

bien-être • écologie



Pour réaliser vos propres savons, sur mesure, pas chers et sans aucun additif chimique, passez au « fait maison » avec les recettes des savonniers d'AromaNature.

# Des savons naturels faits maison

**F**abriquer son savon, c'est un peu comme préparer un gâteau et jouer à l'apprenti chimiste. De bons ingrédients, un zeste de patience et une touche de chimie, et voilà un produit très hydratant du fait de sa haute teneur en glycérine. Que vous pouvez personnaliser et offrir à volonté, et dont vous maîtrisez surtout la composition. Adieu détergents, colorants artificiels, conservateurs et parfums de synthèse, sans parler du suremballage de la cosmétique industrielle. Place au naturel ! Les

seuls ingrédients indispensables pour la fabrication de vos savons sont des huiles et des beurres, bio de préférence, quelques plantes, épices ou huiles essentielles.

## Quelques précautions s'imposent à la réalisation

Pour que la magie opère, il vous faut de la soude caustique pure (hydroxyde de sodium). Nécessaire à la saponification, c'est-à-dire la transformation des graisses en savon et en glycérine, ce produit corrosif doit

être manipulé avec précaution pour éviter de graves brûlures. Choisissez-la en poudre ou en pastilles. Pour la diluer, installez-vous dans une pièce ventilée et versez-la doucement dans l'eau, jamais l'inverse. Sinon gare aux projections dangereuses ! Sauf erreur de dosage, la soude disparaît du savon fini. Pour vérifier que la recette a bien pris, comme les maîtres savonniers, goûtez votre savon du bout de la langue. Un picotement gênant ? Jetez et recommencez. ☘

ANNE-SOPHIE BRUNET



## Savon tchaï spécial détente

Thé au lait et aux épices consommé traditionnellement en Inde, le tchaï invite au voyage et au calme sous la douche.

- 250 g d'huile de coco
- 100 g de beurre de cacao
- 20 g de cire d'abeille
- 530 g d'huile d'olive
- 50 g d'huile de sésame
- 50 g d'huile d'amande douce
- 137 g de soude caustique
- 260 g d'eau
- 110 g de lait d'amande
- 1 c. à café de thé noir
- 1 c. à café d'épices moulues (cardamome, clou de girofle, badiane, gingembre)
- 20 g de miel
- 4 g d'huile essentielle de cardamome
- 4 g d'huile essentielle de cannelle
- 4 g d'huile essentielle de gingembre
- 4 g d'huile essentielle de girofle
- 4 g d'huile essentielle de muscade

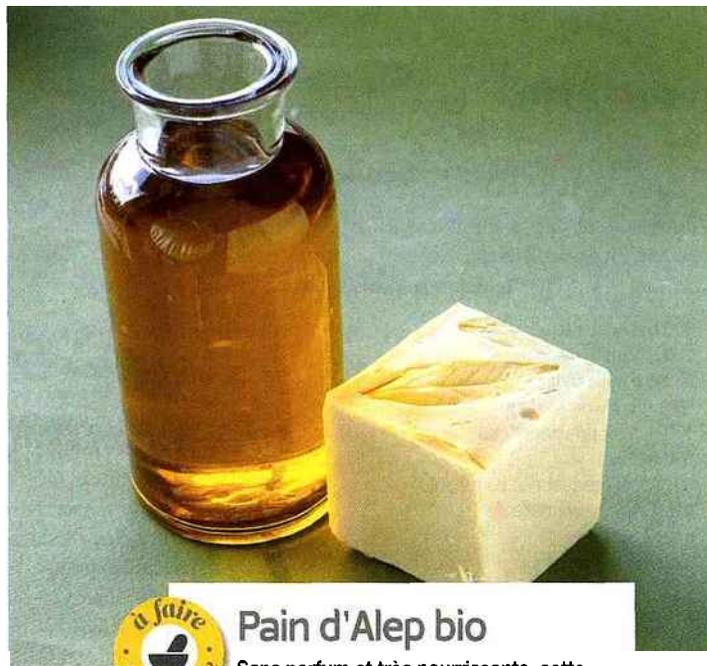
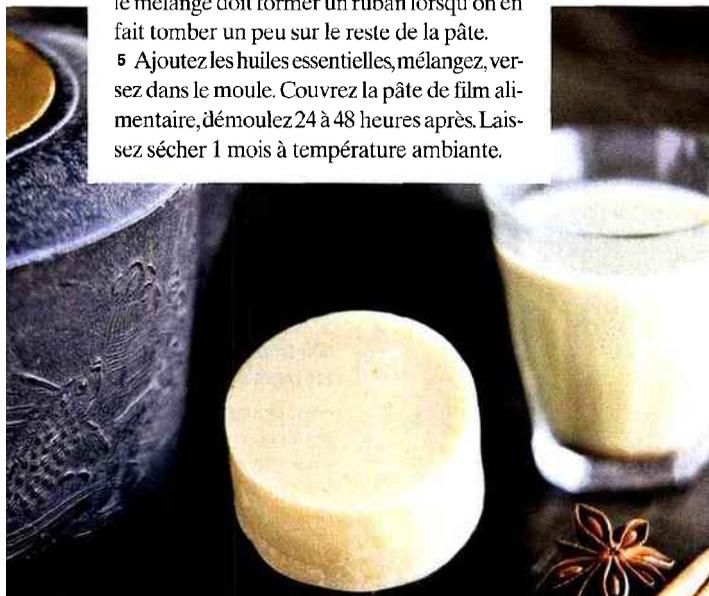
☛ Versez lentement la soude caustique dans l'eau pour la dissoudre. Réservez.

