

ALIX LEFIEF-DELCOURT

L'ARGILE C'EST MALIN



SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON...

LES 1001 SECRETS

DE CETTE TERRE MAGIQUE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Le raisin malin, 2010.

Les 30 ingrédients de la cuisine bio, 2010.

Soupes brûle-graisses, 2010.

Le miel malin, 2010.

100 réflexes mariage bio et durable, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Le pamplemousse malin, 2009.

100 réflexes bébé bio (en collaboration avec
Elisa de Castro Guerra), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia

Maquette : Nordcompo

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-448-2

Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

Sommaire

Introduction.....	7
-------------------	---

Partie 1 : Tous les secrets

d'une terre magique	11
----------------------------------	-----------

Un remède naturel millénaire	13
------------------------------------	----

Bien choisir son argile	23
-------------------------------	----

L'utilisation de l'argile en externe.....	39
---	----

L'utilisation de l'argile en interne.....	55
---	----

Partie 2 : Applications pratiques

Ses applications santé	65
------------------------------	----

Ses applications beauté.....	107
------------------------------	-----

Ses utilisations dans la maison	139
---------------------------------------	-----

Table des matières.....	153
-------------------------	-----

Introduction

Se soigner grâce à... de la boue ? Pas très glamour, et pourtant redoutablement efficace pour résoudre de nombreux petits problèmes quotidiens ! Depuis des siècles, les hommes prêtent à l'argile des propriétés santé et beauté étonnantes. Les Égyptiens l'utilisent pour soigner les blessures et toutes sortes de maladies ; Hippocrate, célèbre médecin grec, préconise les bains de boue pour purifier le corps et l'esprit... Autre signe de cette reconnaissance : dans sa célèbre *Histoire naturelle*, écrite au 1^{er} siècle, Pline l'Ancien consacre un chapitre entier à l'argile. Il en fait notamment un excellent ingrédient à associer aux farines pour protéger contre de nombreuses infections.

Mais l'argile, c'est quoi au fait? Rien d'autre que de la boue, celle qui colle aux chaussures quand on se balade, celle avec laquelle on modèle des pots ou des bustes... Mais attention, pas n'importe quelle boue! Gorgée de soleil, d'eau et d'air, cette matière concentre toutes les richesses des éléments indispensables à la vie. L'argile est en effet issue de la décomposition de roches sédimentaires, un processus qui s'est effectué sur des siècles et des siècles et a chargé la matière en minéraux. L'argile est donc une vraie richesse millénaire qui n'est pas près de s'épuiser!

Dans la vie quotidienne, on connaît généralement les applications les plus courantes de l'argile : en masque pour assainir les cheveux gras ou en cataplasme* pour soulager une douleur au dos ou des problèmes de foie. Mais l'argile sait faire beaucoup plus que cela! Santé, beauté, maison (et même cuisine!), elle trouve son utilité dans de nombreux domaines. Car l'argile, c'est aussi...

- un soin SOS en cas de brûlure, de bosse ou de coupure;
- un vrai remède de grand-mère pour soigner toutes les petites douleurs;

* Préparation assez pâteuse appliquée directement sur la peau dans un but thérapeutique (plus d'information p. 44).

- une solution pour soigner aphte ou gingivite;
- un allié dans la lutte contre les maladies de l'hiver;
- une bonne base pour se préparer de nombreux soins pour le visage, le corps et les cheveux;
- un ingrédient incontournable pour fabriquer poudres et autres fards à paupières;
- une alternative économique et écologique au talc pour bébé;
- un détachant naturel et écolo redoutable;
- un absorbeur d'odeurs efficace;
- et plein d'autres choses encore à découvrir dans ces pages!

Tous les secrets d'une terre magique

Un remède naturel millénaire

Petite histoire d'un grand remède...

Depuis la nuit des temps, l'argile fait partie de la vie quotidienne des hommes. Ils utilisent cette **matière naturelle et peu coûteuse, que l'on appelle aussi « terre glaise »**, à diverses fins. C'est sur des tablettes d'argile que l'on a par exemple retrouvé les toutes premières traces d'écriture. C'est en argile aussi que l'on fabrique les premiers fours ou les poteries. Dans la Bible, elle sert même à façonner le tout premier homme : Adam.

