

## Crèmes minceur à réaliser à la maison



***C'est LA tendance du moment : fabriquer ses propres produits de beauté. Nous vous avons donc sélectionné 3 recettes de crème minceur maison à essayer dès à présent !***

Surfant sur la vague bio, la nouvelle mode [minceur](#) est à la réalisation de ses propres produits de beauté. Les recettes étaient au début très simples, puisqu'il s'agissait principalement de crèmes pour les mains, le corps, de shampooing ou encore de dentifrice. Aujourd'hui les recettes sont de plus en plus sophistiquées et de plus en plus ciblées : crème [anticellulite](#), crème contre les [capitons](#), enveloppement [minceur](#) à la [caféine](#), etc.

Il faut dire que ces produits [minceur](#) maison présentent bon nombre d'avantages puisqu'ils sont à la fois naturels et écologiques. En effet, presque toutes les recettes que vous trouverez ne contiennent ni additif, colorant ou parfum de synthèse. Enfin, ils sont généralement moins chers à fabriquer comparé aux produits du commerce de plus en plus coûteux.

Avant de vous lancer, voici quelques précautions à prendre :

1/ Lorsque vous concoctez vos crèmes, lavez-vous parfaitement les mains et désinfectez les plans de travail ainsi que tous les outils qui vont être nécessaires à la fabrication. Stérilisez minutieusement les flacons qui contiendront vos crèmes. Sinon ils deviendront vite de vrais nids à bactéries !

2/ Sachez également que l'utilisation des huiles essentielles est déconseillée chez la femme enceinte et chez le nourrisson de moins de 30 mois sans avis médical. De plus les huiles essentielles pures ne doivent en aucun cas être appliquées dans les yeux, le nez, les oreilles ou les muqueuses.

Pour vous, nous avons sélectionné 3 recettes de [crème minceur](#) maison, du niveau intermédiaire au niveau expert. A vous de jouer !

***Cette première recette de crème minceur maison est un grand classique, très simple à réaliser. Son ingrédient principal, le café, est un principe actif reconnu depuis longtemps dans la lutte contre la cellulite.***

Voici la marche à suivre pour réaliser votre enveloppement au café maison :

1/ Prenez 1/4 de tasse de mouture de café et mélangez-la avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

2/ Installez-vous dans votre salle de bains ou sur une serviette éponge recouverte de papier journal (l'application de cet enveloppement peut se révéler salissante) et appliquez la pâte obtenue en couche homogène sur les zones souhaitées (fesses, cuisses, ventre).

3/ Enveloppez ensuite les zones concernées avec du film cellophane et laissez agir environ 15 minutes.

4/ Après avoir retiré le film cellophane, prenez une douche tiède.  
Pour plus d'efficacité, utilisez cette [crème minceur](#) deux fois par [semaine](#).

***Cette crème minceur maison au parfum frais se compose d'huile essentielle de géranium, qui favorise la cicatrisation, et d'huile essentielle de lemongrass, efficace contre la cellulite. Ces deux principes actifs réunis dans une crème onctueuse vont cicatriser les vergetures et lisser la peau.***

Pour réaliser cette crème anti vergetures maison, vous avez besoin de :

1/2 avocat mûr  
le jus d'un citron  
2 cuillères à soupe de miel  
2 gouttes d'huile essentielle de géranium  
1 goutte d'huile essentielle de lemongrass

Mélangez tous les ingrédients et appliquez ce soin en couche homogène sur les zones concernées. Laissez agir une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Répétez l'opération quotidiennement.

***Cette dernière recette de crème minceur faite maison s'adresse aux plus expérimentées d'entre vous ! A base d'huiles essentielles de menthe, de citron, de pamplemousse et d'ananas, c'est une crème gourmande aux parfums d'été.***

Cette recette vous permet de préparer 100 ml de crème environ. Elle nécessite plus de matériel que les précédentes recettes, dont un flacon pompe de pour conserver la crème obtenue.

Attention, les huiles essentielles de citron et citron vert sont photo-sensibilisantes, c'est-à-dire qu'elles réagissent au contact du soleil, il ne faut donc en aucun cas s'exposer au soleil après application de cette crème. Sinon, gare aux vilaines taches brunes indélébiles sur votre [peau](#) !

Pour préparer cette [crème minceur](#) maison, il vous faut :

Hydrolat de menthe poivrée : 56 ml  
Cire émulsifiante n°2 : 8 g  
Cire de mimosa : 3 g  
Macérât de vigne rouge bio : 5 ml  
Macérât de lierre bio : 21 ml  
Poudre d'ananas : 5 g  
Huile essentielle de pamplemousse : 120 gouttes  
Huile essentielle de citron : 18 gouttes  
Huile essentielle de citron vert : 18 gouttes  
Extrait de pépins de pamplemousse : 20 gouttes  
Un flacon pompe de 100 ml

1/ Versez les deux macérâts avec la cire émulsifiante et la cire de mimosa dans un même récipient puis les faire chauffer au bain-marie à environ 70°C en mélangeant.

2/ Mettre l'hydrolat de menthe poivrée dans un autre récipient et le faire chauffer au bain-marie à environ 70°C.

3/ Lorsque la cire est bien fondue, verser l'hydrolat dans la phase huileuse en agitant vigoureusement pour former l'émulsion. Remuer de temps en temps jusqu'à complet refroidissement.

4/ Ajouter ensuite la poudre d'ananas, les huiles essentielles et l'extrait de pépins de pamplemousse. Versez la préparation dans le flacon pompe.

5/ Appliquez la crème [matin](#) et soir en mouvements circulaires jusqu'à pénétration complète.