

The background of the entire page is a repeating pattern of bright yellow lemons and dark blue leaves on thin branches. The lemons are stylized with small white dots on their skin. The leaves are simple, pointed shapes with veins.

Amélie Boué

Do It Nature

---

SAVONS



---

*Recettes à faire soi-même*

Rustica éditions

Amélie Boué

Photos : Olivier Pravert

Do It Nature

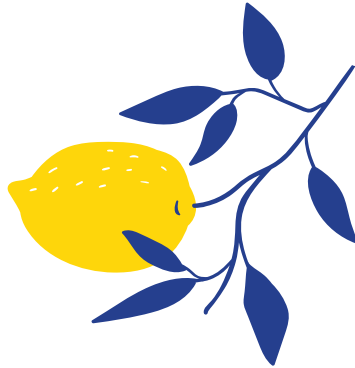
---

# SAVONS

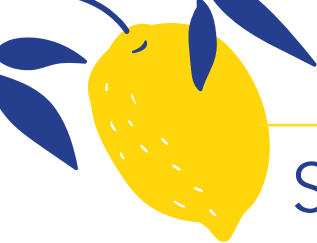


---

*Recettes à faire soi-même*



Rustica éditions



# SOMMAIRE

Avant-propos.....7

## Fabriquer son savon

**Qu'est-ce que le savon ?** ..... 11

- La fabrication... un peu de chimie ..... 11
- L'histoire du savon ..... 11
- Les différents types de savons..... 12
- La saponification à froid ..... 12
- Indémorable, multiusage et zéro déchet :  
le savon versus le reste..... 14

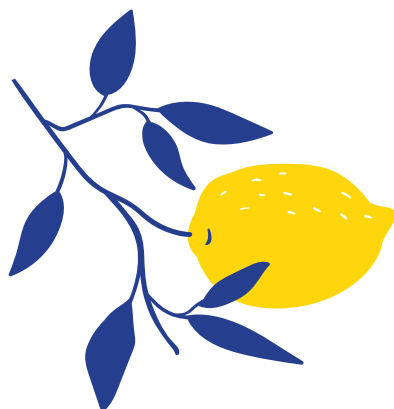
**Je mets quoi dans mon savon ?**..... 15

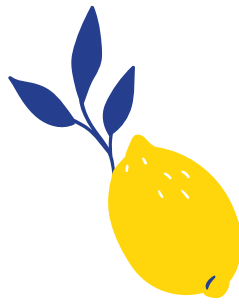
- La base ..... 15
- Les additifs ..... 16

**Allez, on s'y met !** ..... 22

- Le matériel ..... 22
- La sécurité ..... 23
- Élaborer sa recette ..... 24
- Le pas à pas ..... 28

**Les 10 clés de la réussite** ..... 34



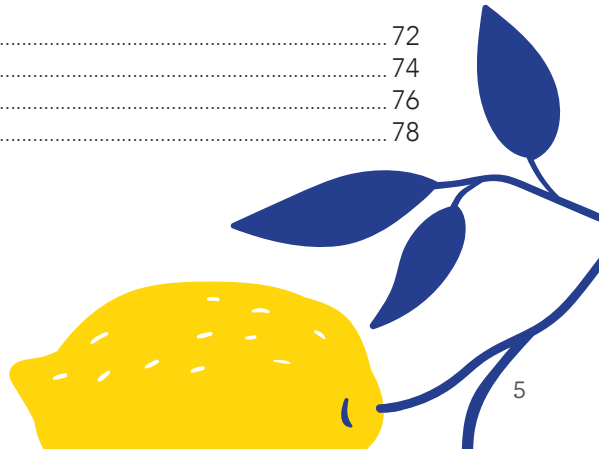


## Les recettes de savons

Le 100 % olive.....	38
Douceur d'amande.....	40
Couleur menthe à l'eau.....	42
Miel et cire d'abeille.....	44
Tendance mer.....	46
Comme une envie de lavande.....	48
Le plein de vitamines.....	50
Comme un jardin d'été.....	52
Café gommant.....	54
On va au charbon !.....	56
Micro et macroalgues.....	58
Avec du bon lait.....	60
Apaisant calendula.....	62
Façon liégeois.....	64
Dans les herbes folles.....	66
Deux argiles.....	68

## Annexes

Glossaire.....	72
Foire aux questions.....	74
Pour aller plus loin.....	76
Index.....	78







# AVANT-PROPOS

J'ai commencé la savonnerie comme ça, avec un livre, il y a presque dix ans maintenant.

