



CHOISIR ET UTILISER L'ARGILE

De quoi parle-t-on?

L'argile est une terre naturelle issue de la lente érosion des roches sédimentaires par le vent et l'eau. C'est le plus ancien matériau naturel utilisé par l'Homme : poterie, briques, tablettes pour l'écriture, statuettes... C'est une source de minéraux et d'oligo-éléments (notamment silice, aluminium, magnésium, calcium, fer, phosphore, sodium, potassium, cuivre, zinc, sélénium, cobalt, manganèse...) qu'elle renferme dans des proportions variables. À noter : l'aluminium, sous cette forme, n'a pas les inconvénients de l'aluminium industriel et ne présente donc aucune toxicité.

On attribue à l'argile de multiples propriétés intéressantes, mais elle se distingue par ses deux principales vertus : l'absorption et l'adsorption, qui lui permettent d'échanger les toxines absorbées contre des minéraux.

L'argile peut être de différentes couleurs (verte, rouge, bleue, jaune, grise, blanche, brune, rose...) selon les régions du globe. Sa couleur varie en fonction des oxydes de fer qu'elle renferme. Elles ont chacune leur spécificité, mais d'une façon générale, l'argile verte et l'argile blanche sont les plus commercialisées et les plus utilisées en naturopathie.

Elle existe sous différentes formes : en poudre fine ou surfine, concassée, en gélules, en bandes, en pâte prête à l'emploi...

L'utilisation de l'argile à des fins thérapeutiques s'appelle l'argilotérapie, tant en interne (dilution dans l'eau, comprimés...) qu'en externe (cataplasmes, compresses, bains...).

Les différentes sortes d'argiles

1. Les argiles kaolinites

Le mot « kaolinite » signifie « terre des collines hautes ». Elle contient principalement de la silice (48 %) et de l'alumine (36,5 %). Elle ne contient pas de fer, d'où sa couleur blanche. Très douce, la kaolinite est surtout utilisée en usage interne pour ses propriétés anti-inflammatoires des muqueuses (digestive, buccale...) et pour réguler les déséquilibres acido-basiques. En usage externe, elle est principalement indiquée pour les soins du visage et les problèmes de peau, l'argile verte étant trop asséchante.

2. Les argiles illites

Principalement de couleur grise, verte ou brune, elles contiennent de la silice (36,5 %), peu d'alumine (9 %) et du fer (9 %).
-En usage interne, elles possèdent surtout des propriétés détoxifiantes, reminéralisantes et revitalisantes.
-En usage externe, elles sont aseptisantes, bactéricides et antifongiques.

3. Les argiles smectites

Elles existent en plusieurs couleurs, selon leur teneur en métaux, mais les plus utilisées sont de couleur verte. Elles présentent les mêmes propriétés que les argiles illites, mais de qualité supérieure, car elles sont plus riches en silice (50 à 60 %). Elles contiennent également de l'alumine (11 %), du magnésium (10 %), du fer (4 %), du potassium (3 %) et divers autres minéraux et oligo-éléments.
Il en existe deux sortes : la beidellite et la montmorillonite.

L'utilisation des argiles en naturopathie

En naturopathie, ce sont surtout les argiles verte et blanche qui sont utilisées, tant par voie interne qu'externe. Les autres argiles de couleur sont principalement utilisées en cosmétique.

Quelques exemples :

- L'argile rouge : De la famille des illites, elle apaise les peaux sensibles et sèches, car elle est adoucissante. Elle redonne de l'éclat aux peaux ternes et brouillées. Elle est également intéressante pour les peaux présentant de la couperose (ou rosacée, caractérisée par des rougeurs au niveau du nez, des joues, du menton et du front).
- L'argile jaune : De type illite, elle possède un fort pouvoir d'absorption des impuretés des peaux grasses. C'est aussi un puissant anti-rides, destiné aux peaux matures. Elle est également très intéressante pour les cheveux fragilisés et cassants.
- L'argile rose : Ce mélange d'argile blanche (kaolinite) et d'argile rouge (illite) est particulièrement adapté aux peaux sensibles, réactives et fragiles, auxquelles elle redonne vitalité.
- L'argile violette : De type kaolinite, elle purifie et apaise les peaux sèches et délicates. En chromothérapie (technique de soin des troubles émotionnels par les couleurs), la couleur violette est reconnue pour son effet relaxant.
- Le ghassoul (ou rhassoul ou rassoul) : Cette argile brune, appartenant à la famille des smectites, est utilisée depuis très longtemps par les femmes marocaines pour ses propriétés cosmétiques (soins de la peau et des cheveux). Elle est réputée pour ses vertus lavantes et désincrustantes, tout en respectant l'équilibre cutané.

