

Christine Virbel-Alonso

Savon de Marseille et autres savons naturels

**Un concentré de bienfaits
pour votre maison et votre bien-être**

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN: 978-2-212-55510-3

EYROLLES



Table des matières

Avertissement	7
Remerciements	9
Introduction	
À la découverte du savon... et de la propreté	11
Le savon pour mille et un usages.....	11
C'est la nature qui a inventé le savon !	12
La saponaire (<i>Saponaria officinalis</i>).....	13
Le lierre grimpant (<i>Hedera helix</i>)	14
La buplèvre des haies (<i>Bupleurum falcatum</i>).....	14
<i>Hemsleya macrosperma</i>	15
Le marronnier d'Inde (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	15
<i>Quillaja saponaria</i>	15
Le savonnier de Chine (<i>Koelreuteria paniculata</i>)	16
<i>Sapindus mukorossi</i>	16
Le savon : une longue histoire, mais pas toujours de propreté	18
Chapitre 1	
Le savon de Marseille, une longue tradition	23
Carte d'identité du savon de Marseille	23
Autant de savons que de régions.....	23

Des règlements anciens pour assurer la qualité ...	24
Que contient le savon de Marseille aujourd'hui ?.	25
Attention aux imitations !.....	27
Comment fabrique-t-on le savon de Marseille ?....	27
La soude des savonneries est-elle toxique pour l'environnement ?	30
Le savon d'Alep, « ancêtre » du savon de Marseille ?	31
Savon de Marseille (et d'Alep) au quotidien.....	33
Hygiène et santé.....	33
Linge et taches.....	36
Astuces et travaux.....	38
Ménage, petites bêtes et sécurité	39
 Chapitre 2	
Les savons noirs, incontournables pour un retour aux traditions naturelles.....	41
Le savon noir pour le ménage	41
Que contient le savon noir pour le ménage ?.....	42
Comment fabrique-t-on le savon noir ménager ?..	42
Le savon noir corporel.....	43
Un autre savon ménager: le savon au fiel de bœuf ...	45
Du savon noir de ménage pour tout nettoyer et plus encore !.....	46
Pour les sols.....	46

Pour les vitres	46
Pour les W.-C. et la robinetterie.....	47
Cuisine et vaisselle.....	47
Salon.....	49
Linge et tissus.....	50
Travaux.....	51
Maison et jardin.....	51
Animaux	52
Vélo, moto et bateau.....	53
Mélange « tout en un ».....	54

Chapitre 3

D'autres savons naturels et recettes de lessives maison 55

Des savons minéraux, végétaux et à base de lait..... 55

Le savon à l'argile

55

Le savon aux algues marines.....

56

Le savon au lait d'ânesse

56

Le savon au lait de jument.....

57

Le savon au lait de chèvre

57

Le savon au lait de chamelle

57

Le savon d'Adour, benjamin des savons à base
végétale

58

Des savons aux envies gourmandes !..... 59

Le savon au chocolat

60

Le savon au vin.....

61

Le savon au miel	61
Le savon à la tomate	62
Trois recettes naturelles de lessives	62
Lessive aux marrons.....	62
Lessive à la saponaire.....	63
Lessive aux cendres de bois.....	63

Chapitre 4

Comprendre la liste des ingrédients des savons

et des cosmétiques	65
---------------------------------	----

Quelques principes	66
--------------------------	----

Quelle langue pour quel composant ?	67
---	----

Je ne suis pas chimiste, comment savoir?.....	69
---	----

Allergènes possibles	71
----------------------------	----

134

D'autres substances à connaître	72
---------------------------------------	----

Acide déhydroacétique (<i>dehydroacetic acid</i>)	72
---	----

Ammonium lauryl sulfate (ALS ou SLA).....	73
---	----

Butane-1,3-diol (1,3 butylène glycol)	73
---	----

Benzoate.....	73
---------------	----

Tensioactifs.....	73
-------------------	----

«Traduction» immédiate	75
------------------------------	----

Chapitre 5

Fabriquer ses propres savons	77
La méthode sans soude: savon dur et savon liquide.	77
Savons durs	78
SAVON SURGRAS À LA ROSE MUSQUÉE	83
SAVON DOUX À LA CANNELLE.....	83
SAVON À LA GOUSSE DE VANILLE.....	84
SAVON À L'HYDROLAT DE BLEUET.....	86
SAVON ANTI-CELLULITE	
À L'HUILE ESSENTIELLE DE CÈDRE DE VIRGINIE.....	91
SAVON AU MIEL.....	91
SAVON À LA MENTHE.....	92
SAVON À L'ARGILE.....	93
SAVON VIVIFIANT AUX ALGUES MARINES.....	93
SAVON À LA SAUGE POUR PEAU « À PROBLÈMES »	94
SAVON AUX ORTIES	94
SAVON AUX NOYAUX BROYÉS.....	95
SAVON MARBRÉ.....	96
SAVON PSYCHÉDÉLIQUE.....	97
SAVON PASTÈQUE.....	98
Savons liquides	101
SAVON LIQUIDE À L'EUCALYPTUS.....	102
SAVON LIQUIDE À LA FRAISE.....	103
SAVON LIQUIDE À LA LAVANDE.....	103
La méthode avec soude, à froid	104
Des notions importantes à connaître	105
Des stages de formation dans toute la France	106

Chapitre 6	
Loisirs créatifs	109
Tampons pour imprimer.....	109
Savons à formes.....	110
Boule odorante pour armoire.....	111
Marque-places à emporter.....	112
Aimants odorants.....	112
Liste d'ingrédients dans les cosmétiques	115
Bibliographie	125
Sites internet.....	126
Index	127