2 Faites fondre sur feu doux le beurre de cacao, l'huile de coco et la cire d'abeille, puis ajoutez les huiles végétales.

☛ Mélangez le lait d'amande, le thé, les épices et le miel dans une casserole. Chauffez sans faire bouillir, puis laissez refroidir.

☛ Versez la soude dans le mélange d'huiles végétales lorsqu'ils ont atteint 45 °C. Ajoutez le lait infusé, passez au mixeur jusqu'à la « trace » : le mélange doit former un ruban lorsqu'on en fait tomber un peu sur le reste de la pâte.

5 Ajoutez les huiles essentielles, mélangez, versez dans le moule. Couvrez la pâte de film alimentaire, démoulez 24 à 48 heures après. Laissez sécher 1 mois à température ambiante.



## Pain d'Alep bio

Sans parfum et très nourrissante, cette recette est idéale pour les peaux sèches et sensibles. Mais inutile de chercher la mousse, ce savon en fait très peu!

- 1000 g d'un macérât : huile d'olive bio avec des baies et des feuilles de laurier (attention, 1 l d'huile = 920 g)
- 124 g de soude caustique
- 340 g d'eau

### Pour préparer le macérât

Remplissez la moitié d'un grand pot en verre de baies et de feuilles de laurier séchées, puis couvrez-les d'huile d'olive. Refermez et secouez tous les 2 ou 3 jours pendant 3 à 6 semaines. Filtrez avant utilisation.

**Vous manquez de temps ?** Placez le pot fermé au bain-marie pendant 15 minutes. Laissez refroidir avant de secouer. Répétez l'opération le lendemain, puis filtrez.

1 Pesez l'eau, puis la soude et dissolvez-la en la versant dans l'eau avec précaution et en remuant doucement à l'aide d'une cuillère en Inox. Laissez refroidir un moment car le mélange peut spontanément monter à 90 °C.

2 Faites tiédir le macérât à 45 °C. Une fois que la solution de soude est à la même température, versez-la dans le macérât et mixez jusqu'à la « trace » (voir notre recette précédente).

3 Versez le mélange dans un moule tapissé de quelques feuilles de laurier. Couvrez avec du film alimentaire à même la pâte. Démoulez 24 à 48 heures après, découpez éventuellement en barres si vous avez choisi un grand moule. Avant utilisation, laissez sécher pendant au moins 4 semaines dans un endroit ventilé, sur une grille ou une plaque.

## Gommage tonique gomasio-orties

Mélange de sel, de sésame et d'algue, le gomasio est un condiment japonais. En savon, il fait un excellent gommage pour le corps.

L'huile de palme étant toutefois la moins écolo qui soit, choisissez-la bio!



- 300 g d'huile de palme
- 230 g d'huile de coco
- 380 g d'huile d'olive
- 90 g d'huile de sésame
- 139 g de soude caustique
- 330 g d'eau
- 9 g d'huile essentielle de niaouli
- 9 g d'huile essentielle de sauge sclarée
- 6 g d'huile essentielle de myrte
- 1 c. à café de sel de mer fin
- 1 c. à soupe de graines de sésame moulues
- 1 c. à soupe de feuilles ortie séchées moulues

1 Pesez l'eau et la soude caustique avec précision. Puis versez doucement cette dernière dans l'eau pour la dissoudre. Réservez la préparation afin qu'elle refroidisse.