La qualité des argiles

Pour garantir une argile de qualité, il est important de choisir des marques spécifiant qu'elle est 100 % naturelle et séchée au soleil.

D'autres éléments doivent être mentionnés :

- Sa famille (kaolinite, illite, smectite...).
- La quantité d'oligo-éléments échangeables pour 100 g d'argile, exprimée en milliéquivalents par 100 g ou meq/100 g.
- → Pour avoir une réelle action thérapeutique, l'argile doit contenir au moins 70 meq/100 g.
- Les analyses minéralogiques sont effectuées sur chaque lot de fabrication afin de connaître la teneur en minéraux et oligo-éléments.
- L'emballage doit comporter un numéro de lot et garantir la conformité aux normes de qualité européennes.

Les différentes formes d'argiles

- Séchée, sous forme de petits grains (argile granulée) ou de morceaux plus ou moins gros (argile concassée).
- Séchée, en poudre : selon la finesse, on distingue :
 - Argile fine (grains très petits).
 - Argile surfine (environ 60 microns).
 - Argile ultra-ventilée (environ 20 microns).
- En tube ou en pot : argile prête à l'emploi, pratique lorsqu'on en a besoin ou en déplacement.
- En bandes imprégnées d'argile : il suffit de les humidifier pour les utiliser. Plusieurs bandes peuvent être superposées.
- En gélules et comprimés : sous forme de compléments alimentaires.

Propriétés de l'argile

Pouvoir purifiant et antiseptique

L'argile est un antiseptique actif. En effet, de façon curative, elle peut détruire le développement de germes pathogènes en neutralisant leur activité, en créant un environnement hostile à leur croissance. Par voie interne, elle adsorbe les bactéries, les parasites, les acides organiques, les toxines, mais aussi les antibiotiques et autres médicaments. Elle est d'ailleurs déconseillée quand on est sous traitement antibiotique, mais parfaite pour en éliminer les résidus après le traitement.

Par voie externe, elle peut éviter à une plaie de s'infecter.

En cosmétique, on l'utilise dans les shampoings pour cheveux gras ou en masque et compresses pour les peaux à tendance acnéique, pour absorber les toxines, les impuretés... Elle peut être aussi utilisée dans le pot d'eau (eau du robinet), pour piéger certaines substances indésirables.

Pouvoir absorbant et adsorbant

Pouvoir absorbant : L'argile a cette capacité d'absorber les liquides, les gaz et tout autre type de molécules et de ce fait, d'avoir une action dépurative.

Pouvoir adsorbant : L'argile est capable d'adsorber des agents pathogènes (bactéries, virus), des toxines, des poisons... C'est en quelque sorte un piège qui permet d'éliminer plus facilement les éléments toxiques. Ce pouvoir adsorbant est aussi utilisé dans des produits de nettoyage.

Propriétés anti-douleurs et anti-inflammatoires

L'argile peut être utilisée sur les brûlures simples (calme rapidement la douleur, évite la formation de cloques et favorise la reconstitution de la peau), les traumatismes (entorses, contusions...). Grâce à sa richesse en silice, ses propriétés anti-inflammatoires seront très intéressantes pour l'ossature, les articulations, les muscles, les tendons... lésés, enflammés et les muqueuses irritées, enflammées (gastrites, colites, sinusites, gingivites...).

L'argile est un véritable cicatrisant des plaies résistantes. Son action régénérante permet aux cellules de la peau de se reconstituer rapidement. En ce sens, elle peut être utilisée sur les cicatrices, même anciennes.

Elle peut aussi stopper un saignement (les argiles kaolinates surtout), en diminuant le temps de coagulation.

Pouvoir revitalisant

Par la présence de nombreux minéraux et oligo-éléments, l'argile peut relancer la fonction de certains organes, reconstruire les globules rouges (anémie, traitements anti-cancéreux) et tous les cas de déminéralisation.

Elle peut donc avoir une double action :
-préventive : éviter les carences,
-curative : reminéralisante. Les retards de croissance, les problèmes ligamentaires, les suites de fracture, d'entorse... bénéficient de façon efficace des bienfaits de l'argile par voie interne et par voie locale externe, grâce à sa richesse en silice.

Pouvoir d'absorption de la radioactivité

L'argile est elle-même radioactive naturellement, agissant sur les cellules comme une énergie puissante, ce qui peut expliquer ses vertus thérapeutiques.