Je ne savais pas si cela allait me plaire et si j'allais continuer mais je savais que j'en avais assez d'utiliser des produits chimiques sur ma peau et mes cheveux.

Je faisais de mon mieux pour bien me nourrir et il me semblait naturel de réfléchir à ma consommation de cosmétiques. Un peu d'information, de lectures et de décryptage d'étiquettes plus tard, il m'a semblé évident qu'un changement s'imposait. Je voulais revenir à l'essentiel, à davantage de simplicité. Et je voulais le créer de mes mains.

Le livre était là et j'ai eu plaisir à découvrir le monde du savon à froid en me sentant accompagnée. Cela m'a rassurée. Et ce n'était pas si difficile !

Finalement, je ne me suis jamais arrêtée et aujourd'hui je suis artisane savonnière depuis trois ans.

Je vous propose aujourd'hui de vous accompagner à mon tour, à l'aide de ce livre, et de vous guider dans les joies de la saponification à froid.

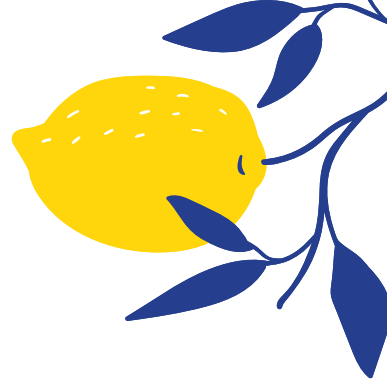
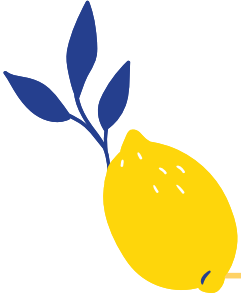
Nous avons eu beaucoup de plaisir à réaliser ce livre avec Olivier, photographe de grand talent, et j'espère que vous en aurez aussi à le lire.

Place à la créativité !

Je vous souhaite de belles découvertes et de très beaux savons !

Amélie Boué

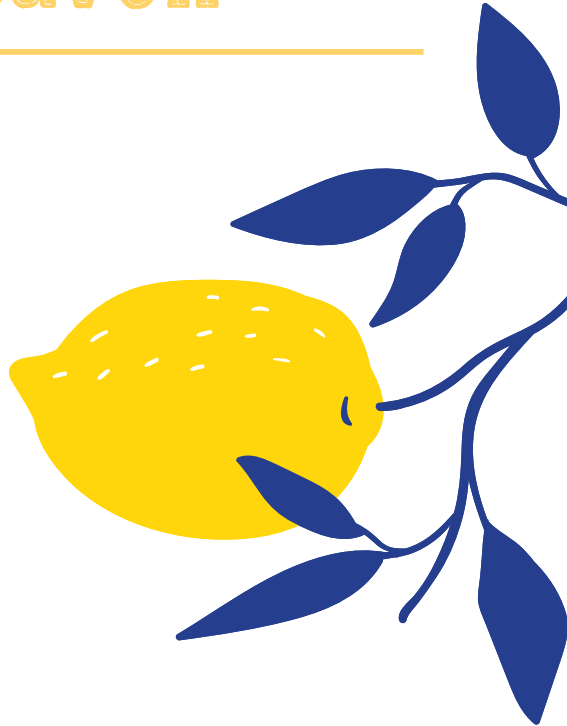




---

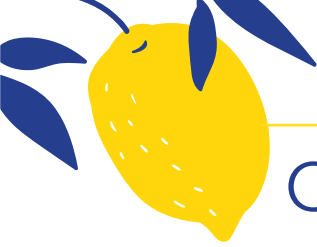
# Fabriquer son savon

---





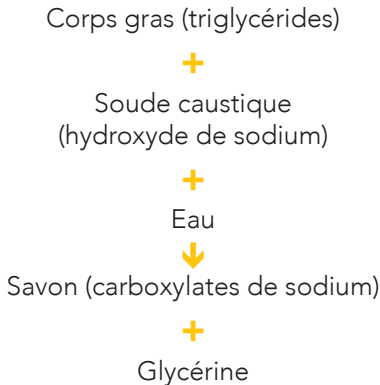




# QU'EST-CE QUE LE SAVON ?

## *La fabrication... un peu de chimie !*

Le savon est obtenu par une réaction chimique appelée **saponification**, selon le schéma suivant :



