



## LE SAVON SOLIDE fait peau neuve

*De plus en plus de personnes, soucieuses de l'environnement et en quête de simplicité, utilisent les savonnettes pour leur toilette. Mais savent-elles bien les choisir? 🌿 ADELINE GADENNE*

**A**vec la nouvelle tendance des cosmétiques solides, la savonnette fait son grand retour dans la salle de bains. Ce produit d'hygiène corporelle, trop vieillot, trop décapant, avait perdu la cote face aux gels douches, perçus comme plus pratiques. Mais ces derniers, vendus en flacons plastiques, apparaissent aujourd'hui comme des produits nuisibles à la planète. Les emballages peuvent être recyclés, mais leur procédé de fabrication reste énergivore. De plus, ils contiennent des ingrédients mauvais pour la santé et qui,

comme avec l'huile de palme, proviennent de zones de culture extensive. À l'inverse, les pains de savon ne nécessitent qu'un packaging trivial, voire aucun lorsqu'ils sont vendus en vrac. L'absence d'emballage les rend vertueux pour l'environnement et, si l'on sait les choisir, ils peuvent également être bons pour la santé de la peau.

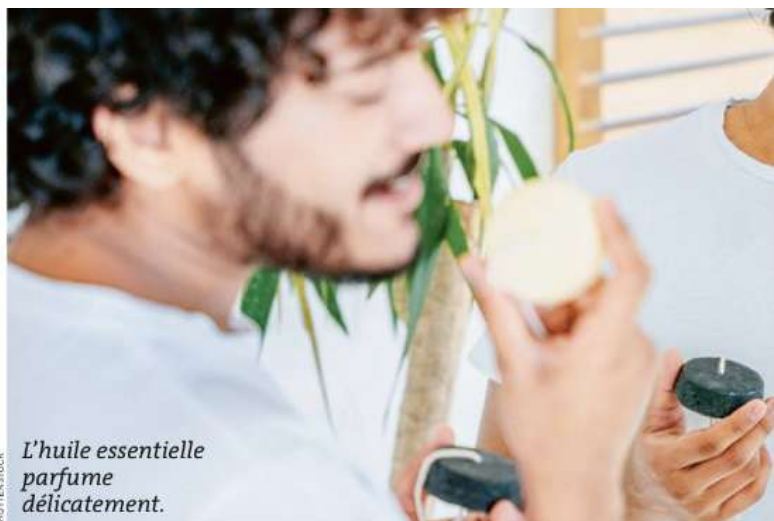
### **Saponification à froid**

Direction le magasin bio du coin, qui offre généralement un large choix de cosmétiques naturels. En plus des savons de Marseille ou d'Alep, d'autres

sont dits "saponifiés à froid", tandis que certaines marques mettent en avant des ingrédients tels que les laits d'ânesse ou de chèvre. Que choisir? Selon Julien Kaibeck, spécialiste des cosmétiques bio et éthiques et fondateur du label Slow Cosmétique: "Les savons de meilleure qualité sont issus d'une saponification à froid, car lors de leur fabrication, les matières grasses ne sont pas chauffées, contrairement aux procédés traditionnels des savons de Marseille ou d'Alep". Cette technique permet de conserver les bienfaits des huiles, à savoir leurs acides gras, leurs

## Bien-être

Le savon prend la couleur de l'huile qui lui est ajoutée.



L'huile essentielle parfume délicatement.



Dans un savon de Marseille, l'absence de glycérine est compensée par l'huile d'olive.

café, etc., ces teintes provenant tout simplement des huiles, des argiles ou des minéraux. En tout cas, fuyez les teintes vert fluo ou rose bonbon.”

### Huiles douces

Les savons saponifiés à froid restent des produits nettoyants et donc relativement décapants pour la peau. Mais lors de leur fabrication se forme de la glycérine, une substance aux propriétés émoullientes et hydratantes qui prévient l'assèchement cutané. Dans l'industrie, celle-ci est extraite pour être revendue, car c'est une substance à forte valeur ajoutée en cosmétique. Optez pour les savons saponifiés à froid, labellisés Slow Cosmétique. Ils sont généralement “surgras”, c'est-à-dire que d'autres matières grasses sont ajoutées après la saponification : huile d'amande douce, de cameline, de pépins de raisin, de ricin... En duo avec la glycérine, elles aident à ce que le lavage n'altère pas

la barrière hydrolipidique de la peau. Un savon surgras est idéal lorsqu'il est surgraissé de 3 à 8 %. “Pour ce qui est des savons aux laits d'ânesse ou de chèvre, vérifiez que le pourcentage de cet ingrédient soit élevé : c'est à cette condition que l'on peut espérer un effet plus hydratant et apaisant pour la peau”, selon Julien Kaibeck.