Mais il semblerait aussi que l'argile puisse piéger les particules radioactives, voire qu'elle puisse assurer une certaine protection de l'organisme atteint par des radiations ionisantes.

Précautions d'emploi et contre-indications

L'argile étant une thérapeutique très forte, il convient de respecter quelques précautions d'emploi. Il existe même des contre-indications.

- Pour la voie externe

- Les cataplasmes ne devront pas être utilisés si vous avez un pacemaker, un stérilet et des varices.
- Les femmes enceintes ne pourront pas utiliser de cataplasme.
- Ne pas appliquer de cataplasme sur la thyroïde.
- Ne pas appliquer de cataplasme sur les zones digestives juste après un repas.
- On évitera d'appliquer des cataplasmes à différents endroits du corps en même temps.

- Pour la voie interne

- Prendre l'argile loin des repas.
- Prendre l'argile deux heures après les prises médicamenteuses, les prises de compléments alimentaires et les prises homéopathiques.
- Éviter de prendre de l'argile et de l'huile de paraffine en même temps, sinon il y a un risque important d'occlusion intestinale. On doit attendre un délai de deux semaines entre la prise de paraffine et la prise d'argile. On limitera par ailleurs la prise d'huiles alimentaires pendant les prises d'argile.
- Ne pas utiliser si vous avez de l'hypertension, une insuffisance rénale, si vous êtes sujet aux constipations chroniques et si vous avez déjà eu une occlusion intestinale.
- Éviter la prise d'argile et de charbon en même temps. Il sera préférable de prendre le charbon le matin et l'argile le soir, par exemple.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Quelques règles générales de préparation :

- On réalise l'argile (quelle que soit sa forme) dans un contenant en verre, en terre, en grès, en porcelaine. Mais jamais en plastique ou en métal.
- On utilise de l'eau de source ou filtrée pour réaliser les différentes formes d'argile.
- On utilise une cuillère ou une spatule en bois pour prendre l'argile, jamais d'ustensiles en métal ou en plastique.
- La quantité d'eau à ajouter est souvent différente en fonction du type d'argile ; la consistance ne doit être ni trop dure, ni trop molle ou liquide.
- Pour faire chauffer l'argile, il est possible de la mettre au soleil ou sur un radiateur. Cependant, elle a tendance à sécher. On préfèrera alors le bain-marie. Dans tous les cas, on ne chauffe pas de l'argile avec un micro-ondes !
- La préparation de l'argile peut se conserver plusieurs jours, à condition de placer un linge humide sur le dessus du contenant. Si elle venait malgré tout à s'assécher un peu, il faudra rajouter un peu d'eau.
- Il est possible de préparer de l'argile à l'avance. Dans ce cas, il faut la conserver dans un contenant hermétique (pas de métal, ni de plastique), au réfrigérateur. Lorsqu'on souhaite l'utiliser, il faut la sortir du réfrigérateur et la laisser à température ambiante pendant plusieurs minutes.

Que faire de l'argile restante lorsque l'on n'en a plus besoin ?

Les cataplasmes, compresses... sont à usage unique. Par contre, parfois trop d'argile a été préparée pour le nombre et la durée d'applications prévues. Dans ce cas, si elle n'est pas trop asséchée, il est possible de la mettre dans un contenant en verre hermétique et de la conserver encore quelques temps au réfrigérateur. Sinon, il est possible de la laisser sécher totalement et ensuite de s'en servir dans le jardin : l'effriter et la déposer au pied des arbres, arbustes, dans les pots de plantes ou de fleurs...

En aucun cas l'argile ne devra être jetée dans un évier, au risque de boucher les canalisations.

Préparations :

1. Les cataplasmes

Il s'agit de préparer une pâte d'argile et de l'appliquer en couche épaisse (de 1 à 4 cm) sur la zone à traiter, en débordant légèrement.

Les cataplasmes peuvent être utilisés à température ambiante ou chauds :

-À température ambiante : recommandés pour les régions enflammées ou le bas-ventre (sauf pendant les menstruations, où une application chaude est préférable). Ils doivent être renouvelés dès qu'ils se réchauffent, soit environ toutes les 15 à 30 minutes. L'argile à température ambiante est idéale pour les zones chaudes, fiévreuses, enflammées ou congestionnées.

-Tièdes ou chauds : conseillés pour stimuler un organe (foie, intestins, reins, vessie) ou réchauffer une articulation.

Les cataplasmes doivent être appliqués directement sur la peau, éventuellement avec une gaze en intermédiaire. Un cataplasme déjà utilisé ne doit jamais être réutilisé.