Les triglycérides sont contenus dans les différents corps gras animaux et végétaux :

- ▶ les huiles végétales (l'huile d'olive, de tournesol, etc.) ;
- ▶ les beurres végétaux (beurre de karité, de cacao, etc.) ;
- ▶ les graisses animales (bœuf, canard, porc, etc.).

La soude caustique (NaOH) est une base forte. C'est un produit qui doit être manipulé avec prudence (il est potentiellement dangereux) et qui rend

l'art de savonner si délicat, comme expliqué par la suite. L'utilisation de soude permet d'obtenir un savon solide. On peut également utiliser la potasse (KOH) comme base forte : on obtient alors un savon mou (type savon noir).

L'eau joue le rôle de liant et facilite la rencontre des molécules. La réaction se fait mieux lorsque les ingrédients sont à la même température (+/- 5°C).

On obtient du savon (carboxylates), une substance solide avec un fort caractère lavant, ainsi que de la glycérine naturelle, substance liquide, naturellement hydratante pour la peau et les cheveux. C'est ce mélange que l'on appelle communément savon et qui est si agréable à utiliser au quotidien.

## *L'histoire du savon*

Le savon a été découvert il y a fort longtemps et est utilisé depuis des millénaires.

On raconte qu'il a été découvert alors qu'un lointain ancêtre faisait rôtir sa viande, la graisse de l'animal ruisant sur les cendres (potasse) et une fine pluie préhistorique venant faciliter le mélange... bref, c'est très ancien !

Utilisé pour laver le linge et préparer la laine, le savon est devenu au fil des siècles un indispensable de l'hygiène.

## *Les différents types de savons*

Différentes méthodes de fabrication du savon existent : les méthodes à chaud et la méthode à froid. Quelles que soient la méthode et les conditions, la réaction de saponification est accélérée par la chaleur. Or le mélange soude/eau chauffe naturellement, donc quand on mélange les ingrédients à haute température, on obtient plus rapidement un savon dur, qu'on n'a moins besoin de laisser sécher, et on a un meilleur rendement...

C'est la technique miracle de la savonnerie industrielle qui fabrique notamment du bondillon (base de savon à chaud qui se présente en boudins ou en billes) et qui peut être refondu pour y ajouter des couleurs, des parfums, etc. Bref, que des avantages pourrait-on croire !

Eh bien non, car lorsqu'on chauffe fort et longtemps, on dégrade beaucoup de molécules fragiles contenues dans les ingrédients (les huiles et beurres principalement). Adieu vitamines, adieu antioxydants, adieu insaponifiables qui contribuent aux bienfaits du savon pour notre peau !

Les savons faits à chaud correspondent à l'ensemble des savons industriels, mais aussi au savon de Marseille (chauffé au chaudron, mais chauffé quand même) et au savon d'Alep. Seuls les artisans savonniers travaillent autrement.

Bref, la méthode à froid, c'est mieux, et je vais vous expliquer pourquoi !

## *La saponification à froid*

Comme l'indique le terme, pour faire du savon à froid, on ne chauffe pas (ou peu) les ingrédients.

La solution de soude (eau + soude) est préparée et conservée jusqu'à ce que sa température diminue, et c'est le mélange réalisé à la main (au mixeur) de cette solution avec les huiles qui lance la réaction de saponification. La saponification en elle-même produit de la chaleur, cependant beaucoup moins forte que celle atteinte en saponification à chaud.

Lorsque la pâte de savon « prend », c'est-à-dire épaissit, on la met en moule et la réaction se poursuit naturellement. Le savon peut être découpé pendant les quelques jours qui suivent la fabrication. Au-delà, il devient trop dur et cassant.

Le savon doit ensuite être conservé pendant 4 à 6 semaines minimum avant d'être utilisé. En effet, l'excès d'humidité doit s'évacuer pour que le savon soit bien solide. Cette phase est appelée la cure.

