



Herboristerie 101 – fabriquer ses baumes à lèvres

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

Pour moi, le plaisir de l'herboristerie réside dans la fabrication. Savoir confectionner huiles infusées, baumes, onguents, sirops, teintures, crèmes et autres peut s'avérer très utile. Voici comment faire des huiles infusées de plantes médicinales et, à partir d'elles, fabriquer des onguents et des baumes à lèvres :

- 1) Remplissez complètement un petit pot Masson de 125 ml avec les plantes séchées de votre choix;
 - 2) Recouvrez d'une huile végétale de qualité (olive, pépins de raisin, etc.);
 - 3) Fermez hermétiquement et laissez infuser 3 semaines à l'abri de la lumière, en agitant le pot doucement une fois par jour, pour éviter que les plantes flottent au-dessus de l'huile;
 - 4) Filtrez à travers un filtre à café ou un linge. Pressez bien pour extraire le plus d'huile possible;
 - 5) Transvidez dans une bouteille ou un pot propre et conservez à l'abri de la lumière.
- L'huile infusée se conservera environ 1 an.

Deux plantes vraiment utiles pour vos huiles infusées

Calendula (*Calendula officinalis*) : L'huile obtenue par l'infusion des fleurs possède d'extraordinaires propriétés antiseptiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires. L'application de cette huile constitue un traitement idéal pour la plupart des problèmes cutanés : peaux crevassées, gercées, engelures, brûlures, eczéma, mains sèches, érythèmes fessiers, coupures, etc.

Plantain (*Plantago major*) : Le plantain possède de puissantes propriétés

astringentes et apaisantes. Il est utilisé dans les crèmes et onguents pour soulager les douleurs d'une blessure, de piqûres d'insectes ou de démangeaisons dues aux hémorroïdes. L'huile infusée de feuilles de plantain favorise aussi l'arrêt des saignements.

Fabrication de baume à lèvres à partir d'une huile infusée

En cette saison d'hiver, le vent, le froid et la sécheresse de l'air de nos maisons dessèchent nos lèvres et les gercent. Appliquez régulièrement un baume pour soigner vos lèvres. Voici ma recette préférée et toute simple :

Ingrédients

- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive ou d'une autre huile végétale au choix (idéalement infusée de vos herbes préférées)
- 30 ml (2 c. à soupe) de cire d'abeille râpée
- 2 ml (½ c. à thé) d'huile de vitamine E (le contenu de 2 gélules)

Préparation

Faites fondre la cire d'abeille dans l'huile à feu doux, dans une tasse à mesurer en verre déposée dans une casserole d'eau (imitation d'un bain-marie). Retirez du feu, ajoutez la vitamine E et mélangez. Versez dans des contenants pour baumes à lèvres (bâtonnets ou petits pots). Si la préparation durcit avant la fin du remplissage des contenants, remettez-la sur le feu pour la liquéfier de nouveau. La durée de conservation de ces baumes à lèvres sera d'environ 1 an.

Pour faire un onguent, le principe de fabrication est le même; on utilise simplement un peu moins de cire d'abeille. Exemple : pour 60 ml d'huile, on ajoute environ 7,5 ml (1 ½ c. à thé) à 10 ml (2 c. à thé) de cire d'abeille râpée. Vous pouvez évidemment utiliser vos huiles infusées telles quelles, comme liniment. Frictionnez-vous avec l'huile infusée appropriée.