Outre son utilisation comme matériau de construction, **l'argile est aussi très prisée pour**

ses vertus thérapeutiques. En Égypte, on s'en sert pour désinfecter les blessures, soigner toutes sortes de maladies et même embaumer les morts ! L'argile de Nubie (région du sud du pays, le long du Nil) est ainsi la plus réputée dans la pharmacopée égyptienne. Quant aux Grecs, ils utilisent notamment des bandelettes enduites d'argile pour soigner les fractures. Et dans la Rome Antique, on profite de ses bienfaits dans les célèbres thermes : bains de boue, enveloppements... Mais les tout premiers à utiliser l'argile pour ses bienfaits thérapeutiques sont... les animaux. Il n'y a qu'à voir les éléphants ou les cerfs se rouler par instinct dans la boue argileuse des rivières pour soigner leurs blessures ou soulager leurs membres endoloris ! Les hommes n'ont finalement rien inventé : ils n'ont fait que copier les animaux.

Au **xix^e** siècle, l'argile connaît soudain un regain d'intérêt. **De grands naturopathes allemands vantent les vertus de cette matière** et contribuent à sa renommée comme remède naturel. Le prêtre Sebastian Kneipp (1821-1897), connu pour être à l'origine des cures naturelles (plantes, eau froide...), recommande ainsi les cataplasmes et les enveloppements à base d'argile et de vinaigre pour résoudre de nombreux

maux. Son «héritier», Adolf Just, popularisera également l'usage de cette terre bientôt appelée «terre de Just».

Au ^{xx}^e siècle, l'argile est utilisée avec succès dans de nombreux cas. Gandhi lui-même recommande son utilisation et en est un adepte convaincu ! Pendant la Première Guerre mondiale, additionnée dans la moutarde des rations, **elle sauve la vie à des milliers de soldats** français en les protégeant contre la dysenterie qui décime alors les troupes.

Mais, face aux progrès considérables de la médecine moderne, l'argile est peu à peu **reléguée au rang des «remèdes de grand-mère»**. C'est oublier un peu vite que de nombreux médicaments que l'on trouve aujourd'hui en pharmacie, notamment contre les problèmes digestifs ou gastriques, ne sont rien d'autre que des dérivés... d'argile !



L'argile dans l'industrie

L'argile est employée dans de nombreux domaines industriels, notamment l'industrie pétrolière comme boue de forage. Elle entre dans les processus de transformation et de raffinage du pétrole, de purification des essences, sert dans la fabrication du caoutchouc synthétique ou naturel ainsi que de peintures. Elle est également utilisée comme dépolluant des eaux industrielles gorgées de métaux lourds, dans l'industrie alimentaire pour clarifier certaines boissons (huiles, bières, eaux...), etc.

Le saviez-vous ?

Le mot « argile » vient du latin *argilla*, lui-même dérivé du grec *argillos*, de *argos*, signifiant « d'une blancheur éclatante ». Du ^{xii}^e au ^{xvi}^e siècle, on disait « ardille », puis le mot s'est transformé en « arzille », puis « arsille » et enfin « argile ».

La composition de l'argile

Une richesse minérale extraordinaire

D'un point de vue purement chimique, l'argile est composée de silicates d'alumine hydratés. Elle contient de nombreux minéraux : silice (en majorité), aluminium, fer, magnésium, calcium, cuivre, sodium, potassium, manganèse... Certains types d'argile sont plus riches en alumine, d'autres en fer, d'autres encore en magnésium : c'est aussi ce qui fait tout l'intérêt de cette matière multiple!

17

Exemple de composition minéralogique d'une argile blanche montmorillonite	
Éléments majeurs	
Silice	61 %
Aluminium	23 %
Fer	12 %
Magnésium	4,5 %
Sodium	3 %
Calcium	2,5 %
Potassium	0,4 %
Manganèse	0,08 %
Éléments mineurs	
Cuivre	0,008 ppm*
Cobalt	< 0,001 ppm
Molybdène	< 0,001 ppm

* ppm = partie pour million.

La silice, un minéral essentiel

Quel que soit le type d'argile choisi (voir p. 23), la silice ou silicium est le composant principal : elle constitue au moins 50 % du produit fini.

