

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



À la découverte du savon... et de la propreté

Le savon pour mille et un usages

Solide, liquide, nature ou parfumé, le savon fait partie de notre quotidien. Il en existe des centaines de versions, depuis le format poche dans les hôtels jusqu'au gros cube qui servait au lavoir autrefois. Au milieu d'un tel foisonnement, le savon de Marseille – l'un des plus naturels qui existe au monde – est devenu une référence internationale, et ce depuis le Moyen Âge. Mais le savon de Marseille ne sert pas uniquement à la toilette ou au lavage du linge. Il est utile pour nettoyer la maison du sol au plafond et rend parfois de petits services tout bêtes mais bien pratiques, notamment pour les travaux ou au jardin. N'oublions pas le savon noir, cousin « musclé » et liquide du savon de Marseille et tout aussi naturel.

En dehors de sa fonction « nettoyage », le savon s'utilise aussi en tant que matière et s'est doté de nouvelles

attributions au gré de l'imagination de chacun: il fait partie des activités de création et se plie facilement à notre inspiration. C'est aussi une idée déco ou une idée cadeau qui fait toujours plaisir.

Ce guide vous propose de découvrir ou de redécouvrir le savon, à travers l'exemple du savon de Marseille et de son histoire, et en passant en revue d'autres savons naturels aux propriétés complémentaires. Il aborde les différentes méthodes de fabrication, propose des lessives alternatives et écologiques et offre un décryptage des principaux composants utilisés dans les savons et gels douche de grande consommation. Il donne de nombreuses recettes pour réaliser ses propres savons, de façon pratique et en toute simplicité, en un mot, sans se faire... mousser.

C'est la nature qui a inventé le savon !

Le savon est bien une élaboration humaine, mais c'est la nature qui a inventé les nettoyants ! En effet, il existe différentes plantes qui libèrent des composants moussants. Ce sont les plantes à saponosides (ou saponines), contenant des éléments tensioactifs, molécules qui modifient la tension de surface de deux milieux. Ils peuvent ainsi se dissoudre dans l'eau et retenir les matières grasses sur nos tissus (c'est-à-dire nos taches !). À l'origine, ces substances

permettent à la plante de lutter contre les champignons (action antifongique) et les microbes. Elles sont en quelque sorte un antibiotique naturel. Mais leur effet moussant a vite été repéré par les humains pour un usage en tant que nettoyant.

Parmi les nombreuses plantes à savon, voici les plus faciles à trouver ou à se procurer en herboristerie. En effet, ne cueillez pas les plantes dans la nature: vous détruiriez un joli coin de paysage et surtout risqueriez de vous tromper de plante. Certaines ont des parties toxiques, comme les baies noires du lierre. Toutefois, lorsque ce sont des noix tombées au sol, il est possible de les ramasser sans altérer le milieu environnant.

La saponaire (*Saponaria officinalis*)

La saponaire est une plante européenne que l'on trouve sur les bords de route, les talus, les terrains vagues mais aussi sur le bord des rivières. Elle pousse jusqu'à 1 000 m d'altitude. C'est une plante vivace (c'est-à-dire qui repousse d'année en année), à rhizomes, et qui mesure de 30 à 80 cm. Elle fleurit de juin à septembre et donne de petites fleurs roses odorantes. Pour obtenir du savon, demandez des racines ou des rhizomes (tiges souterraines d'où repartent des bourgeons) plutôt que les feuilles ou la tige, même si celles-ci peuvent également mousser au contact de l'eau. La saponaire est la plus connue des plantes à savon et a longtemps été utilisée comme détergent ménager. Elle était

déjà connue du philosophe grec Théophraste en 371 av. J.-C. Une recette pour réaliser votre lessive à la saponaire est donnée dans le chapitre « D'autres savons naturels et recettes de lessives maison » page 55.

Le lierre grimpant (*Hedera helix*)

Cette liane à feuilles persistantes en hiver fait également partie des plantes à savon. Le lierre grimpant pousse dans presque toutes les régions d'Europe. Il mesure de 25 à 30 m de long. Attention, les baies noires du lierre sont toxiques pour l'homme. Il est donc possible de l'utiliser pour le ménage, mais pas pour la vaisselle. Des variétés assez nombreuses de lierre existent aujourd'hui. Demandez l'espèce *Hedera helix*.

La buplèvre des haies (*Bupleurum falcatum*)

14

Vivace européenne que l'on rencontrera plutôt dans l'est de la France et dans les Alpes, la buplèvre des haies s'épanouit sur les talus, à la lisière des bois et dans les landes. Elle pousse jusqu'à 1 000 m d'altitude environ et mesure entre 20 et 90 cm. Elle fleurit en ombelle et donne de toutes petites fleurs jaunes entre juillet et octobre. On utilise sa racine pour différents usages ménagers. Précisez le nom latin à l'herboriste.

