

C'EST MALIN

POCHE

Alix Lefief-Delcourt

L'ARGILE

VIE QUOTIDIENNE



**Santé, beauté, maison,
les mille et un secrets
de cette terre magique**

L'ARGILE



L'argile est utilisée depuis des siècles pour ses fantastiques applications. Elle n'attend plus qu'une chose : vous dévoiler tous ses secrets...

Dans ce livre, vous allez découvrir :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur l'argile :** petite histoire de cette terre, sous quelle forme on la trouve (en poudre, en morceaux, en tube, en gélules...).
- **Tous les types d'argile :** rouge, verte, blanche, rose...
À chacune ses vertus !
- **Ses bienfaits santé :** courbatures, eczéma, acné...
un peu d'argile sur la peau ou dans le bain et c'est la guérison assurée !
- **Ses applications beauté :** gommage spécial peau sèche, soin pour des cheveux brillants, bain de pieds relaxant...
- **Des astuces économiques pour la maison :** une pierre d'argile pour nettoyer, de la poudre pour remplacer la lessive...

DÉCOUVREZ TOUS LES ATOUTS DE CETTE TERRE 100 % PRATIQUE !

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Le grand livre des secrets du citron* ou encore *Le grand livre des secrets du bicarbonate*.

ISBN 979-10-285-1223-1

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : VIE QUOTIDIENNE



6 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre des secrets du citron, 2018.

Le sel santé, beauté, maison, c'est malin, 2017.

Mon cahier malin J'ose la détox !, 2017.

Se soigner au naturel : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Les petits soins beauté d'antan, c'est malin, 2016.

Mes meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin, 2016.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Illustrations : Fotolia
Maquette : Nordcompo

© 2018 Leduc.s Éditions

Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage
du même titre paru en 2011 aux éditions Leduc.s.

29 boulevard Raspail
75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1223-1

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

L'ARGILE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

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 | 63 |
| 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 anti-douleur...
- **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.

