

L'ARGILE TERRE DE BIENFAITS

SE BADIGEONNER D'ARGILE ?

Pas très ragoûtant, et pourtant... L'argile médicinale - pas celle qui colle aux bottes dans le jardin ! - est utilisée depuis l'Antiquité pour ses incroyables propriétés de soins et de beauté. Elle est adoucissante, purifiante, cicatrisante et naturellement riche en silice, magnésium, calcium et divers sels minéraux. Creusons un peu ce terrain (argileux) !



Pouvoirs naturels des minéraux

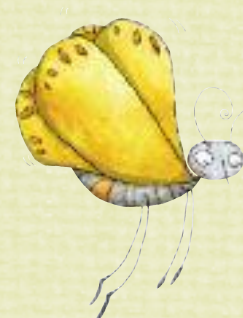
L'argile, ça marche ! Elle est reconnue pour ses propriétés à la fois **aB**sorbantes et **aD**sorbantes. Attention, concentration !...

- En surface, l'argile **aB**sorbe les liquides, le gras ou les gaz comme un buvard. Ainsi, elle est très efficace comme shampooing pour cheveux gras, masque de beauté et même pour désodoriser.

- L'argile travaille aussi en pro-fon-deur, car elle **aD**sorbe les particules grâce à ses facultés d'échange d'ions : l'argile attire les toxines et les échange contre ses minéraux. Ainsi, elle purifie la peau et contribue à son éclat et sa tonicité.



	ILLITE	MONTMORILLONITE	KAOLIN	GHASSOUL
ORIGINE	Très répandue dans le nord de la France.	Surtout dans le sud de la France.	Bretagne ou région de Limoges.	Maroc.
COULEURS PRINCIPALES	Verte, jaune ou rouge 	Verte, jaune ou rouge 	Blanche 	Beige
PROPRIÉTÉS PRINCIPALES				
AB sorbante	X X X	X	X	XXX
AD sorbante	X	XXX	XXX	XXX
Reminéralisante	X	XXX		



Laquelle choisir ?

Illite, Montmorillonite, Kaolin, Ghassoul

Adoucissantes, purifiantes ou cicatrisantes, à chaque "cru argileux" sa fonction. L'argile peut aussi être conseillée en cataplasme lors de douleurs articulaires ou musculaires : consultez votre médecin ou des ouvrages spécialisés !

	ILLITE	MONTMORILLONITE	KAOLIN	GHASSOUL	TYPE D'ARGILE
Bien-être articulaire	X X	X			Concassée Poudre Prête à l'emploi
Amélioration de l'aspect des cicatrices	X X	X X			Concassée Poudre Prête à l'emploi
Petits bobos du quotidien	X X	X	X		Poudre Prête à l'emploi
Rougeurs du siège (bébés)			X		Poudre
Dents • Gencives	X	X			Poudre
Beauté du visage		X	X X	X X	Poudre Prête à l'emploi
Cheveux	X	X		X X	Poudre Prête à l'emploi
Bain	X X	X			Poudre
Bien-être digestif	X	X	X		Poudre

APPLICATION : Cataplasme Application locale Masque de beauté Bain Argile à boire

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Ne pas utiliser en cas de constipation, antécédents d'occlusion intestinale, hernies, hypertension... Utilisation déconseillée aux femmes enceintes et jeunes enfants. Attention, l'argile peut neutraliser l'effet de certains médicaments. Demandez conseil à votre médecin. D'une manière générale, l'argile apporte ses bienfaits en complément d'un mode de vie sain : buvez abondamment, bougez et adoptez une alimentation variée !

Fine, surfine ou ultraventilée ?

Il s'agit d'une différence de granulométrie.

- L'argile '**ultra-ventilée**' présente des grains d'environ 20 microns.
> Pour le visage ou en dentifrice.

- L'argile '**surfine**' ou ventilée présente des grains d'environ 60 microns.
> Pour le visage ou à boire.

- Enfin, il existe de l'argile moulue **fine**, granulée (petits morceaux) ou concassée (morceaux irréguliers).
> Pour les cataplasmes.



