AUX PETITS SOINS

Cyrille **Saura Zellweger**
Conseillère en cosmétiques naturels

Faire ses SAVONS NATURELS

Le guide complet

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile !

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Mes potions naturo bien-aimées au quotidien, Véronique Beck

Ayurvéda : mon programme printemps-été, Sophie Benabi

Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi

Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi

Mon massage relaxant des pieds, Barbara de Luze

Ma naturo spéciale bons vivants, Noémie Vega

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2010, paru sous le titre *Faire ses savons naturels, c'est facile !*
© Éditions Jouvence, 2022, pour la présente édition revue et corrigée
ISBN : 978-2-88953-601-6

Illustration de couverture : Rosa Carbonell
Mise en pages : Virginie Cauchy
Maquette intérieure : Rosa Carbonell
Illustration intérieure : Adobe Stock : p. 77 © momoforsale

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Testez vos connaissances ! 5
Introduction 7

Partie 1. Bon à savoir. 11
1. Petit glossaire du savon 12
2. Qu'est-ce que le savon ? 16
3. Guide d'achat du savon 21
4. Processus et méthodes artisanales de saponification 26

Partie 2. Les ingrédients, les choisir et les doser 33
5. Les ingrédients, guide d'achat 34
6. Choisir ses huiles et matières grasses 40
7. Surgraissage ou réduction de soude 50
8. Calculs des quantités de soude et d'eau 52
9. La dureté du savon 56
10. Les huiles essentielles 60
11. Les colorants naturels 64
12. Les additifs naturels 67

Partie 3. La pratique 71
13. Pour bien démarrer (les étapes pour les débutants) 72
14. Précautions 75
15. Matériel et équipement 77
16. Fabrication du savon par étapes 79

17. Les méthodes à chaud de « dépannage » 83
18. Mesure du pH 85
19. Décoration, conservation et emballage 87
20. Recettes 91
Savon extra-doux à l'huile d'olive 91
Savon de Castille 94
Savon au karité pour peaux sensibles 96
Savon au calendula spécial bébé 99
Savon au miel et bois de rose 102
Savon purifiant à l'argile verte et au cèdre 103
Savon au lemongrass, gingembre et curcuma 104
Savon extra-nourrissant à la purée d'avocat 105
Cake de savon marbré au patchouli et à l'orange 106
Savon purifiant au gros sel et à la menthe 107
Cake de savon bicolore à l'ylang-ylang 109
Gâteaux de savon aux épices de Noël 112
Savon de cuisine anti-odeur au café 115
Savon de ménage pour le linge et la maison 117
Savon de rasage à la lavande et au cèdre 118
Shampoing extra-doux pour tous les cheveux 121
Shampoing pour cheveux très secs au karité 124

Quelques bonnes adresses Internet 125

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

1. La première pâte de savon est apparue il y a :

- ○ a) 1 500 ans
- ○ b) 2 500 ans
- ○ c) 4 500 ans

2. Pour faire du savon, on utilise :

- ○ a) du bicarbonate de soude
- ○ b) de l'hydroxyde de sodium
- ○ c) du carbonate de sodium

3. Dans l'ancien temps, on fabriquait du savon avec :

- ○ a) de la chaux
- ○ b) du sable
- ○ c) de la cendre

4. Un indice INS élevé produira :

- ○ a) un savon dur
- ○ b) un savon mou
- ○ c) un savon neutre

5. Le pH normal d'un savon est :

- ○ a) neutre (environ 7)
- ○ b) acide (environ 5)
- ○ c) basique (environ 10)

6. Le savon d'Alep est fait à partir :

- ○ a) d'huile de laurier et d'huile d'olive
- ○ b) d'huile de palme et d'huile d'olive
- ○ c) d'huile d'olive et d'huile d'argan

7. Un savon surgras est bon pour :

- ○ a) les peaux sèches seulement
- ○ b) les peaux grasses seulement
- ○ c) tous les types de peaux

8. L'indice de saponification d'une huile permet de connaître :

- ○ a) sa capacité nettoyante
- ○ b) la quantité de soude nécessaire à sa transformation
- ○ c) sa vitesse de transformation en savon

Réponses : 1. c) / 2. b) / 3. c) / 4. a) / 5. c) / 6. a) / 7. c) / 8. b)

