

Maguy vous passe un savon... mais un bon savon !

La peau est notre frontière avec le monde extérieur. Assaillie par toutes les formes de pollution, elle peut devenir une vraie passoire et laisser passer des agents pathogènes. Des gestes *a priori* anodins, comme se servir quotidiennement d'un savon industriel, peuvent ainsi nuire à votre santé.



Après un virage professionnel radical, trois ans d'études à l'École lyonnaise des plantes médicinales et une formation en continu avec Christophe Bernard, du site *Althea Provence*, pour approfondir ses connaissances, **Maguy Pavan** découvre l'univers de la saponification à froid et se lance avec passion dans la fabrication de savons dans lesquels elle introduit des plantes médicinales. Devant le succès grandissant de ces derniers auprès de ses proches, elle décide de franchir le pas en créant son entreprise : *Savons, potions et Cie*.

« Tous les ingrédients bio ne se valent pas... »

Pourquoi faut-il faire attention lorsqu'on achète des savons du commerce ?

Maguy Pavan : Un savon est constitué de matières grasses et d'hydroxyde de sodium pour permettre la saponification, et d'additifs pour donner la couleur, l'odeur et parfois une texture. Dans le commerce, les constituants sont souvent de médiocre qualité pour obtenir un faible coût de revient. La matière grasse est principalement d'origine animale, moins chère mais aussi moins riche en composants que celle d'origine végétale. Mais c'est surtout du côté des composants de synthèse qu'il faut regarder à la loupe ! Il s'agit souvent de substances controversées comme le sodium lauryl sulfate, utilisé comme agent lavant dans les recettes cosmétiques, le butylparaben, utilisé comme conservateur, le BHT (hydroxytoluène butylé), utilisé comme antioxydant. En pénétrant dans notre organisme par la peau, ces produits, connus pour être des perturbateurs endocriniens, peuvent provoquer des irritations et être nocifs pour le foie.

Quels sont les critères qui déterminent un bon savon ?

M. P. : Tout d'abord, des ingrédients de bonne qualité et d'origine naturelle. De préférence des huiles végétales, de première pression à froid et biologiques. Elles contiennent des acides gras saturés, mono-insaturés (oméga-9) et poly-insaturés (oméga-3 et oméga-6¹). Ces huiles végétales sont aussi riches d'insaponifiables, qui sont des polyphénols, des minéraux (zinc, fer...), des vitamines (A, D, E, K), des phytostérols, des enzymes, etc. En résumé : des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, cicatrisantes, réparatrices et anti-infectieuses qui feront de votre savon un soin indéniable de la peau.

Les colorants naturels tels que l'argile verte ou rouge et les racines de plantes, vont donner de la couleur au savon sans agresser la peau. Ils vont même, parfois, ajouter des propriétés purifiantes, cicatrisantes et apaisantes. Les huiles essentielles biologiques utilisées en faible quantité permettent d'obtenir des parfums de très bonne qualité. Attention toutefois aux allergènes qu'elles contiennent, qui peuvent irriter certaines peaux fragiles. Vous éviterez, bien sûr, les huiles essentielles dermocaustiques.

La méthode de fabrication détermine, elle aussi, la qualité du produit ?

M. P. : Les savons du commerce sont fabriqués avec la méthode de cuisson au chaudron : la préparation est portée à ébullition plusieurs heures, ce qui

1. Appelés aussi acides gras essentiels car notre corps ne sait pas les fabriquer. À noter que certains de ces acides gras poly-insaturés ont une composition similaire à celle de notre peau.

altère les matières grasses. De plus, la soude utilisée en quantité trop importante est extraite en douchant la préparation d'eau salée. Ce procédé, qui élimine l'excès de soude, élimine aussi la glycérine créée lors de la saponification, qui constitue le pouvoir hydratant du savon. Pour compenser cette perte et obtenir un savon moins agressif, de la glycérine, souvent dérivée de la pétrochimie, est réintroduite dans la préparation.

