter. On obtient un gel crémeux blanchâtre. Utilisation : bien mélanger et masser une petite quantité sur les mains pour les hydrater et les protéger. Répéter plusieurs fois par jour.

### Baume onctueux

Faire chauffer au bain-marie 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'amande douce, 5 ml (1 c. à thé) de cire d'abeille râpée et 10 ml (2 c. à thé) de beurre de karité. Une fois la cire et le beurre fondus, retirer du feu et ajouter 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse pour la conservation et 15 gouttes d'huile



essentielle de lavande. Bien mélanger et verser dans un petit pot stérilisé. Laisser refroidir. La crème va durcir et devenir un baume onctueux.

### Crème hydratante

Faire chauffer au bain-marie 6 g (1 c. à thé) de cire d'abeille râpée, 60 ml (4 c. à soupe) d'huile végétale et 50 ml (3 1/3 c. à soupe) d'eau ou d'infusion de plantes. Lorsque la cire est fondue, ajouter 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse et, à l'aide d'un fouet, bien émulsionner la préparation jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène. Verser dans un petit pot stérilisé. Laisser refroidir à température ambiante.

**NOTE IMPORTANTE :** Ces crèmes se conservent de six à huit semaines à partir de la date de fabrication. Préparer de petites quantités à la fois et étiqueter en indiquant bien la date de fabrication. Si la crème prend une teinte plus foncée ou qu'elle dégage une odeur rance, mieux vaut la jeter et en faire une nouvelle. Toutes les huiles végétales et l'eau utilisées dans les recettes peuvent provenir d'une infusion de plantes médicinales. L'eau peut aussi être remplacée par une eau florale.

