

Alix Lefief-Delcourt

GUIDE DE POCHE DE L'ARGILE



SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON...
DÉCOUVREZ LES 1 001 SECRETS
DE CETTE TERRE MAGIQUE

LE DUC 
poche

L'argile est utilisée depuis des siècles pour ses fantastiques qualités. Naturelle, facile à utiliser et peu onéreuse, on l'utilise dans la vie quotidienne en masque pour assainir les cheveux gras ou en cataplasme pour soulager une douleur au dos. Mais l'argile sait faire beaucoup plus que cela encore ! Santé, beauté, maison, cette terre magique a plus d'un tour dans son sac !

Découvrez tous les atouts de cette terre 100 % pratique !

Dans ce livre, vous allez découvrir :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur l'argile** : la petite histoire de cette terre, les types d'argile et ses différentes formes (poudre, morceaux, pâte, gélules...).
- **Ses bienfaits santé et beauté** : cataplasme pour courbatures, cure d'argile blanche pour eczéma, gommage « spécial peau sèche », soin pour cheveux brillants, bain de pieds relaxant...
- **Des astuces économiques pour la maison** : nettoyage, entretien du linge, mauvaises odeurs, jardinage... et même cuisine !

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux guides santé et pratiques aux éditions Leduc, dont *Ma bible des ingrédients magiques*.

LELUC
poche

Rayon : Vie quotidienne
editionsleduc.com

6 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-2056-4



9 791028 520564

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

Ostéo-gym, les basiques santé, avec Marc Pérez, 2020.
L'Alimentation « spécial immunité » - Le Grand Livre, avec
Véronique Liesse, 2020.
Les Huiles végétales - Le Grand Livre, 2020.

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la nouvelle édition mise à jour de l'ouvrage
L'argile, c'est malin paru en 2018 aux éditions Leduc.

Design de couverture : Antartik
Photo de couverture : Adobe Stock
Maquette : Émilie Guillemin

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2056-4
ISSN : 2427-7150

Alix Lefief-Delcourt

GUIDE DE POCHE

DE L'ARGILE

LEDUC 
poche

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	41
L'utilisation de l'argile en interne	61
PARTIE 2. APPLICATIONS PRATIQUES.....	69
Ses applications santé	71
Ses applications beauté.....	111
Ses utilisations dans la maison.....	147
Table des matières.....	167

INTRODUCTION

Se soigner grâce à... de la terre? 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 pour se 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 tous les 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 ;
- une solution pour soigner aphte ou gingivite ;
- un allié dans la lutte contre les maladies de l'hiver ;

Introduction

- 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 !

Partie 1
TOUS LES
SECRETS D'UNE
TERRE MAGIQUE

Chapitre 1

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 !

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.

Un remède naturel millénaire

- **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.



Chapitre 2

BIEN CHOISIR SON ARGILE

De multiples variétés d'argile

Sous le terme unique d'«argile», on trouve en fait de très nombreuses sortes de terres. 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 influence 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 détoxifiante, 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.

Tous les secrets d'une terre magique

Il existe aussi d'autres couleurs d'argile montmorillonite : la **montmorillonite blanche** (pour les peaux sensibles et mures), **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.

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 rhas-soul 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,