C'est très différent de la méthode de saponification à froid. Les huiles végétales sont délicatement chauffées, jusqu'à 40 à 50 °C, et la soude est ajoutée dans des proportions précises pour obtenir le surgras souhaité. La saponification est obtenue par brassage et la glycérine reste dans la préparation. Le savon ainsi obtenu est riche des composants des huiles végétales utilisées et de la glycérine naturellement créée. On parle alors de savon intégral.

Pourquoi choisir un savon artisanal plutôt qu'un bio du commerce ?

M. P. : Même bio, le savon du commerce reste réalisé par la cuisson au chaudron. Et tous les ingrédients bio ne se valent pas... Je pense une fois de plus à la graisse animale, mais également à l'huile de palme, dont on connaît la catastrophe écologique générée par sa culture intensive.

Et les additifs ?

M. P. : Ce peut être des additifs de synthèse dont les ingrédients de base sont d'origine biologique. Malheureusement, le cachet artisanal ne garantit pas une fabrication intégralement artisanale. Je vais vous donner un exemple : l'industrie fabrique des savons et aussi des bondillons, c'est-à-dire des billes ou des copeaux de savons. Ceux-ci sont utilisés par certains artisans comme base pour la fabrication. Ces bondillons, qui peuvent être obtenus avec des ingrédients biologiques, sont chauffés puis colorés et parfumés avec des additifs parfois d'origine biologique.

Le résultat est bien loin de la qualité obtenue avec une méthode réellement artisanale puisque les huiles, souvent médiocres, sont chauffées et que la glycérine, quoique rare, a été ajoutée après la saponification.

Pour choisir un savon artisanal de qualité, assurez-vous qu'il a été élaboré avec la méthode de saponification à froid, avec des ingrédients de culture biologique et des huiles végétales de première pression à froid.

En quoi votre formation d'herbaliste a été utile pour créer des savons ?

M. P. : Grâce à ma formation, j'agrémente mes recettes de macérats huileux que je confectonne avec les

plantes médicinales de mon jardin. Leurs propriétés améliorent mes productions. Par exemple, le savon enrichi du macérat huileux de calendula adoucit et apaise les peaux eczémateuses ou atteintes de psoriasis.

J'utilise souvent une base d'huile de coco, de beurre de karité et d'huile de ricin. Ce mélange, aux propriétés hydratantes, protectrices, adoucissantes et émoullientes, offre une mousse généreuse et onctueuse. Pour les peaux matures, j'ajoute de l'huile de chanvre, riche en acides gras essentiels, anti-âge, qui redonne de la douceur et de l'élasticité à la peau. L'huile essentielle de géranium rosat viendra parfumer le tout, apportant au passage ses propriétés astringentes qui resserrent le tissu cutané.

Peut-on faire un savon artisanal chez soi ?

M. P. : Il est relativement facile de se procurer les ingrédients et du matériel de cuisine suffit. Toutefois, l'usage de la soude demande beaucoup de précautions. C'est un produit corrosif qui peut occasionner de graves brûlures. Les accidents sont fréquents.

Lors de la manipulation, il est important de respecter un protocole précis et de porter des systèmes de protection individuels qui couvrent les bras et les jambes, des chaussures couvrant les pieds, des gants, des lunettes de protection et un masque pour ne pas respirer les vapeurs.

Pour le reste, il suffit de choisir les huiles végétales, déterminer le surgras du savon à obtenir et calculer la quantité de soude et d'eau. Ensuite, je fais fondre mes huiles figées² au bain-marie et je verse ma solution de soude dans les huiles. Je brasse, j'ajoute les additifs naturels pour colorer et donner un parfum et je verse dans les moules. Les pains de savon sont découpés 24 heures après.

Vous dites que c'est aussi pour notre santé que nous devons être attentifs à utiliser des savons de qualité...

M. P. : La peau est perméable, et tout ce que l'on y étale se retrouve en partie dans notre organisme. Aussi, il est important de ne pas mettre sur notre peau des ingrédients que l'on ne met pas dans notre assiette.

Alors que la nature nous offre d'immenses possibilités pour réaliser des produits cosmétiques uniques, il est regrettable d'utiliser des produits chimiques de synthèse.

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo
et Sabine Couttier

2. Huile de coco, beurre de karité ou beurre de cacao par exemple.