La silice (SiO_2) est présente en quantité importante dans tous les tissus du corps humain : organiques, osseux et conjonctifs. Elle est, par exemple, indispensable au bon état et à la solidité des ligaments, des tendons, des articulations, de la peau, des os, des dents, des cheveux, des ongles, des vaisseaux... Elle est également essentielle pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Or, avec l'âge, la quantité de silice dans l'organisme diminue. C'est l'une des causes du vieillissement et de ses manifestations physiques : ostéoporose, rides, lombalgies, arthrose, douleurs musculaires et articulaires, artériosclérose...

La silice est normalement apportée par l'alimentation. Les meilleures sources sont :

- Les céréales complètes et le pain complet.
- Les légumineuses : pois secs, haricots secs, petits pois...
- Certains fruits : pommes, coings, fraises...
- Les fruits secs : amandes, noix, pistaches...

- Les légumes : laitue, persil, navet, concombre, épinards, ortie, chou-fleur...
- L'oignon, l'ail et l'échalote.

Des pouvoirs magiques

Les propriétés de l'argile sont très nombreuses. Pour résumer, on peut dire qu'elle est...

- **Absorbante.** L'argile agit comme un buvard, en épongeant les liquides, le gras, les odeurs, les toxines, les gaz nocifs... Voilà pourquoi elle est efficace pour traiter les peaux et les cheveux gras (masques, shampooings...), soigner une plaie, évacuer un poison de l'organisme, mais aussi éliminer les mauvaises odeurs dans une pièce, ôter le mauvais goût de l'eau...



- **Adsorbante.** En clair, l'argile fixe les toxines et favorise leur élimination. De plus, elle échange ces mauvais ions contre de « bonnes » particules comme les minéraux. Voilà pourquoi on l'utilise dans le bain pour un effet reminéralisant, dans les masques de beauté pour donner de l'éclat au teint, en cataplasmes pour ses bienfaits antidouleur...
- **Bactéricide et antiseptique.** L'argile élimine sur son passage tous les indésirables (bactéries, virus...). Et, contrairement aux antiseptiques classiques, elle ne détruit pas les cellules environnantes : elle favorise la reconstitution cellulaire. Elle est donc parfaitement indiquée pour traiter une petite plaie, une coupure, un aphte...
- **Cicatrisante,** grâce à la présence d'alumine. On l'utilise donc en cas de bleu, de coup, de bosse ou de blessure.
- **Hydratante et adoucissante.** Elle agit comme un vrai soin de beauté, et pas seulement pour les peaux et les cheveux gras!
- **Décontractante.** Elle se révèle bien utile pour soulager un mal de dos, des rhumatismes... ou simplement dans le bain, pour se relaxer après une longue journée de travail.

- **Régulatrice et antiacide.** On l'utilise donc pour soulager les problèmes intestinaux et gastriques.
- **Énergisante.** Elle permet de lutter contre la fatigue et les petites baisses de forme.



Bien choisir son argile

De multiples variétés d'argile

Sous le terme unique d'«argile», on trouve en fait de très nombreuses sortes d'argiles. On les classe généralement par couleurs – verte, blanche, rouge, jaune... – car c'est la solution la plus simple. **Mais ce n'est pas la couleur qui différencie deux types d'argiles!** En effet, il y a de nombreuses différences entre une argile verte illite et une argile verte montmorillonite, entre une argile blanche montmorillonite et une argile blanche kaolinite...

La différence entre ces types d'argiles réside dans leur structure interne. Certaines ont une structure «en feuillets» et contiennent deux

couches de silice et une couche d'alumine, ou trois couches de silice et une d'alumine ; d'autres ont une structure dite « fibreuse ». Cette distinction est importante car elle influe sur **les pouvoirs d'absorption et d'adsorption de chaque type d'argile**. Pas facile de s'y retrouver ! Simplifions-nous la vie en n'abordant que les cinq sortes d'argiles les plus couramment utilisées pour les applications santé et beauté.

	Pouvoir d'absorption	Pouvoir d'adsorption
Argile montmorillonite	*	***
Argile illite	***	*
Argile kaolinite	*	***
Argile attapulgite	***	*
Ghassoul	***	***

Les argiles montmorillonites

Ce sont des argiles de qualité supérieure, riches en minéraux, notamment en magnésium, et très pures. Ce sont les plus couramment utilisées pour les applications santé mais aussi beauté, car les plus polyvalentes. Elles sont fortement concentrées en silice ; entre 50 et 60 %. Grâce à leur très fort pouvoir adsorbant, elles ont une action reminéralisante et détoxiquante, en plus de

leurs propriétés absorbantes. Elles s'utilisent par voie interne (diluées dans de l'eau) et par voie externe (cataplasmes, masques, dans le bain...).