Les amoureux de la tradition s'en tiendront peut-être au classique savon de Marseille : obtenu par saponification à chaud, il possède moins de glycérine. Aussi prudence en cas de peaux sensibles ! Vérifiez bien dans la composition que l'ingrédient principal est l'huile d'olive et qu'aucun parfum ne figure. Quant aux adeptes du tout-en-un, ils se laisseront séduire par un savon-shampooing à l'argile et à l'huile de ricin, mais qu'ils n'attendent pas de ce produit l'effet assouplissant d'un shampooing classique. Les savons offrent tout un univers à découvrir !

## Fins de savons

**Au fur et à mesure des utilisations,** les savonnets réduisent comme peau de chagrin. Plusieurs solutions s'offrent à vous pour ne pas gaspiller ces chutes. Placez-les dans un sac en crin que vous pourrez utiliser comme gant de gommage. En magasin bio, vous trouverez des “filets sauve-savon”, qui permettent de rassembler les chutes et de les utiliser jusqu'au bout.

**Et pourquoi ne pas en faire un nouveau pain ?** Faites-les fondre au bain-marie et ajoutez 70 ml d'eau pour 100 g de savon env. Versez la pâte obtenue dans des moules. Laissez sécher au moins 8 jours avant de démouler les formes.

**Enfin, trempez les restes de savon** dans un petit seau d'eau pour laver vos meubles de jardin. Les savons naturels présentent, en effet, l'avantage d'être biodégradables.

vitamines et leurs antioxydants. De plus, la saponification à froid se démarque des procédés industriels par sa simplicité puisqu'il s'agit d'un unique mélange de soude et d'huile végétale (huile d'olive, de tournesol, de coco, beurre de karité...).

### Peu d'ingrédients

Sur l'étiquette, ces matières grasses sont faciles à repérer grâce à une terminologie associant le nom sodium au nom de la plante : sodium olivate pour l'olive, sodium cocoate pour le coco, etc. L'huile d'olive est anti-âge, celle d'amande douce très nourrissante, le coco antimicrobien...

Les savons saponifiés à froid présentent généralement une courte liste d'ingrédients, contrairement aux produits industriels, auxquels sont généralement ajoutés des conservateurs. Ces derniers, comme le dénonce Julien Kaibeck, "permettent d'éviter tout changement de couleur, de senteur ou de texture et continue d'attirer le chaland. C'est le cas par exemple de l'EDTA, nocif pour l'environnement". Tandis que certaines marques industrielles ajoutent du dioxyde de titane afin de donner une teinte blanc immaculé à leurs savonnets "au lait", la saponification à froid artisanale ne triche généralement pas comme l'explique Julien Kaibeck : "Ce procédé donne des savons qui arborent des couleurs naturelles de type vert kaki, jaune pâle, ocre, miel,



S. BOUCOURT/ISTOCKPHOTO

#### Arbre-à-savon

Originaire d'Inde, il produit des fruits, dont les coquilles sont vendues en France comme "noix de lavage". Employez-les à la place de la lessive.



SHUTTERSTOCK

#### Bois de Panama

Cet arbre d'Amérique du Sud présente une écorce sombre et rugueuse. Réduite en poudre, elle sert de savon en raison de la présence de saponine.



S. BOUCOURT/ISTOCKPHOTO - JEAN DE BEAUREGARD

#### Lilas de Californie

Sa floraison bleue contient dans ses parties aériennes de la saponine : broyées et mises au contact de l'eau, elles fournissent un savon doux.



S. MARRE/ISTOCKPHOTO - LES FONTAINES

#### Saponaire officinale

Le rhizome, les tiges et feuilles de cette vivace sont riches en saponine. En les écrasant dans de l'eau, ils produisent une mousse savonneuse.

## Produit exfoliant maison



1



3



2



4

PHOTOS SHUTTERSTOCK

**Certains savonniers ajoutent des poudres, des graines** et même des plantes séchées à leurs savons afin qu'ils nous apportent un effet exfoliant : marc de café, écorces d'agrumes préalablement réduites en poudre, feuilles d'ortie, graines de pavot ou encore fleurs de lavande. Tous ces éléments, une fois au contact de l'épiderme, retirent en douceur les impuretés ainsi que les peaux mortes.

**Préparez votre savon exfoliant à la lavande!** À l'aide d'un économe, réduisez en copeaux trois savonnets, puis faites-les fondre au bain-marie. Remuez (1), ajoutez 70 ml d'eau pour 100 g de savon (2), puis hors du feu, versez l'équivalent d'un petit bol de fleurs de lavande séchées. Mélangez bien, versez dans un moule en silicone à six compartiments et laissez sécher environ 12h. Démoulez (3) vos petits savons et laissez-les sécher encore au moins une semaine avant de les utiliser ou de les offrir (4).