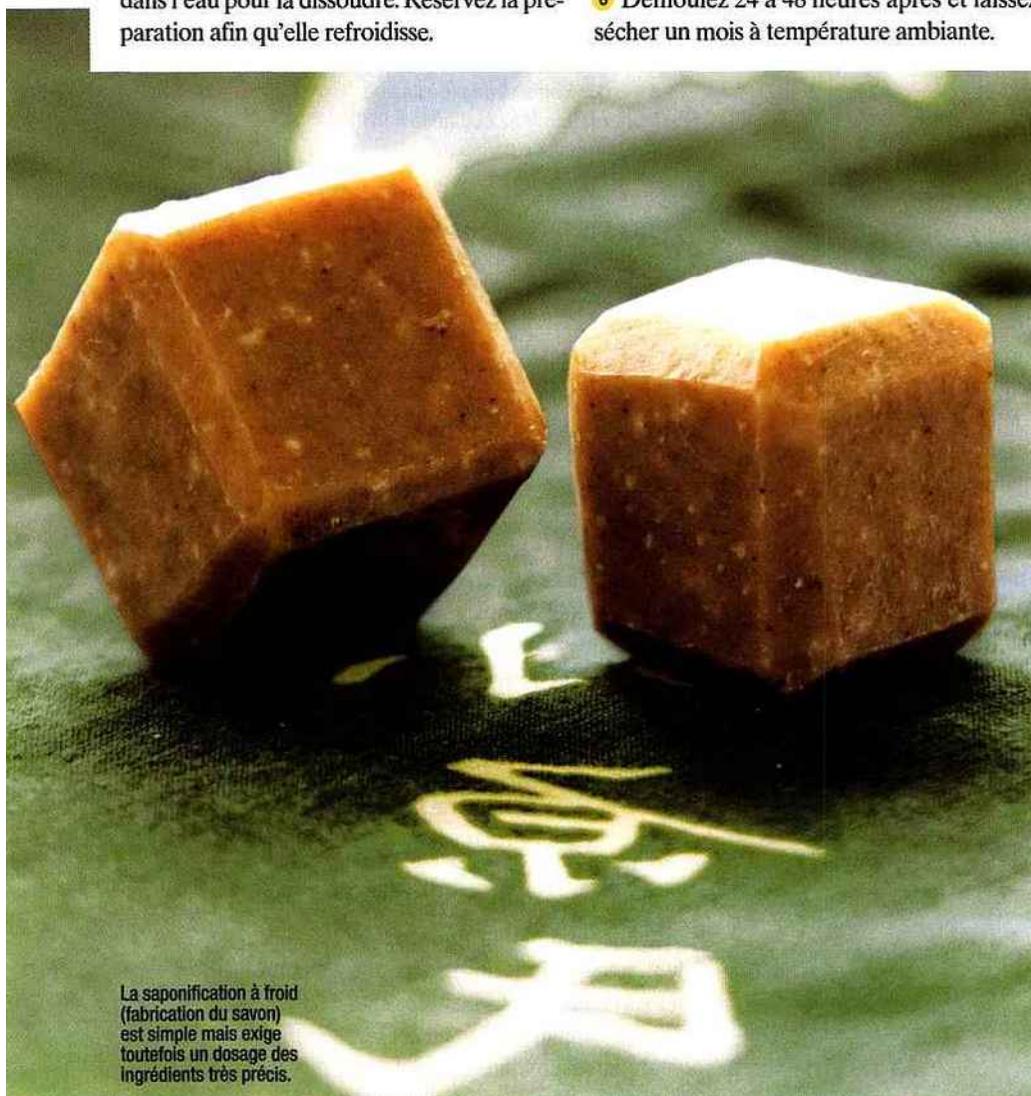
2 Faites fondre sur feu doux l'huile de coco avec l'huile de palme, puis ajoutez les huiles d'olive et de sésame.

3 Pendant que le mélange refroidit, prélevez 2 c. à soupe d'huile fondue pour y incorporer le sel fin, le sésame et l'ortie.

4 Une fois que les deux préparations sont parfaitement refroidies, versez la soude dissoute dans l'huile et mixez jusqu'à obtenir la « trace » (voir page précédente).

5 Incorporez les huiles essentielles, ainsi que le mélange de sésame et d'ortie, mélangez bien, puis versez dans des moules. Recouvrez d'un film alimentaire à même la pâte.

6 Démoulez 24 à 48 heures après et laissez sécher un mois à température ambiante.



La saponification à froid (fabrication du savon) est simple mais exige toutefois un dosage des ingrédients très précis.

### LE MATÉRIEL QU'IL VOUS FAUT

- Des gants de vaisselle.
- Des lunettes de sécurité (magasins de bricolage).
- Des vêtements longs et des chaussures fermées, indispensables pour pouvoir manipuler la soude en toute sécurité.
- Une balance digitale (précise au gramme près).
- Un pichet doseur en verre.
- Une casserole en Inox.
- Du film alimentaire.
- Une cuillère en Inox.

À réserver à cet usage, car difficiles à nettoyer :

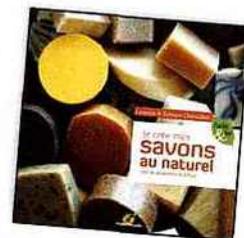
- Un mixeur plongeur.
- Un grand moule à pâtisserie ou plusieurs petits, en silicone (à défaut en verre ou en bois tapissé de papier sulfurisé).



### POUR RÉUSSIR VOS SAVONS À COUP SÛR

Conseils et secrets pour créer des savons à froid. Les recettes présentées dans notre article sont extraites de cet ouvrage.

« Je crée mes savons au naturel », Leanne et Sylvain Chevallier, éd. Terre vivante, 14 €.



### Où trouver les ingrédients?

www[aroma-zone]com;  
www.bilby-co.com;  
www.alternativenature.fr;  
lesutilesdezinettes.com.  
Et dans les magasins bio et les herboristeries.