La montmorillonite verte est la plus courante et la plus polyvalente. Elle convient à tous les types de peaux et de cheveux, avec une préférence pour les peaux normales, mixtes à grasses, et les cheveux à tendance grasse. Grâce à ses propriétés régénérantes, reminéralisantes et revitalisantes, elle est adaptée pour toutes les applications santé. Elle peut également être prise par voie interne.

L'argile spécial débutants

L'argile verte montmorillonite est l'argile la plus polyvalente. Parfaite pour les débutants, elle vous servira aussi bien pour les applications beauté que santé... et maison ! Si vous ne devez en acheter qu'une, c'est elle.



Il existe aussi d'autres couleurs d'argile montmorillonite : la **montmorillonite blanche** (pour les peaux sensibles et matures), **jaune, rouge ou grise**. Plus rare, et donc plus difficile à trouver, l'argile **bleue**, aux vertus oxygénantes, est excellente pour les peaux à problèmes (acné). Elle élimine les impuretés en douceur et redonne de la luminosité aux teints brouillés.

26

Le saviez-vous ?

Le mot « montmorillonite » vient de Montmorillon, ville située dans le département de la Vienne.

Et le ghassoul ?

Le ghassoul (que l'on écrit aussi rhassoul ou rassoul) est une argile de la famille des smectites. Cette terre glaise volcanique, originaire de l'Atlas marocain, est utilisée depuis des millénaires par les femmes de cette région pour ses propriétés lavantes, régénérantes, désincrustantes et adoucissantes, notamment au hammam. D'ailleurs, son nom vient de *ghassala*, qui signifie laver en arabe. Comme un buvard, le ghassoul fixe les impuretés (poussières, cellules mortes...), ce qui permet de les éliminer facilement lors du rinçage, sans jamais agresser la peau ou les cheveux. En effet, contrai-



rement aux savons et aux shampooings, l'argile ne contient aucun tensioactif.

Le ghassoul existe sous plusieurs formes : en poudre, en morceaux ou plaquettes (appelées *M'siek*), ou en pâte. On en trouve également dans de nombreux produits de beauté vendus dans le commerce : crèmes, savons, gels de douche, shampooings... Vérifiez bien les étiquettes, car leurs teneurs en ghassoul sont souvent très différentes.

Le ghassoul peut être utilisé de multiples façons :

- **Sur la peau** : il nettoie en profondeur sans attaquer le film lipoprotecteur de la peau (contrairement aux savons et gels douche traditionnels). Il est donc particulièrement adapté aux peaux sensibles, réactives et allergiques. Il a également des vertus gommantes et astringentes intéressantes pour les peaux grasses ou dites « à problèmes ». Sur les peaux sèches, on y ajoute quelques gouttes d'huile d'argan pour un effet nourrissant. Employé sur le visage, il est apprécié pour ses vertus gommantes et régénérantes : on l'associe traditionnellement à de l'eau de rose, de fleur d'oranger ou de jasmin. Il éclaircit le teint et a une action anti-âge.

- **Sur les cheveux** : il convient à tous les types de cheveux à l'exception des cheveux très secs. Dégraissant et assainissant, il est parfait pour les cheveux gras dont il régule la production de sébum. Il aide aussi à éliminer les pellicules. Excellent démêlant, il a également une action volumatrice parfaite pour les cheveux fins.

Les argiles illites

Ce sont des argiles communes, dont la qualité est inférieure à celle des montmorillonites. Elles ont un bon pouvoir d'absorption mais peu de pouvoir d'adsorption. On les emploie donc de préférence en externe pour les soins de la peau et pour leur action antioedème (en cas d'entorse, de foulure...).

28

L'**illite verte** est la plus courante. Elle convient particulièrement aux cataplasmes et aux soins des peaux mixtes à tendance grasse.

On trouve aussi de l'**illite rouge**, plus riche en oxyde de fer. Grâce à ses propriétés reminéralisantes, elle est parfaite pour les peaux irritées, réactives, fatiguées et ternes. Elle illumine la peau, l'adoucit et la purifie.