Cette méthode présente plusieurs avantages :

- ▶ Elle est écologique et facile : elle ne nécessite pas ou peu de matériel et d'énergie pour chauffer les ingrédients.
- ▶ Elle est douce et bien plus intéressante : elle permet de préserver au maximum les propriétés des ingrédients

et en particulier de ne pas dégrader les vitamines. Les savons obtenus présentent davantage de bienfaits pour

la peau et les cheveux. Enfin, la glycérine est conservée dans le savon : c'est plus doux pour la peau !



## *Indémoudable, multiusage et zéro déchet : le savon versus le reste*

Le savon est un produit unique, qui peut être utilisé pour le corps, le visage, les mains bien sûr, mais également les cheveux. Certains savons font de très bons shampooings. Le savon est aussi un très bon produit pour remplacer la mousse à raser et même pour se brosser les dents.

En fonction des huiles et beurres que l'on utilise, des ingrédients solides ou liquides naturels que l'on ajoute, et des dosages que l'on en fait, le savon s'adapte aux différents types de peaux et de cheveux. Il est modulable en forme, en poids, en couleur, en texture et en parfum, comme vous allez le découvrir. C'est vous qui dosez !

Par ailleurs, le savon que vous allez fabriquer peut être utilisé pour nettoyer (et même détacher) votre linge et servir de base pour préparer votre lessive maison.

Vous pouvez aussi l'utiliser comme produit ménager pour nettoyer vos plans de travail et votre vaisselle.

Naturellement solide et stable, il ne nécessite pas l'ajout de conservateurs.

Peu favorable au développement microbien avec son pH basique, c'est un produit très hygiénique, contrairement à certaines idées reçues.

Et tout ça sans emballage plastique, sans déchets donc, et sans pollution pour nos eaux et nos sols. Qu'attendons-nous ?!





# JE METS QUOI DANS MON SAVON ?

## *La base*

### LA SOUDE

La soude (hydroxyde de sodium – NaOH) est un composé chimique caustique (corrosif) très communément employé comme base en laboratoire, notamment pour la papeterie, la métallurgie, le nettoyage, l'agroalimentaire et donc... la savonnerie !

Plusieurs méthodes de fabrication existent. La méthode à cathode de mercure constitue le processus historique, mais elle est progressivement abandonnée du fait de l'impact environnemental du mercure au profit de la méthode sur membrane, moins énergivore et moins polluante, qui fournit une soude de bien meilleure qualité.

On trouve la soude en vente dans les magasins de bricolage.

La dissolution de la soude dans l'eau dégage des vapeurs toxiques et de la chaleur. Il est donc important de manipuler la soude dans un endroit aéré, de veiller à utiliser des contenants et ustensiles adéquats, et de mettre les protections indispensables (voir pages 22 à 24).

### LES HUILES ET BEURRES

En théorie, on peut utiliser toutes les matières grasses du monde vivant pour fabriquer du savon. En pratique, on a déjà un large choix d'huiles rien que dans le monde végétal, souvent de très bonne qualité pour peu qu'on s'attache à bien les choisir (agriculture biologique, commerce équitable) et parfois aussi près de chez soi. Rendez-vous donc chez l'agriculteur du coin ou en magasin bio. Des épiceries sans emballages voient également le jour autour de nous. Privilégiez ces sources, souvent beaucoup plus qualitatives et toujours plus agréables à fréquenter que les grandes surfaces !

Chaque huile a sa composition propre et les propriétés qui vont avec. Certaines sont solides à température ambiante : on parle alors plutôt de beurres. Pour qu'un savon soit solide une fois fabriqué, il doit contenir au moins 50 % de ce type de corps gras solide ou d'huile d'olive (une huile exceptionnelle à bien des titres). Certaines huiles peuvent être intégrées à 5, 10, 20 % (du poids total des huiles). En fonction du mélange d'huiles utilisé, le risque est d'obtenir un savon trop mou, trop huileux, qui va rancir très vite, etc. Le mieux est donc



de suivre une recette existante (d'autres ont essayé les plâtres pour vous !) ou d'utiliser un calculateur, formulaire partagé sur Internet, qui permet de tester virtuellement sa recette et d'avoir des indications sur le résultat (voir page 76).

