



ECOLO'GUIGNES

## CRÈME SOLAIRE MAISON

Chaque jour, il faut avoir une exposition adéquate au soleil en prenant garde de ne pas attraper de coups de soleil.

Dans les rares cas où l'on doit vraiment se protéger d'un risque de surexposition, mettre un chapeau et se couvrir la peau avec une chemise ou un T-shirt. C'est le meilleur écran solaire total naturel !

Utiliser occasionnellement une crème solaire naturelle faite maison peut être aussi une idée :



### Ingrédients:

- 12 cl d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive
- 6 cl d'huile de coco
- 15 g de cire d'abeille
- 2 cuillères à soupe d'oxyde de zinc Attention : utilisez une poudre sans nanoparticule, car elle ne peut pas être absorbée par la peau. Prenez garde de ne pas absorber la poudre en respirant.
- facultatif : 1 cuillère à café d'huile de pépins de framboise
- facultatif : 1 cuillère à café d'huile de graines de carotte
- facultatif : 1 cuillère à café d'huile de vitamine E
- facultatif : 2 cuillères à café de beurre de karité
- facultatif : huiles essentielles, extrait de vanille ou autres agents pour parfumer votre crème.



Source :

[Comment Faire Votre Crème Solaire 100% Naturelle. \(comment-economiser.fr\)](http://comment-faire-votre-creme-solaire-100-naturelle.comment-economiser.fr)

# CRÈME SOLAIRE MAISON



## Préparation :

1. Préparez un bocal ou un récipient en verre (contenance 50 cl).
2. Mélangez tous les ingrédients (sauf l'oxyde de zinc).
3. Dans une casserole, chauffez le bocal au bain-marie, à feu moyen.
4. Au fur et à mesure que l'eau chauffe, les ingrédients commencent à fondre.
5. Secouez le bocal de temps en temps pour mieux incorporer tous les ingrédients.
6. Une fois que tous les ingrédients ont fondu, ajoutez l'oxyde de zinc et mélangez.
7. Versez le mélange final dans un récipient, pour conserver votre crème solaire. L'idéal est un petit bocal. Les pulvérisateurs ne sont pas conseillés car la crème est trop épaisse pour être pulvérisée.
8. Pour vous assurer que l'oxyde de zinc est bien incorporé, secouez le mélange pendant qu'il refroidit.
9. Utilisez l'écran solaire comme une crème ordinaire (vous pouvez le conserver jusqu'à 6 mois).



# CRÈME SOLAIRE MAISON



## Recommandations :

Cette crème solaire est partiellement résistante à l'eau, n'oubliez pas d'en remettre après une baignade ou si vous avez transpiré.

- Attention : ne respirez pas la poudre d'oxyde de zinc ! Utilisez un masque si nécessaire !
- Cette recette de crème solaire a un indice de protection d'à peu près 15. Si vous ajoutez plus d'oxyde de zinc, cela augmente l'indice de protection solaire.
- Pour épaissir l'écran solaire, ajoutez plus de cire d'abeille. Pour le rendre plus liquide, utilisez moins de cire.
- Je vous conseille de parfumer votre crème solaire et utiliser de l'huile naturelle de noix de coco, de l'essence de vanille ou 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de lavande.
- Pour bien conserver votre crème solaire maison, mettez-la dans un endroit frais et sec. Vous pouvez aussi la conserver au réfrigérateur..
- Si vous enlevez l'oxyde de zinc des ingrédients de cette crème solaire, vous obtenez un excellent lait pour le corps.