L'**illite jaune**, elle, affiche une bonne teneur en oxyde de fer et en magnésie. Elle peut être employée pour les peaux normales à grasses, plutôt sensibles, ainsi que pour les cheveux normaux et fragiles. Elle a des vertus à la fois tonifiantes et calmantes (sur la douleur).

Les argiles kaolinites (ou kaolin)

Le kaolin est une argile douce et blanche très prisée pour ses pouvoirs antibactériens et cicatrisants. On l'utilise en bains de bouche, pour purifier la cavité buccale et fortifier les gencives, en gargarismes contre les maux de gorge. Elle est également idéale pour traiter certains troubles d'ordre digestif (ballonnements, maux d'estomac, constipation, intoxication alimentaire...). On l'emploie également en externe dans les masques de beauté : elle est notamment parfaitement indiquée dans les soins pour les peaux matures, fragiles et réactives, dans les masques capillaires pour revitaliser les cheveux secs et mous et dans les cataplasmes. On peut également utiliser cette argile pour remplacer le talc sur les fesses des bébés (voir p. 137).

29

Le saviez-vous ?

Le mot « kaolinite » est dérivé du chinois *gāo líng tǔ* signifiant « terre des collines hautes ». C'est le nom de la première carrière d'argile connue, située à Jingdezhen, dans le sud de la Chine. C'est là aussi qu'est née la porcelaine (produite à partir de kaolin), inventée par les Chinois il y a près de 2 000 ans. Depuis, d'autres carrières de kaolin ont été découvertes, notamment en France et en Angleterre.

Les argiles attapulgitiques

Ce sont les plus absorbantes, mais les moins adsorbantes. On en trouve notamment en pharmacie sous forme de pansements digestifs, pour traiter les reflux gastriques, la constipation, la diarrhée... Elle est aussi très utilisée dans l'industrie pétrolière, ou pour fabriquer les litières pour les animaux. La terre de Sommières, terre de Carpentras ou terre à foulon (parce qu'on y foulait le linge) fait aussi partie de cette famille : c'est une argile aux propriétés détachantes redoutables! (Voir p. 150.)

Le saviez-vous ?

L'argile attapulgitique tire son nom de l'un de ses principaux gisements : la ville d'Attapulgis, en Géorgie (États-Unis).

Les autres couleurs de l'argile...

- **L'argile rose** est en fait un mélange d'argile blanche (kaolin) et d'argile rouge (illite). Très douce, elle convient particulièrement aux peaux sensibles et réactives ainsi qu'aux cheveux fragiles, secs et ternes. Elle peut aussi entrer dans la composition de dentifrices ou remplacer le talc sur les fesses des bébés.
- **L'argile violette**, elle, est obtenue par mélange de différents types d'argiles avec des pigments colorés. Elle n'est donc pas naturellement violette ! Elle est notamment utilisée dans la préparation de produits de maquillage maison (blush, ombres à paupières, poudres...).

Ses différentes présentations

L'argile « sèche » en poudre

L'argile se présente tout d'abord sous forme d'une poudre fine, généralement conditionnée en petits paquets de 200 ou 300 g dans les magasins bio et de produits naturels, dans les pharmacies et parapharmacies. On la trouve sous trois formes :

- **L'argile ultra-ventilée** présente les grains les plus fins. On l'utilise de préférence pour les

dentifrices (afin de ne pas rayer l'émail des dents), les bains de bouche et les masques de beauté, notamment si vous avez la peau sensible.

- **L'argile surfine ou ventilée** a des grains un tout petit peu plus gros. Ses utilisations sont plus nombreuses : elle peut être employée pour les masques de beauté et capillaires, les petites applications locales (plaies, coupures...), les shampooings, la préparation de l'eau argileuse, le bain...

- **L'argile fine** est idéale pour les applications locales, pour préparer des compresses ou des cataplasmes sur des zones peu étendues (pour les cataplasmes plus étendus, on utilisera l'argile concassée).

L'argile « sèche » en morceaux

Elle est généralement vendue en gros paquets de 3 kg ou plus, ou bien parfois en vrac. Elle peut être concassée (en morceaux plus ou moins gros) ou présentée sous forme de granules ou de billes, de taille plus petite. Il faut écraser ces morceaux avant de les diluer dans de l'eau.

Pour quelles utilisations? Elle est pratique dans tous les cas où il vous faut utiliser une bonne dose d'argile, c'est-à-dire les cataplasmes.