Voici des exemples d'huiles et beurres communément utilisés : huile d'olive, huile de coprah (= coco), beurre de karité, huile de tournesol, huile de chanvre, huile de pépins de raisin, huile de bourrache, huile de cameline, cire d'abeille, huile de sésame, beurre de cacao, huile de germe de blé, huile de noisette, etc.

L'huile de palme constitue un cas particulier. C'est une très bonne huile

pour la savonnerie. Malheureusement, les modes de production actuels et la catastrophe environnementale et humaine qu'ils provoquent, en font l'une des grandes ennemies de la consommation durable et éthique. Par choix et par conviction, les recettes proposées dans cet ouvrage ne contiennent donc pas d'huile de palme.

### *Les additifs*

#### **POUR COLORER LES SAVONS**

Il est possible d'utiliser des pigments naturels pour colorer les savons. Les argiles (verte, rouge, blanche, jaune, rose, marocaine, etc.) offrent une palette de couleurs douces et naturelles, qui colorent durablement le

savon. Elles n'apportent pas uniquement de la couleur mais ont des propriétés spécifiques : adoucissantes, purifiantes, calmantes, etc.

Certains jus de fruits et de légumes, ainsi que certaines épices et condiments, peuvent aussi permettre de colorer les savons. Le curcuma, la cannelle, le cacao, le café, le jus de carotte, la spiruline, la chlorophylle, le charbon végétal peuvent ainsi permettre d'obtenir des teintes jaune, verte, orange ou marron.

### POUR DONNER DE LA TEXTURE

Pour donner une texture exfoliante au savon, on peut utiliser des grains (anis, pavot, blé, etc.), mais également

des flocons de céréales (avoine, par exemple).

Le marc de café est également un ingrédient qui permet d'obtenir un savon bien exfoliant, de même que le gros sel.

À vous de trouver le grain qui vous conviendra et de régler votre dosage !

On peut également ajouter des ingrédients pour donner encore plus de douceur au savon, tels que le miel, les laits animaux ou végétaux, les jus de légumes et de fruits, etc.

Une règle d'or à mémoriser : plus un ingrédient est fragile, plus il sera ajouté tard dans le processus de fabrication !









# DANS LES HERBES FOLLES

## Un bouquet garni de verdure dans ce savon aromatique !

### INGRÉDIENTS

650 g d'huile d'olive (dans laquelle vous aurez fait macérer des plantes aromatiques)  
 200 g d'huile de coco  
 100 g d'huile de tournesol  
 50 g d'huile de bourrache  
 136 g de soude  
 330 g d'eau  
 1 cuillerée à soupe de marjolaine, sauge et/ou romarin séché  
 2 g d'huile essentielle de laurier noble  
 2 g d'huile essentielle de géranium

1. Pesez la soude et versez-la dans l'eau. Laissez refroidir en contrôlant la température.
2. Pesez et chauffez l'huile de coco.
3. Pesez l'huile d'olive et versez-la dans l'huile de coco.
4. Pesez l'huile de tournesol et l'huile de bourrache, puis ajoutez au mélange.
5. Passez le mélange de feuilles séchées au moulin à café électrique et réservez.
6. Quand la lessive de soude approche des 42 °C, chauffez doucement le mélange d'huiles jusqu'à 42 °C.
7. Versez la lessive de soude dans le mélange d'huiles et remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
8. Ajoutez le mélange d'herbes séchées et mélangez jusqu'à la trace.
9. Ajoutez les huiles essentielles, mélangez et versez dans le moule.

### À savoir

Ce savon aux herbes aromatiques est à 6 % de surgras.

La gamme de possibilités est large pour les macérats huileux ou pour les huiles essentielles. À vous de tester et de choisir le mélange qui vous conviendra le mieux.



## Tout pour créer ses savons 100 % naturels !

Vous en avez assez d'utiliser des savons  
du commerce dont vous ignorez la composition  
et leurs effets potentiels sur la santé ?

Amélie Boué, artisane savonnière, vous donne  
dans cet ouvrage toutes les clés pour fabriquer  
en toute confiance vos savons naturels et vous propose  
des recettes de savons destinés aussi bien au corps,  
au visage qu'aux cheveux.

**Faire ses savons, c'est bon pour la peau,  
c'est écolo, c'est économique et c'est ludique !**



[www.rustica.com](http://www.rustica.com)



MDS : RU0059  
9,95 € TTC