

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE SAVON MALIN



UN INGRÉDIENT INCROYABLE
POUR LA SANTÉ, LA BEAUTÉ ET LA MAISON
ET LA MÉTHODE POUR EN FAIRE SOI-MÊME

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

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

L'ail malin, 2011.

Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.

La levure de bière, c'est malin, 2011.

L'argile, c'est malin, 2011.

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 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>

Maquette : Nordcompo

Illustrations : Fotolia

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-485-7

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE
SAVON
MALIN

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

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Tous les secrets du savon!	11
Une longue histoire... ..	13
Dans les coulisses de sa fabrication	19
Différents types de savons.....	31
Fabriquer son savon soi-même.....	53
Partie 2 : Applications pratiques.....	73
Ses utilisations beauté et santé.....	75
Ses utilisations dans la maison et au jardin	101
Nos bonnes adresses.....	155
Table des matières.....	161

Introduction

Quel ingrédient plus commun et plus ordinaire que le savon? Et pourtant que d'atouts et d'applications pratiques dans tous les domaines de notre quotidien! Connus depuis des siècles par les hommes, le savon a longtemps été l'un des produits de soin, d'hygiène et d'entretien les plus utilisés. Malheureusement, les nettoyeurs industriels du commerce l'ont petit à petit détrôné... et on a eu tendance à oublier que le savon était le seul détergent à la fois 100% naturel, entièrement biodégradable, respectueux des peaux les plus sensibles, efficace et économique.

Depuis quelques années, on assiste toutefois à un retour en grâce du savon. Engouement pour les produits naturels, préoccupations

économiques, mode du fait-maison... : le savon profite lui aussi de cette nouvelle donne. Entendons-nous bien : on parle ici des « vrais » savons fabriqués uniquement avec des produits naturels, comme le savon de Marseille, le savon noir et le savon d'Alep. À ne pas confondre avec les savons industriels bourrés de conservateurs, de colorants et autres agents chimiques, ou les produits « à base de » savon comme les lessives ou les gels douche.

Beauté, santé, maison, jardin... le savon s'invite partout !

- *Dans la cuisine* : pour nettoyer, dégraisser, assainir, laver, entretenir...
- *Dans la salle de bains* : pour l'hygiène quotidienne, le soin de la peau, des cheveux, des ongles, des dents, des gencives, des pieds...
- *Dans le placard à produits d'entretien* : pour remplacer les lessives bourrées de composants chimiques et les produits détachants, tout aussi néfastes, si ce n'est plus, pour notre santé et pour l'environnement !

- *Dans les armoires à vêtements* : pour parfumer... et lutter contre les mites de façon 100 % naturelle.
- *Dans l'armoire à pharmacie* : pour désinfecter les petits bobos, apaiser, soulager...
- *Dans la trousse à outils* : pour nettoyer, faire briller, lustre... et bien d'autres choses encore!
- *Dans la trousse du jardinier* : pour éloigner les indésirables, entretenir les plantes vertes, désaltérer les plantes asséchées...

On parie même qu'après avoir lu cet ouvrage, vous allez remplacer la plupart de vos produits d'hygiène et d'entretien par un bloc de savon ou une bouteille de «vrai» savon! Un savon d'Alep par ici, une bouteille de savon de Marseille liquide par là, un gros cube de savon de Marseille en repassant par ici, un pot de savon noir mou en repassant par là...



**Tous les secrets
du savon !**

Une longue histoire...

Des origines gauloises ou arabes

Vous êtes-vous déjà demandé depuis quand les hommes connaissent le savon? C'est Pline l'Ancien, écrivain et naturaliste romain, auteur de la très célèbre *Histoire naturelle* en plusieurs volumes, qui, au 1^{er} siècle après Jésus-Christ, fait mention le premier dans son œuvre du «*sapo*». **Les Grecs et les Romains utilisent alors une pâte épaisse à base de cendres de hêtre et de suif de chèvre** pour se colorer les cheveux en blond-roux et soigner certains problèmes de peau.

Déjà à l'époque, les hommes connaissent donc cette réaction chimique, à la base de la

fabrication du savon et que l'on appellera plus tard « saponification ». On peut même dire que **c'est l'un des plus anciens processus chimiques connus par l'homme!** Au II^e siècle après Jésus-Christ, le médecin grec Galien, considéré comme l'un des pères de la pharmacie, note que la meilleure méthode pour fabriquer du savon consiste à mélanger de la graisse animale (graisse de mouton, de bœuf ou de chèvre) avec une mixture préparée à base de cendres et de chaux.