INTRODUCTION

Pendant très longtemps, le savon fut pour moi quelque chose de mystérieux, le résultat de quelques procédés secrets, un peu magiques. Bien sûr, j'avais dans mon enfance expérimenté ce qu'on appelle du savon de refonte, qui consiste à préparer des savonnettes à partir de paillettes de savon que l'on fond, colore et parfume. J'y avais trouvé, comme tous les enfants, beaucoup de plaisir. Mais voilà, ce n'était pas fabriquer du savon et cela ne me disait pas comment le savon était produit. Cette substance étrange qui fond dans l'eau, glisse, fait des bulles et, qui plus est, sent bon, a bien de quoi intriguer les moins curieux d'entre nous.

La fabrication artisanale du savon m'évoquait l'image d'un chaudron fumant et exhalant ses vapeurs de sorcellerie. C'était plutôt attirant et, si l'idée que j'en avais s'était arrêtée là, j'aurai sans doute tenté de faire du savon bien plus tôt. Malheureusement, et comme beaucoup de personnes, je croyais aussi que le savon relevait d'un procédé très complexe, trop pour que je pense même m'y essayer.

Il a fallu que je rencontre des artisans savonniers pour qu'enfin j'imagine qu'il soit possible pour moi aussi d'en fabriquer ! Et là, ce fut le déclic. Je peux le faire aussi ! Je me suis informée partout où j'ai pu, j'ai glané informations, méthodes, recettes, j'ai comparé, et je me suis lancée. Très vite, j'ai dû me rendre à l'évidence : j'avais attrapé le virus du savon.

Quand on fait du savon une fois, cela devient bien souvent une passion. Impossible de s'arrêter. Il y a réellement quelque chose de magique !

À travers la pratique, j'ai appris de mes erreurs, j'ai testé, j'ai découvert. J'ai produit des centaines de kilos de savon pour le commerce et j'ai transmis mes connaissances dans des stages ; j'apprends toujours, car avec le savon, les possibilités sont quasi infinies.

C'est à la rencontre de cette magie du savon que je souhaite vous guider à travers ce livre. **Le but étant de vous éviter les erreurs et les errances du débutant et de vous donner toutes les informations nécessaires, quel que soit votre objectif.** Ainsi, que vous souhaitiez faire du savon pour vous et vos proches ou que vous ayez un projet professionnel de savonnerie, ou encore que vous ayez déjà des bases et souhaitiez compléter vos connaissances et aller plus loin, ou que vous soyez simplement débutant, vous trouverez dans cet ouvrage tout ce que vous devez savoir sur le sujet.

Vous pouvez choisir de vous en tenir aux diverses recettes proposées, ou bien apprendre à élaborer vos propres recettes ; vous pouvez découvrir le pourquoi et le comment de chaque ingrédient et de leur équilibre et apprendre à jouer sur les propriétés du savon selon vos besoins et vos envies.

Car, outre le plaisir de transformer des huiles en savons, faire son propre savon offre de nombreux autres avantages. Le premier est, bien entendu, la qualité. À ma connaissance, aucun savon industriel, aussi onéreux soit-il, n'arrive à la cheville d'un bon savon artisanal. La douceur est exceptionnelle, le résultat sur la peau est sans comparaison possible. De plus, faire son propre savon, c'est la garantie d'en maîtriser tous les ingrédients et d'avoir un produit 100 % naturel, sans conservateur, sans agent moussant, sans parfum synthétique, colorant chimique ni additif douteux.

D'autre part, faire son savon ne se limite pas au savon de toilette, mais permet de répondre aux besoins de toute la famille : savon pour bébé, shampoing, savon de ménage, pour la lessive ou le sol, savon de rasage, etc. Cela permet donc de bonnes économies tant sur les produits

d'hygiène que sur les produits d'entretien et la lessive, tout en préservant l'environnement et la santé.

Enfin, c'est une excellente façon de faire plaisir autour de soi, des petits cadeaux qui surprendront et réjouiront vos proches. Et pour celles et ceux qui auraient encore quelques réticences en pensant, par exemple, que de nos jours on a plus de temps pour ce genre de choses, considérez simplement le fait qu'en 1 h 30, rangement et nettoyage compris, on prépare au minimum 1 kg de savon. Et ce n'est pas plus long de préparer 3 kg à la fois. Cela signifie que l'on n'est pas obligé d'en faire tous les jours. Avec 1 kg, on est déjà tranquille pour quelques mois !

