

# Baume à la grande consoude



→ Réalisé le 15 décembre 2025

La consoude est utilisée depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales, feuilles et racines en cataplasmes et plus tardivement sous forme de baume.

## Les composants du baume

### 1. La consoude

- Agit sur tous les traumatismes osseux, cartilagineux, cutanés et le système veineux.
- Favorise la venue et la croissance de tissus nouveaux
- Problèmes de cicatrisations (contient beaucoup d'allantoïne)
- Cicatrices anciennes, douloureuses, boursouflées... Vergetures
- Les blessures internes des os, articulations et cartilages. Agit sur la mitose (reproduction des cellules osseuses).
- Inflammation autour des articulations, tendinites, foulures, entorse, sciatique (pour la sciatique : ajouter à la pommade de l'huile essentielle de millepertuis).
- Gerçures, brûlures, piqûres d'insectes, crevasses, hématomes...
- Chaque fois qu'il faut stimuler la guérison des tissus contusionnés ou lésés.

**2. Le beurre de karité:** Hydrate, nourrit en profondeur, régénère.

**3. La cire d'abeille:** Sert d'agent durcissant, épaississant au pouvoir filmogène adoucissant.

**4. L'huile d'olive:** Excellent compromis entre stabilité et qualité (huile de sésame ou autres)

**5. La Vitamine E:** principalement antioxydante & réduit la vitesse de rancissement

**6. Les 3 Huiles Essentielles:** Très bonne synergie avec la consoude



### La lavande aspic

Cicatisante exceptionnelle, anti-brûlures, anti-venin (méduses, insectes), Herpès, zona. La lavande fine ou vraie est plus douce, calmante.

⚠ Ne pas utiliser la lavande aspic pour les bébés et jeunes enfants.



### L'eucalyptus citronné

Anti-inflammatoire exceptionnel, antalgique, décontracturante (muscles), rhumatismes, tendinites (pour les sportifs), sciatique

Anti-mycoses de la peau, des orteils, calme les démangeaisons et les irritations.

⚠ Ne pas utiliser l'eucalyptus citronné pour les bébés et jeunes enfants.



### La gaulthérie couchée (aspirine végétale)

Antalgique puissant, anti-inflammatoire

Réchauffante pour les douleurs musculaires, tendineuses et articulaires (torticolis, mal de genou, coude, poignet...). Avant et après le sport (entraînement)

⚠ Ne pas utiliser pour les bébés et jeunes enfants ni en cas de risque hémorragique.

Possibilité de nombreux choix dans la gamme des Huiles Essentielles (HE) selon l'axe thérapeutique recherché. Pour le tissu veineux par exemple, les H.E. de cyprès, de lentisque pistachier et de menthe poivrée. Pour un produit cosmétique, opter pour l'huile essentielle de bois de Hô avec la rose musquée.

## Réalisation du baume à la grande consoude

### Ingrédients

- 250 ml d'huile d'olive
- 200 g de racines de grande consoude
- 80 à 90 g de beurre de karité
- 30 à 35 g de cire d'abeille
- Vitamine E
- Huiles Essentielles : de lavande aspic (ou fine), de l'eucalyptus citronné, de la gaulthérie couchée

### Ustensiles nécessaires

- Récipients pour bain-marie (verre et inox mais pas d'aluminium)
- Balance
- Verre mesureur
- Fouet
- Thermomètre de cuisine
- Filtre
- Petits pots en verre opaques (ils devront être stérilisés à l'alcool à 90° ou ébouillantés (stérilisés))

### Préparation : étape 1

**1 — Procéder à la récolte** des rhizomes à la fin d'automne ou durant l'hiver en lune descendante et en jours racines (prochaine récolte possible entre le 9 et 12 janvier 2026)

**2 — Les laver, brosser** pour retirer la terre sans les éplucher, les râper ou les couper en petits morceaux.

**3 — Préparer un bain-marie** à feu doux. Ajouter la consoude à l'huile (surveiller l'eau à peine frémissante) Remuer pendant  $\frac{3}{4}$  d'heure, 1 heure. L'huile ne doit pas cuire la consoude (45°C./50°C.)

**4 — Retirer du feu** et laisser reposer 24 heures



## Préparation : étape 2

**5** — Le lendemain, **filtrer** la préparation et réchauffer l'huile au bain-marie.

**6** — En parallèle, **faire fondre la cire d'abeille** puis le karité à l'aide d'un autre bain-marie tout en remuant pour bien fondre le tout (point de fusion de la cire : ~ 64°C). Y verser l'huile progressivement.

**7** — **Retirer du feu** et mettre dans un bain marie froid afin d'abaisser la température de la préparation à 39/40°C. pour y ajouter la vitamine E -24 gouttes (8 gouttes pour 100 ml) pour la conservation et éviter le rancissement.

**8** — Puis les Huiles Essentielles une par une :

- Lavande fine ou aspic : 20 gouttes
- L'eucalyptus citronné : 20 gouttes
- La Gaulthérie couchée : 20 gouttes

Soit un total de 60 gouttes ou 3 ml qui correspond à 1% du volume de la préparation. (20 gouttes d'un flacon « codigoutte » = 1 ml) Pour 2%, il faut multiplier les gouttes par 2, etc...

Ci-dessous le tableau de dilution à 1% dans huile végétale ou macérât huileux:

Vol. huile	10 ml	15 ml	30 ml	50 ml	100 ml	300 ml
Vol. H.E.	2 gtte	3 gtte	6 gtte	10 gtte	20 gtte	60 gtte

**9** — Remuer énergiquement dans le sens des aiguilles d'une montre pour émulsionner et dynamiser la préparation pendant 10 minutes.

**10** — Mettre en pot (le baume se conserve 2 ans au sec et à l'abri de la lumière.)

L'atelier s'est déroulé dans une ambiance très conviviale. Merci à Muriel pour son accueil chaleureux, à Marie R et Dominique pour les photos, à Daniel pour l'organisation et à Michelina pour sa précieuse collaboration.

Site de Mme Claire BONNET :  
[www.lafeedusureau.com](http://www.lafeedusureau.com)



Marie