Mais le savon tel que nous le connaissons aujourd'hui est originaire du Proche-Orient, et plus précisément de Syrie. Les Arabes utilisent alors un mélange composé de graisse animale et de cendres de plantes chargées en soude et en sel. Les savonniers d'Alep, ville située au nord-ouest du pays, ont, eux, une spécialité bien particulière : un savon à l'huile d'olive et à l'huile de baies de laurier. C'est le fameux savon d'Alep. Ce savon, redevenu à la mode depuis quelques années, aurait été créé vers 1500 avant Jésus-Christ. Il est considéré aujourd'hui comme l'ancêtre de tous les savons, y compris celui de Marseille!

Des origines du mot « savon »...

Nous l'avons vu plus haut : les civilisations arabe d'un côté et gréco-romaine de l'autre se disputent la paternité du savon. D'ailleurs, les origines du mot savon elles-mêmes sont sujettes à controverses. Pour certains, il vient du latin *sapo*, pour d'autres, du perse *sabun*.

Selon une vieille légende romaine, le savon tire son nom du Mont Sapo, situé près des rives du Tibre, en Italie. C'était alors un lieu de sacrifices animaux rituels. Lorsque l'on tuait les animaux, leur graisse se mêlait avec les cendres du feu et, quand il pleuvait, un mélange de terre, de graisses animales, de cendres et d'eau ruisselait sur les flancs de la montagne jusqu'aux rives du fleuve. C'est ainsi que les femmes qui y lavaient leur linge ont découvert les propriétés magiques de cette « lessive » 100% naturelle.

À noter

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la ville de Savone en Italie (*Savona*, en italien), située non loin de Gênes, n'a rien à voir avec les origines du savon. Certes, quelques fabriques de savon s'y implantèrent mais il s'agit simplement d'une coïncidence !

Marseille, capitale mondiale du savon

Au cours des siècles qui suivent, l'usage du savon comme produit d'hygiène se répand, notamment sous l'influence des Croisés. Avant, il était utilisé principalement comme produit cosmétique ou pharmaceutique : il faut dire qu'on ignorait quelque peu l'importance de l'hygiène corporelle...

16

À partir du VII^e siècle, **la fabrication du savon se développe donc dans le monde méditerranéen**, notamment en Espagne et en Italie puis à Marseille. Les fabriques de savon de cette région jouissent alors d'une situation privilégiée car elles peuvent s'approvisionner facilement en matières premières, notamment en huile d'olive, qui a remplacé petit à petit les graisses animales. Le port de Marseille devient ainsi la plaque tournante du commerce des ingrédients et des parfums nécessaires à la fabrication du savon.

Les premiers écrits attestant de la présence d'une savonnerie à Marseille datent de la fin du XIV^e siècle, mais on estime que cette fabrication était déjà présente bien avant dans la ville. La cité phocéenne devient rapidement la référence

en matière de savon doux fabriqué à l'huile d'olive : le fameux savon de Marseille!

Au fil des siècles, certaines découvertes scientifiques vont révolutionner la fabrication traditionnelle du savon : découverte de la glycérine, utilisation d'autres huiles que celle d'olive (huiles de sésame, de palme, d'arachide, de coco...), invention de la soude artificielle... Résultat : la gamme des savons proposés sur le marché s'élargit. Le XIX^e siècle marque l'âge d'or des savons de Marseille, dont la qualité est reconnue dans le monde entier. Mais à partir de la seconde moitié du XX^e siècle, **ils doivent affronter de nouveaux et redoutables concurrents** : les détergents de synthèse issus de l'industrie chimique (lessives, gels douche...). Les savons sont petit à petit relégués dans le fond des placards...

Depuis quelques années cependant, la vague des produits rétro et naturels leur redonne la vedette : **les consommateurs redécouvrent tous les bienfaits de ce produit simple, efficace, écologique et économique**. Les savons noirs, d'Alep et de Marseille ont de nouveau la cote! Malheureusement, les fraudes et les contrefaçons sont nombreuses et les vrais savons traditionnels sont de plus en plus rares sur le marché.