Hemsleya macrosperma

De la famille des Cucurbitacées, cette plante contient des saponines. On utilise ses racines pour obtenir du savon. On la trouve en Chine et au Japon, pays à partir desquels la plante ou de la poudre de plante sont exportées. Mais pour un même effet, autant utiliser une plante de nos régions afin d'éviter le transport (et le carburant associé) d'une plante en provenance de l'autre bout du monde.

Le marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*)

Très commun en France et en Europe, le marronnier est un arbre qui peut mesurer une trentaine de mètres. Il donne des fleurs blanches ou roses rassemblées en un cône et des marrons lisses non consommables en automne, protégés dans une coque ornée de piquants. Les marrons contenant des saponines peuvent donner une lessive pour le linge noir ou foncé. Ramassez les marrons tombés au sol. Une recette pour réaliser votre lessive aux marrons est donnée dans le chapitre « D'autres savons naturels et recettes de lessives maison » page 55.

Quillaja saponaria

Plus connu sous le nom de bois de Panama, *Quillaja saponaria* est un arbre à feuilles persistantes qui pousse en Amérique du Sud. Réduite en poudre ou en copeaux, son

écorce peut être utilisée comme un savon. Mais il ne faut pas l'utiliser telle quelle à la maison. En effet, la poudre d'écorce de cet arbre est très irritante pour les voies respiratoires. Laissons faire les professionnels et achetons plutôt un produit ménager écologique qui contiendra peut-être *Quillaja saponaria*, mais mélangé à un liquide ou en crème. Mieux encore, utilisons les plantes qui poussent dans nos régions pour éviter les importations d'espèces de l'autre bout du monde, nécessitant du carburant pour le transport, et risquant de déséquilibrer l'écologie de ces pays lorsqu'on cultive ces espèces en monoculture.

Le savonnier de Chine (*Koelreuteria paniculata*)

Arbre à feuilles caduques, dont les fleurs à pétales jaunes sont en forme de cônes. À la fin de l'été, l'arbre produit des coques triangulaires qui brunissent à l'automne et contiennent une graine ronde et foncée. Les graines de ces coques contiennent des saponines. Elles sont visibles et récupérables en hiver. On peut trouver des exemplaires de savonniers de Chine en Europe. Encore une fois, il ne faut pas abîmer l'arbre mais récolter les coques tombées au sol.

Sapindus mukorossi

Arbre originaire d'Inde mais poussant un peu partout en Europe aujourd'hui, *Sapindus mukorossi* produit des noix

de lavage contenant des saponines qui jouent un rôle d'insecticide naturel pour la plante. Au contact avec l'eau, ces noix libèrent leur savon naturel, peu moussant. Récoltez les noix tombées au sol. Les noix de *Sapindus mukorossi* ne sont pas toxiques, mais celles des autres variétés de *Sapindus* peuvent l'être et provoquer de l'urticaire. C'est pourquoi l'aide d'un herboriste est importante. Le lavage avec les noix de lavage est réservé au linge peu sale, car celles-ci dégraissent peu.

En dehors des plantes et de ces arbres à savon, il existe également des plantes qui ont un effet « mouillant ». Ce sont des plantes mucilagineuses, c'est-à-dire à la sève gluante. Parmi elles, on trouve les plantains (tiges, feuilles), les gombos (*Abelmoschus esculentus*), les courges immatures (*Cucurbita pepo*) et certaines plantes à bulbes mucilagineux. Le lierre est, selon les cas, considéré comme plante à mucilage ou comme plante à savon. L'effet mouillant de ces plantes accélère le processus de lavage en permettant à l'eau d'imprégner les tissus du linge plus vite et donc au savon ou à la lessive d'agir immédiatement. Les fabricants de lessive en ajoutent à leurs produits pour que le nettoyant pénètre au plus vite dans les fibres des tissus. Cela est particulièrement utile lorsque l'on programme un cycle de lavage court. Si vous souhaitez concocter votre propre lessive, un herboriste pourra vous conseiller sur les quantités à utiliser et écartera les plantes potentiellement dangereuses ou toxiques. N'utilisez que les plantes sans danger pour les

humains en premier lieu, et pour l'environnement ensuite. Deux recettes de lessive avec des plantes et une recette avec des cendres vous sont données dans ce guide au chapitre « D'autres savons naturels et recettes de lessives maison » page 55.

On le voit, les saponosides ont une véritable efficacité. D'ailleurs, les professionnels ne s'y trompent pas et les utilisent dans certains produits cosmétiques, comme les shampooings, mais aussi dans certains médicaments, pour des raisons thérapeutiques cette fois-ci, en tirant partie des qualités et des fonctions premières de ces plantes.