Quel que soit votre objectif, j'espère que ce livre sera pour vous un fidèle compagnon et qu'il vous permettra de trouver beaucoup de plaisir à faire vos savons.

PARTIE 1

BON À SAVOIR

Petit glossaire du savon, la chimie et l'histoire du savon. Qu'y a-t-il dans le savon et comment bien choisir le sien ? Qu'est-ce que la saponification artisanale, pourquoi faire son savon ?

1. Petit glossaire du savon

Acide gras : Les acides gras sont les principaux composants des huiles et graisses qui servent à la fabrication du savon. Ce sont des chaînes d'atomes qui vont se combiner avec une base forte (par exemple de l'hydroxyde de soude) pour former des molécules de savon et de glycérine. Il existe plusieurs sortes d'acide gras (acides linoléique, palmitique, myristique, stéarique…) qui donnent chacun des propriétés différentes aux huiles qu'ils composent et, par conséquent, aux savons qu'ils produisent.

Alcali : Originellement, ce mot d'origine arabe désignait la plante dont les cendres servaient à préparer le savon. Puis, ce terme recouvrit aussi bien la soude que la potasse et l'ammoniaque. En savonnerie, il est utilisé pour désigner la base forte. Alcalin = basique.

Base forte : Une base forte est un produit chimique qui se dissocie complètement en solution, en ayant une forte affinité pour un seul proton H+ qu'elle capture. Son comportement est inverse de celui de l'acide qui est donneur de proton. L'hydroxyde de sodium est une base forte, de même que l'hydroxyde de potassium. La peau en contact avec une base forte subit de graves brûlures, c'est pourquoi on doit toujours se protéger et prendre des mesures de sécurité pour manipuler une base forte.

BON À SAVOIR **Le mot « savon » vient du latin *Sapo, saponis*, « mélange de suif et de cendre utilisé par les Gaulois pour rougir les cheveux » !**

***Batch* :** Terme anglais désignant la quantité de pâte à savon que l'on prépare en une fois. « J'ai fait un batch de savon à la lavande. »

***Cold Process* (CP) :** Termes anglais pour désigner la fabrication à froid, méthode de fabrication du savon où la pâte à savon n'est ni chauffée ni cuite.

Cure : La cure est la période de repos des savons, indispensable dans la méthode traditionnelle à froid. Pendant la cure, le processus de saponification s'achève, le pH descend et les savons perdent une partie de leur eau. Elle dure en général 4 semaines, bien qu'elle puisse parfois être écourtée ou prolongée selon que le pH est suffisamment bas ou pas.

Émollient : Qui a la propriété de détendre et d'amollir les tissus.

Ester : Désigne un acide gras.

Exfoliant : Un ingrédient exfoliant contribue à éliminer les cellules mortes de l'épiderme. Le savon contenant un tel ingrédient est lui-même dit savon exfoliant. L'avoine et le café moulus sont des ingrédients exfoliants.

Glycérine : La glycérine ou glycérol est une substance transparente, visqueuse, inodore, non toxique et sucrée, qui est issue du processus de saponification d'un corps gras. Le savon artisanal contient beaucoup de glycérine, alors qu'elle est le plus souvent extraite du savon industriel pour être utilisée dans d'autres produits comme le dentifrice, par exemple. La glycérine est très hydratante. Elle participe donc à la qualité du savon.

Hydrolyse des esters : Désigne le processus de saponification.

Hydroxyde de sodium : L'hydroxyde de sodium, NaOH, ou soude caustique, est la base forte qui sert à produire du savon dur. C'est le chimiste Nicolas Leblanc qui en 1791 trouve le procédé pour produire la soude à partir de l'eau de mer. Dans les recettes de savon, l'hydroxyde de sodium est désigné plus simplement par le mot « soude ».

Hydroxyde de potassium : L'hydroxyde de potassium, KOH, est un alcali utilisé pour produire du savon liquide.

***Hot Process* (HP) :** Termes anglais pour désigner les procédés de fabrication à chaud.