Petite histoire d'une expression...

Vous vous êtes sûrement déjà fait « **passer un savon** » par quelqu'un : votre institutrice quand vous étiez petit, vos parents quand vous aviez fait une bêtise, voire votre patron quand vous aviez oublié de lui remettre un dossier super-urgent... Mais savez-vous d'où vient cette expression ? Selon certains spécialistes de la langue française, il faut remonter au temps où les femmes se réunissaient au lavoir communal pour faire la lessive (au savon de Marseille bien sûr). En battant vigoureusement le linge à l'aide d'un battoir, elles en profitaient pour papoter... et surtout régler leur compte à certaines personnes ! D'où l'expression « laver la tête » ou « savonner la tête » à quelqu'un apparue au XVII^e siècle : il s'agissait alors de le réprimander au sens propre, avec des coups, ou au sens figuré, avec des remontrances. Puis est née, sur la même idée, l'expression « passer un savon », le savon désignant lui aussi une réprimande. Selon la situation, on peut le passer, le prendre ou le recevoir !

Dans les coulisses de sa fabrication

La saponification : comment ça marche ?

Le savon est le résultat d'une réaction chimique appelée «saponification». Pour faire simple, **il s'agit de mélanger un corps gras** d'origine animale ou végétale **avec une base ou alcali** : soude (NaOH) ou potasse (KOH). La saponification peut se faire à chaud ou à froid. La mise en contact de ces deux ingrédients produit une réaction chimique, et on obtient alors du savon et de la glycérine. Ces deux composés peuvent être séparés ou non. De manière générale, dans l'industrie savonnaire industrielle, on les sépare : la glycérine est alors revendue à l'industrie

cosmétique qui l'utilise dans la fabrication de ses propres produits. Au contraire, dans la savonnerie artisanale, on les laisse ensemble, la glycérine apportant plus de douceur et de velouté au produit fini.

Théoriquement, **n'importe quel corps gras peut être utilisé pour fabriquer du savon** : graisses animales comme nos ancêtres les Gaulois, huile d'olive exclusivement comme dans le savon d'Alep, huile de lin ou d'olive comme dans certains savons noirs, mélange d'huile de palme, d'huiles d'olive et de coco comme dans de nombreux savons de Marseille vendus aujourd'hui dans le commerce... Chacun de ces corps gras donne des caractéristiques particulières au produit fini. De là viennent les différences entre les savons : pouvoir moussant plus ou moins prononcé, effet sur la peau, stabilité de la mousse, consistance du produit, solubilité dans l'eau... Dans la pratique, les fabricants n'utilisent que certains corps gras, pour des raisons économiques ou techniques. On distingue ainsi plusieurs « familles » :

- **Les huiles de noix**, qui moussent facilement mais sont un peu agressives pour la peau. C'est le cas de l'huile de coco et de l'huile de palmiste,

extraite des graines du palmier à huile (l'huile de palme est, elle, extraite de la pulpe des fruits).

- **Les graisses dures**, qui moussent plus lentement mais sont plus stables. Parmi elles, on trouve l'huile de palme et les graisses animales (suif de bœuf ou de mouton, saindoux).
- **Les huiles douces**, qui nettoient sans agresser et se dissolvent facilement dans l'eau. Certaines moussent plus que d'autres. Parmi elles, on trouve les huiles d'olive, de soja, de lin, d'arachide, de ricin, de coton...

Tout l'art des vrais artisans savonniers est de trouver la juste proportion de ces différents corps gras pour produire le savon le plus doux possible (savon de toilette) ou le plus détergent possible (pour un savon d'entretien).



Au mélange corps gras + base, les fabricants de savon peuvent ajouter **divers composés** :

- **Des ingrédients naturels** spécifiques qui font la marque de fabrique de tel ou tel savon, ou des ingrédients naturels qui ont des vertus nourrissantes pour la peau, pour renforcer le côté soin du savon : huile de baies de laurier pour le savon d'Alep, purée d'olives noires pour le savon noir à usage cosmétique... mais aussi lait d'ânesse, beurre de karité, miel, aloe vera...
- **De nombreux ingrédients chimiques de synthèse** : agents moussants synthétiques (surtout dans les savons liquides), agents anticalcaires, colorants, conservateurs, parfums... Dans ce cas, on s'éloigne du vrai savon traditionnel et naturel, et ce n'est plus à proprement parler un savon, même si on le vend sous ce nom !