Le savon : une longue histoire, mais pas toujours de propreté

18

L'utilisation du savon en tant que production humaine date d'avant notre ère. Dans son encyclopédie intitulée *Histoire naturelle*, Pline l'Ancien (23-79 ap. J.-C.) attribue son invention aux Gaulois, peuple vivant déjà à l'âge du bronze (à partir de 1800 av. J.-C.) sur le territoire qui s'appellerait un jour la France. Pourtant, il est vraisemblable que le savon ait existé dès le Néolithique, du moins une sorte de pâte moussante utilisée par les Sumériens au Moyen-Orient, vers 2500-2000 avant notre ère. En Syrie, le savon d'Alep, à base d'huile d'olive et de laurier, a quant à lui fait son apparition vers 1500 avant notre ère et a ensuite été

introduit en Europe par les croisés, au Moyen Âge. C'est à cette époque que le savon de Marseille commence à être produit en France, mais sans laurier.

Si aujourd'hui, dans notre esprit, le mot savon est associé à la douche ou au lavage du linge, l'histoire du savon en France n'est pas toujours liée à celle de la propreté. Les Gaulois utilisaient le savon essentiellement pour décolorer leur chevelure et lui donner le ton blond-roux des celtes. Bien entendu, rien ne les empêchait de se laver en entier avec, ou de laver leur linge. Les Romains préféraient l'huile au savon dans leur pays d'origine. Pour se nettoyer, ils se badigeonnaient d'huile, puis passaient un strigile (racloir ou petite barre recourbée en fer) sur leur corps. Lorsqu'ils conquièrent la Gaule, certains se convertirent au savon gaulois et son usage se fit connaître jusqu'à Rome, en alternative à l'huile mais sans la supplanter. Au Moyen Âge¹, les habitudes d'hygiène sont influencées par la religion, qui assimile parfois la toilette à un acte de luxure (on pouvait donc se laver certaines parties du corps mais pas les plus intimes). À d'autres moments, le bain est symbole de purification et préconisé le samedi, pour se préparer à la messe du dimanche. Au XIV^e siècle, le bain se fait sans savon. Il était donné à la naissance des enfants royaux avec des herbes et des pétales de fleurs. Il servait de cérémonial purificateur

1. *Les Manières de propreté du Moyen Âge à nos jours*, Nathalie Mikailoff, éditions Maloine, 1990.

la veille de l'adoubement d'un futur chevalier et entrait dans les préparatifs d'un mariage (mais seulement pour la mariée, le futur mari n'y étant pas obligé...). Au savon on préférerait un pain d'amandes amères compressées.

Un peu plus tard dans l'Histoire, le bain peut, au contraire, être considéré comme dangereux pour la santé ! Ainsi, au XVI^e siècle, on s'essuyait simplement le corps et l'on changeait de vêtement. Le vin, l'eau vinaigrée ou, selon un usage importé d'Espagne, l'urine (!) servaient à « l'hygiène » dentaire... Le savon était toutefois utilisé pour la barbe. Les mains pouvaient également être lavées, avant et après le repas, car on mangeait encore avec les doigts. Les plus humbles les lavaient au puits, les plus nantis dans un lave-mains avec de l'eau parfumée ou mêlée d'alcool, mais encore point de savon. Quand la fourchette arriva sur les tables, certains virent même l'occasion de se dispenser de ce rare geste de propreté... Heureusement, les mains et les ongles noirs ne laissèrent pas longtemps les convives indifférents et, à la cour, on exigea bientôt des mains propres.

L'utilisation et la fabrication à grande échelle de savon se développèrent en France à partir du XVII^e siècle, notamment pour un usage dans certains commerces (barbiers, chirurgiens et blanchisseurs) et pour l'exportation. Le savon servait aussi aux rois. Certes, Louis XIV n'était pas réputé pour se laver fréquemment et mangeait encore avec les doigts, mais sa mère, Anne d'Autriche, prenait en revanche des bains régulièrement. Et son premier ministre

Mazarin sentait toujours bon¹. Mais c'est surtout au XVIII^e siècle, lorsque l'esprit des Lumières confirma l'existence des microbes et l'importance de l'hygiène personnelle et collective, que le savon s'utilisa au quotidien dans de plus en plus de foyers. Marseille était déjà sans conteste la ville du savon, puisque les premières savonneries étaient apparues au Moyen Âge et avaient fructifié.

Depuis le XVIII^e siècle, le savon fait donc partie de notre quotidien. Ces dernières années, on redécouvre même les anciennes formules, comme les savons aux herbes, aux fleurs... pour leur côté naturel, mais aussi pour notre plus grand plaisir.

1. *Anne d'Autriche*, Claude Dulong, éditions Perrin, 2000.

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