

# Ateliers de macérât

Claire MAERTEN - Atelier Terra Maris

## *Le macérât huileux*



26 mai 2023

L'herbe folle à l'Abbaye de Beauport - Paimpol

Les huiles de soins, dits macérât huileux, ont des pouvoirs hydratants et nourrissants, bénéfiques pour la peau. Leurs avantages c'est d'être économiques et rapidement utilisables.

La base est une huile végétale vierge. Le macérât huileux (MH) est composé d'huile et de plantes ou fleurs qui seront macérés au soleil (si MH solarisé) ou à l'ombre (si MH non solarisé). Le choix se fait tout en sachant qu'au soleil il y aura photo-oxydation et à l'ombre il n'y aura pas de dynamisation de lumière !

### *Le macérât huileux de pâquerettes ou de pissenlits*

Propriétés : pâquerette = raffermie et tonifie la peau / pissenlit = apaise peau craquelée

#### Recette :

- récolter 40 fleurs de pâquerettes (ou 20 de pissenlit) dans un jardin exempt de tous produits phytosanitaires, ôter le pédoncule et le sépale vert de chaque fleur avant mettre dans l'huile (tournesol de préférence car moins parfumée ou olive plus parfumée).

- Si macération solaire, placer le pot en verre couvert d'une gaze au soleil 21 jours.

- Si macération à l'ombre, chauffer au bain-marie le pot en verre (avec torchon sous le couvercle pour éviter la condensation dans l'huile), à 40°-50° maxi pendant 4h, laisser refroidir puis renouveler l'opération 2 fois (bain-marie + refroidissement).

- Pour accentuer l'efficacité, après macération, on peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielles de la même plante dans le MH.

- Filtrer avec gaze puis remplir les flacons en verre, puis stocker dans le placard, flacons fermés.

- Conservation 18 mois maxi.



### *Macérât aux plantes*

#### Recette :

- hacher les plantes choisies fraîches (romarin, plantain, hélichryse ...)