De la qualité des ingrédients de base (notamment pour les corps gras) et des additifs dépend la qualité du savon final. On comprend donc qu'il existe de très grandes différences entre deux produits qui portent pourtant le même nom de savon !

Toutes les réponses à vos questions sur le savon !

Quelle est la différence entre un savon dur et un savon mou ou en pâte (comme le savon noir) ?

Lors de la saponification, on peut utiliser deux types de base ou alcali : la soude et la potasse.

- Si on utilise de la soude, on obtiendra **un savon dur** (comme le savon de Marseille en bloc).
- Si on utilise de la potasse, on obtiendra **un savon mou**, plus ou moins pâteux ou liquide (comme le savon noir en pâte ou le savon de Marseille liquide).

Le saviez-vous ?

La soude était à l'origine extraite d'une plante marine. Depuis la fin du XVIII^e siècle, on la produit à partir de sel marin.

La potasse est, elle, extraite des cendres de bois ou de plantes (étymologiquement, son nom vient de l'anglais *pot ash*, cendre de pot). Les plantes et les arbres ont en effet la capacité d'absorber une grande quantité du potassium présent dans le sol.

Le savon fini contient-il de la soude ou de la potasse ?

La soude et la potasse sont des composants indispensables à la fabrication du savon ou saponification. Sans elles, pas de savon ! Mais rassurez-vous, quand vous vous lavez avec un savon, vous n'endiguez pas votre peau de soude ou de potasse ! **Ces deux composés disparaissent au cours de la fabrication** pour laisser la place à un tout nouveau produit : le savon.

24

Pourquoi le savon lave-t-il ?

Le savon a des propriétés détergentes, c'est-à-dire qu'il détache les impuretés (de la peau, d'un tissu...) et les mélange à l'eau afin de les éliminer. Le principe est très simple à comprendre ! En effet, les molécules de savon se composent de deux éléments bien distincts :

- **une queue « lipophile »** (littéralement « qui aime la graisse »), qui se fixe donc au gras, à la salissure ;
- **une tête « hydrophile »** (littéralement « qui aime l'eau »), qui est donc attirée par l'eau.

Résultat : la queue se fixe sur les particules grasses et, lors du rinçage, la tête entraîne l'ensemble avec l'eau pour éliminer toutes les

salissures. C'est le principe des tensio-actifs. Les atomes de savon à la surface de l'eau s'orientent tous avec la queue lipophile vers l'extérieur et avec la tête hydrophile vers l'eau. Ainsi se forme un amas serré de bulles : c'est la mousse!

À noter

Les pouvoirs détergents et moussants d'un savon dépendent du/des corps gras utilisé(s) lors de la fabrication. Certains sont plus ou moins détergents, d'autres plus ou moins moussants (voir aussi, p. 20).

Le savon dessèche-t-il la peau?

On l'a vu plus haut, le savon dissout la graisse et les saletés et facilite leur élimination lors du rinçage. Mais, par la même occasion, **il détruit aussi le film hydrolipidique de la peau!** Or ce film gras est essentiel pour maintenir l'hydratation de la peau et la protéger contre les attaques des radicaux libres : voilà pourquoi, après s'être lavé avec certains savons, la peau peut paraître sèche et tirailler pendant un petit moment, le temps que ce film hydrolipidique se reconstitue naturellement et que le pH de la peau retrouve son niveau normal (voir encadré p. 28).

Heureusement, il existe des solutions pour éviter ce phénomène et continuer à se laver au savon sans problème. Il suffit de choisir :

- **Un savon contenant de la glycérine.** Les vrais savons artisanaux en contiennent. Ce qui n'est pas le cas de la plupart des savons industriels, car les fabricants revendent ce composé obtenu lors de la fabrication de leurs savons.
- **Un savon composé majoritairement d'huiles douces** comme l'huile d'olive, l'huile d'arachide...
- **Un savon d'Alep**, enrichi en huile de baies de laurier dont la fonction est justement de maintenir le film hydrolipidique de la peau (voir p. 32). Idéal pour les peaux les plus fragiles, comme celle des bébés, les peaux allergiques, très sensibles, etc.
- **un savon surgras**, enrichi en huiles nourrissantes, en beurre de karité, en aloe vera, en lait d'ânesse...