ARGILES

EN POUDRE, EN PÂTE, BLANCHE OU VERTE :
LAQUELLE CHOISIR ?



biocoop

L'ARGILE, C'EST FACILE !



Pour vous initier à l'argile, utilisez le prêt à l'emploi !

Les pâtes prêtes à l'emploi permettent de réaliser facilement des cataplasmes, des applications locales (soin de la peau, petits bobos) ou encore des masques de beauté.

CONSEIL : pour le visage, choisissez le masque prêt à l'emploi correspondant à votre type de peau (voir ardoise ci-dessous) !

Vous préférez l'argile brute ? Préparez votre pâte d'argile maison.

- Avec de l'argile en poudre : mélanger 2 à 3 cs d'argile avec 2 cs d'eau minérale jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Laisser reposer quelques minutes avant application.
- Avec de l'argile granulée ou concassée : placer les morceaux d'argile dans un bol, recouvrir d'eau et laisser reposer toute une nuit avant utilisation.



CATAPLASME

Concassée, poudre, bandes, prête à l'emploi

À l'aide d'une spatule en bois, disposer la pâte d'argile sur un linge en couche épaisse de 2 à 3 cm. Poser le cataplasme directement sur la peau (utilisez une gaze si peau sensible) et maintenir avec un bandage peu serré. Laisser en place au moins 1 h. L'argile ne doit pas sécher ; renouveler si nécessaire. Après application, rincer à l'eau tiède et jeter l'argile usagée.

CONSEIL : pour une efficacité optimale, pensez à renouveler régulièrement votre application d'argile.



APPLICATION LOCALE

Poudre (fine), prête à l'emploi

Appliquer la poudre ou la pâte d'argile directement sur la zone à traiter. Laisser en place au moins 20 mn sans laisser sécher. Après application, rincer à l'eau tiède. Pour les dents et les gencives, faire un bain de bouche (1 cs d'argile diluée dans un verre d'eau).



BAIN

Poudre (surfine)

Mélanger 300 g d'argile dans l'eau chaude du bain. Et pour un bain supradoux, mélanger 150 g d'argile avec 150 g de poudre d'avoine.

CONSEIL : verser l'argile dans un gant pour laisser passer le lait d'argile et éviter de boucher les canalisations !



MASQUE DE BEAUTÉ

MASQUE VISAGE

Prête à l'emploi, poudre (ultra-ventilée)

Appliquer sur le visage et le cou préalablement démaquillés, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laisser en place 10 mn (sans laisser sécher le masque sur la peau). Rincer à l'eau tiède puis appliquer une eau florale ou une crème hydratante. À renouveler une fois par semaine.

MASQUE CAPILLAIRE

Prête à l'emploi, poudre (fine)

Appliquer la pâte argileuse sur le cuir chevelu. Laisser agir 10 mn et masser légèrement. Rincer à l'eau claire puis utiliser son shampooing habituel. À renouveler une fois par semaine.



ARGILE À BOIRE

Attention, consultez votre médecin : l'avis d'un thérapeute est nécessaire compte-tenu de certaines contre-indications.

Poudre (fine ou surfine)

Diluer 1 cuillère à café d'argile en poudre dans un verre d'eau. Laisser reposer jusqu'à ce que l'argile se dépose au fond du verre. Boire l'eau d'argile (sans le dépôt).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Toujours utiliser une spatule en bois pour la préparation, car le métal peut interagir avec les ions de l'argile et en modifier les propriétés. Ne jamais laisser sécher l'argile.

UNE PALETTE DE COULEURS POUR LE VISAGE !

PEAUX NORMALES OU GRASSES

argile verte



PEAUX SÈCHES

argile blanche ou rouge



PEAUX SENSIBLES OU IRRITÉES

argile jaune ou rose



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

- L'argile qui guérit, Raymond Destreix. Éd. Vivre en Harmonie
- L'argile facile, Marie-France Muller. Éd. Jouvence
- L'Argile, tout simplement !, France Guillaïn. Éd. Demeter

NOTRE CHARTE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 300 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr