

ATELIER " MACERAT HUILEUX "

Présentation & Finalité

* * *

Il faut avant tout savoir qu'il est très facile de réaliser ses propres macérâts huileux, et **c'est donc une préparation à la portée de tous.**

Un Macérât Huileux, *ou Huile de, ou Extrait Oléique,*

- ⇒ est une Huile Thérapeutique résultant de la macération d'une plante médicinale dans une huile végétale dite " *porteuse* ".
- ⇒ C'est le processus de macération qui va permettre à cette huile de recueillir et de conserver les principes actifs des plantes.
- ⇒ **2 méthodes de préparation sont possibles,**
 - une méthode à froid, qui demande du temps, au minimum 5 semaines,
 - et une méthode à chaud, pour les pressés qui n'ont su anticiper leur besoin.Il se trouve que la macération à froid, moins rapide, est plus efficace que la macération à chaud, en optimisant l'extraction des principes actifs de la plante par l'huile porteuse. Ceci dit, les deux méthodes fonctionnent très bien pour un usage courant.
- ⇒ Tous les macérâts sont **sécuritaires**, contrairement aux huiles essentielles dont l'utilisation exige savoirs et précautions.
- ⇒ **Quelle plante pour votre huile ?**

Toute plante médicinale peut servir de matière première, mais vous pouvez aussi oser des aromates, des zestes d'agrumes etc. . . Surtout, ne prenez que du bio.
- ⇒ **Plante sèche ou plante fraîche ?**

Pour votre huile, ne misez que sur des **plantes sèches** pour assurer une **meilleure conservation**.

En effet, les plantes fraîches, chargées en eau, vont favoriser le développement de bactéries qui vont générer des moisissures dans votre macérât à plus ou moins long terme.

Donc si vous utilisez des plantes fraîchement cueillies, procédez à un bon séchage (*bien aéré, chaud et sec mais pas exposé au soleil*) avant toute mise en macération.

Pour les fleurs conséquentes, comme pour les fleurs de soucis par exemple, je préconise de couper la fleur fraîche en 4, de la déposer sur un tamis fin pour procéder au séchage, et seulement une fois bien séchée la mettre en préparation.
- ⇒ **Quelle partie de la plante ?**

Racine, tige, feuille, fleur : toute partie est bonne à prendre, vous pouvez cependant consulter la pharmacopée (<http://info-plus.e-monsite.com/medias/files/pharmacopee.pdf>) pour prendre de préférence la partie la plus concentrée en principes actifs, afin d'optimiser la qualité de votre huile.

Pour les plantes conséquentes, je préconise de les ciseler avec une paire de ciseaux, pour optimiser l'extraction par l'huile, sans toutefois faire de trop petits morceaux pour faciliter la filtration.

⇒ **Quelle huile porteuse ?**

Plusieurs possibilités, selon vos goûts et budgets, à condition qu'elle soit bio :

Des huiles plutôt neutres, comme le pépin de raisin, le tournesol,

Des huiles plus marquées, comme l'huile d'olive,

Des huiles plus précieuses, comme l'huile d'amande douce, le jojoba.

Cette liste n'est pas exhaustive, faites aussi confiance à votre intuition.

⇒ **Quel matériel nécessaire à la fabrication ?**

Le même Matériel qui est présenté dans l'Atelier Teinture Mère. A savoir, un bocal en verre, un tamis, un presseur, un flacon de stockage. Un impératif, le bocal doit être ébouillanté pour éviter à la fois toute contamination bactériologique et effacer toute mémoire liée à son historique, si le bocal est issu du recyclage.

Méthodes de Préparation du Macérât

Méthode à chaud :

- ⇒ Remplir le bocal de plante, mais pas complètement.
- ⇒ Verser l'huile sur les plantes pour qu'elle les recouvre largement de 2 cm.
- ⇒ Ajouter un fond d'eau dans une casserole pour un bain-marie avec le bocal non fermé, porter à ébullition, et réduire le feu au minimum, surveiller le bain-marie pendant 2 heures minimum. **La température de l'huile doit osciller entre 28 et 30 °.** *L'usage du thermomètre est obligatoire.*
- ⇒ Vous pouvez aussi remplacer le bain-marie par un passage en yaourtière, qui demande moins de surveillance et produit une température constante.
- ⇒ Filtrer le macérât avant qu'il ne soit refroidi, certaines huiles ont tendance à figer et passeront mal dans le filtre.
Un 1^{er} passage dans une presse inox évitera le gaspillage de la potion.
Le 2^{ème} passage dans un filtre nylon est plus adapté qu'un filtre papier.
- ⇒ Laisser refroidir complètement avant de mettre un couvercle.
- ⇒ Verser ensuite dans un contenant propre et bien identifié (*huile de ... + date de fabrication*).

2. Méthode traditionnelle à froid

- ⇒ Remplir le bocal de plante, mais pas complètement.
- ⇒ Verser l'huile sur les plantes pour qu'elle les recouvre largement de 2 cm.
- ⇒ Laisser macérer de 4 à 6 semaines.
- ⇒ Dans les premiers jours, les plantes peuvent "boire" un peu d'huile, faites alors le complément pour maintenir le niveau.

- ⇒ Pendant le temps de macération, vous pouvez solariser votre potion, à condition de ne pas la mettre plein soleil à l'été pour ne pas surchauffer la préparation.
- ⇒ Pendant ce temps de macération, vous devez aussi dynamiser votre préparation, d'où l'intérêt de la forme de votre bocal, en l'agitant régulièrement, mais aussi en y ajoutant de belles intentions qui vont venir enrichir votre macérât en accolant au bocal par exemple, mandala, mots choisis, ou tout autre moyen de dynamisation, fleur de vie, sceau de Salomon, étoile, plateau dynamisant etc . . .
- ⇒ Filtrer le macérât à température ambiante, ou légèrement chauffé, 28/30° pour faciliter la filtration. Passage dans une presse inox + filtre nylon.
- ⇒ Verser ensuite dans un contenant propre et bien identifié (*huile de ... + date de fabrication*).

3. Conservation

Conseils de conservation :

- Si le macérât n'est pas utilisé fréquemment, il faut choisir un flacon de taille adaptée, de façon à ce qu'il soit en contact avec le moins d'oxygène possible pour éviter l'oxydation.
- Rancissement de certaines huiles, il est possible d'ajouter de la vitamine E pour ralentir le rancissement à hauteur de 1 % du volume global.
- La durée de conservation du macérât varie en fonction de l'huile porteuse choisie et de sa capacité à ne pas rancir. 3 ans, est un délai très généralement constaté, ceci en respectant bien sur, le fait de travailler avec des plantes saines et bien séchées. Mais même si le macérât développe une petite odeur rance en vieillissant, il n'en perd par pour autant ses capacités thérapeutiques.

4. P'tits Rappels Phytothérapeutiques

⇒ **LES P'TITES POPULAIRES :**

CalendulaAnti-inflammatoire puissant, cicatrisant, adoucissant.
 Lavande vraieCicatrisante, anti-inflammatoire.
 Camomille Anti-inflammatoire, apaisante, adoucissante.
 PlantainAnti-démangeaison, anti-inflammatoire.
 MillepertuisRéduit les douleurs musculaires et les contusions, cicatrisant.
 Centaurée bleuetAnti-inflammatoire, apaisante, tonifiante.
 ArnicaSoulage les douleurs musculaires, l'arthrite, l'arthrose.
 Rose de DamasApaisante, cicatrisante et tonifiante.

⇒ **LES P'TITES PRÉFÉRÉES :**

GuimauveCicatrisante, adoucissante et anti-inflammatoire.
 Consoude officinale. Cicatrisante et antibiotique.
 Sapin baumierAnti-infectieux, antispasmodique, tonifiant.
 Epinette noireAnti-infectieuse, décongestionnante respiratoire, anti-inflammatoire
 (indiquée contre l'eczéma et le psoriasis)
 ThuyaPurifiant, cicatrisant, antifongique.
 CaféTonifiant, anti-inflammatoire.

5. Du Macérât huileux au Baume

Une fois le macérât huileux obtenu, vous pourrez le transformer **en crème ou en baume**.

La différence entre crème et baume, ne se trouve pas dans leur richesse thérapeutique qui sont identiques, mais uniquement dans leur texture, la crème sera plus onctueuse et le baume plus consistant.

Voici la marche à suivre pour la transformation :

⇒ Tout le secret de la réussite sera dans le dosage Cire d'Abeille / Macérât.

Je vous conseille de partir sur une base de :

8 grammes de cire d'abeille pour 60 ml de macérât huileux.

Chauffer au bain-marie le mélange en remuant doucement pour homogénéiser.

Pour tester la consistance, vous pouvez déposer un peu de mélange sur une sous tasse sortie du congélateur, et voir rapidement, s'il faut ajouter de l'huile ou de la cire.

⇒ La cire d'abeille peut être remplacée par du **beurre de karité**.

⇒ En option, vous pouvez enrichir votre baume :

- en le parfumant de 5 gouttes d'huile essentielle de votre choix.
- ou en l'enrichissant de 5 gouttes de teinture mère de la même plante.

⇒ Pour ces proportions, prévoyez un petit pot cosmétique de 70 ml pour le stockage du produit fini.

* * *