Bref, il est toujours préférable de choisir les savons les plus naturels possibles, et d'éviter les produits contenant des parfums, conservateurs et additifs de synthèse qui agressent la peau ! Si vous lavez votre peau au savon, veillez également à bien la rincer. Et n'hésitez pas à l'hydrater après

la douche ou le bain avec une bonne crème hydratante.

Qu'est-ce qu'un savon « sans savon » ?

Comme leur nom l'indique, les savons dits « sans savon » ne contiennent pas une seule molécule de savon. Voilà pourquoi on les appelle aussi, et de façon plus correcte, « pains dermatologiques ». Dans ces produits, le savon (en tant que mélange d'un corps gras et d'une base) a été remplacé par **des tensioactifs de synthèse**. D'où leur nom de syndet (pour « synthetic detergent »). Leur pH est proche de celui de la peau : ils ne la dessèchent donc pas. Mais ceux qui recherchent un produit naturel pour prendre soin de leur peau risquent d'être déçus !



Qu'est-ce que le pH?

Le pH désigne le potentiel hydrogène. Quand le pH est égal à 7, il est dit « neutre »; en dessous, il est acide; au-dessus, il est basique ou alcalin.

De manière générale, la peau a un pH compris entre 4 et 7.

- Une peau dont le pH est égal à 6,5 est dite normale.
- Une peau dont le pH est inférieur à 6,5 est sèche (ou acide).
- Une peau dont le pH est supérieur à 6,5 est grasse (ou alcaline).
- Le savon, lui, est basique (pH autour de 9-10) : il perturbe donc l'acidité de la peau.

Le savon est-il un produit écolo?

Le savon est le plus ancien des détergents. C'est aussi **le seul détergent naturel** : entièrement biodégradable (à condition de choisir un produit sans aucun additif, comme le vrai savon noir ou le vrai savon de Marseille), il se décompose facilement. Le vrai savon est donc totalement écolo! Ce qui n'est pas le cas des autres détergents, contenus dans les produits d'hygiène et d'entretien, qui sont tous d'origine synthétique. Ils sont certes très efficaces mais ne sont

pas entièrement biodégradables. Ces produits contiennent aussi et surtout de très nombreux composants pas très recommandables pour l'environnement : agents de blanchiment, abrasifs, dispersants, colorants, épaississants, conservateurs, désinfectants, agents séquestrants (comme les phosphates), antirouille...



Différents types de savons

Couleurs, formes, parfums, ingrédients... dans le commerce, il existe mille et une sortes de savons! Alors comment s'y retrouver? Sachez d'abord distinguer les savons naturels des savons industriels. Les premiers contiennent uniquement des produits naturels, notamment un corps gras (huile végétale) et un corps alcalin (soude ou potasse). Les seconds, eux, sont « enrichis » avec divers agents synthétiques censés améliorer leur qualité : agents anticalcaires, colorants, parfums synthétiques, conservateurs... Évidemment, nous ne détaillerons dans ce chapitre – ainsi que dans la partie « Applications pratiques » – que les atouts et les différentes utilisations des « vrais » savons naturels, au premier rang desquels

figurent le savon d'Alep, le savon de Marseille et le savon noir.

Le savon d'Alep

Le premier savon du monde !

32

Le savon d'Alep est le plus ancien des savons sous la forme que nous connaissons aujourd'hui : il a été créé dans cette ville syrienne il y a quelque 3500 ans. Aujourd'hui encore, **certaines savonneries de la ville continuent de perpétuer cette tradition millénaire** en respectant à la lettre la composition d'origine de ce produit (huile d'olive + huile de baies et de feuilles de laurier), ainsi que son procédé de fabrication artisanale.

Malheureusement, beaucoup de fabricants de savons, même à Alep, surfent de façon éhontée sur la forte demande actuelle pour ce savon naturel et authentique. **Les fraudes et les contrefaçons se multiplient à grande vitesse.** Résultat : certains savons dits « d'Alep » que l'on trouve aujourd'hui dans les bazars de la ville, et donc aussi dans nos magasins, sont bourrés de colorants, d'essences odorantes (comme la