Les cataplasmes doivent être appliqués directement sur la peau, éventuellement avec une gaze en intermédiaire. Un cataplasme déjà utilisé ne doit jamais être réutilisé.

Le temps d'application et la durée du traitement varient en fonction de l'affection et de la réaction individuelle. L'argile peut être utilisée sur quelques jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois selon le besoin

Réactions possibles

L'argile a une action puissante. Son application peut parfois exacerber temporairement les symptômes qu'elle vise à soulager.

- Dans le cas des plaies, celles-ci peuvent sembler s'aggraver (s'élargir, s'approfondir ou prendre une teinte violacée).
- Il peut également apparaître des boutons, des démangeaisons ou d'autres manifestations cutanées sur la zone traitée. Ces réactions sont normales et témoignent de l'élimination des toxines par la peau.

En général, ces effets secondaires ne durent que de quelques heures à deux ou trois jours. En cas d'inconfort important, il est conseillé d'interrompre les applications temporairement.

Exemple d'une préparation d'un cataplasme d'argile verte concassée

- Remplir un récipient à moitié avec de l'argile concassée.
- Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir l'argile, en dépassant d'environ 1 cm.
- Laisser l'argile s'imbiber pendant 30 minutes. Il n'est pas nécessaire de mélanger, car l'argile se décompose naturellement au contact de l'eau. La pâte obtenue doit être épaisse.
- Mélanger avec une cuillère en bois et appliquer sur la zone concernée sans jamais laisser sécher l'argile.

Astuce : Pour les zones présentant une forte pilosité, il est recommandé de placer une gaze entre la peau et l'argile afin de faciliter le retrait du cataplasme. Cette gaze peut être maintenue en place à l'aide d'un bandage.

2. Les compresses

Certaines affections ne supportent pas l'application de cataplasmes d'argile trop épais. Dans ces cas, on utilise une préparation d'eau argileuse appliquée en gargarisme ou à l'aide de compresses. Ces dernières doivent être renouvelées plusieurs fois par jour, et ce, pendant plusieurs jours si nécessaire.

Préparation de l'eau argileuse :

- Dans une bouteille en verre munie d'un bouchon, déposer plusieurs cailloux d'argile ou 1 à 3 cuillères à soupe d'argile fine ou surfine.
- Ajouter de l'eau jusqu'à remplir la bouteille.
- Secouer avant chaque utilisation. Cette préparation se conserve environ trois jours si elle est stockée dans une bouteille en verre hermétique. Sinon, il est préférable de la préparer au fur et à mesure.
- Verser un peu de cette eau argileuse dans un bol.
- Imbiber une gaze, puis l'essorer légèrement.
- Appliquer la compresse sur la zone à traiter et la maintenir en place avec un bandage si nécessaire.

3. Le poudrage

L'argile peut être utilisée comme du talc. Elle est efficace sur les écorchures superficielles, les plaies même profondes, les crevasses, les eczémas suintants, les ulcères bénins, certaines éruptions cutanées (comme la varicelle) ou encore pour soulager les irritations des fesses des bébés.

L'application peut être répétée plusieurs fois par jour, sur plusieurs jours si nécessaire.

4. Les onguents

Il s'agit simplement de préparer une pâte d'argile assez épaisse en mélangeant de l'argile verte fine avec une huile végétale (olive vierge extra, calendula, amande douce, arnica...) ou du miel. Pour un bol de pâte d'argile, ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale ou de miel.

L'onguent doit être conservé dans un pot hermétique et opaque. Il s'applique généralement trois à quatre fois par jour.

5. Dans le bain

Sans aller jusqu'au bain de boue, il est possible d'ajouter quelques poignées d'argile (généralement 3 à 6) à l'eau du bain pour soulager certains troubles.

Exemples d'utilisation :

- Pour l'eczéma et le psoriasis : utiliser de l'argile blanche surfine. Répandre l'argile au fond de la baignoire, puis remuer l'eau jusqu'à ce que l'argile soit bien en suspension. Remuer régulièrement pendant l'immersion pour éviter la décantation.
- Pour revitaliser l'organisme ou soulager les douleurs articulaires : utiliser de l'argile verte surfine et procéder de la même manière que pour l'argile blanche. On peut prendre un à trois bains par semaine.

Astuce : Si vous prenez fréquemment des bains à l'argile, placez un tissu (gaze, filtre fin) sur l'évacuation avant de vider la baignoire. Cela permettra de récupérer les dépôts d'argile, évitant ainsi qu'ils ne s'accumulent dans les canalisations et ne les bouchent à long terme.

Les préparations par voie interne ne sont pas abordées ici, car elles nécessitent un suivi particulier.