



## LES CONSEILS DE *TERRE&NATURE*

# Comment profiter à bon escient des multiples vertus de l'argile?

**Produit 100% naturel, l'argile bénéficie d'un regain d'intérêt auprès du grand public. Mais ses bienfaits thérapeutiques et cosmétiques sont-ils réels ou exagérés par un effet de mode?**



Andrée Pauchère, d'Evolène (VS), s'enduit la main de terre glaciaire de Ferpècle (photo ci-contre). Très riche en minéraux, cette argile a un fort pouvoir cicatrisant.

**P**ortés par la vague du retour à la nature, les créateurs de cosmétiques bios se sont emparés des argiles, produits 100% naturels. Depuis, dentifrices, poudres, pâtes et pots de crème à base de terre fleurissent sur les étagères des drogueries et des pharmacies spécialisées. Et toutes vantent les multiples propriétés des argiles: purifiante, nettoyante, tonifiante, reminéralisante, cicatrisante, adoucissante ou bien encore nourrissante. Surfant sur la tendance, les praticiens des médecines douces proposent eux aussi recettes et traitements à base d'argile, remettant au goût du jour des préparations anciennes. «Tout au long de l'histoire de l'humanité, de grands médecins comme Pline l'Ancien (23-79 après J.-C.) et même Platon recommandaient son usage», souligne Christophe Vasey, naturopathe suisse. Mais quelles sont les vertus thérapeutiques de cette terre? «Multiples. L'argile est capable notamment de fixer les impuretés comme le chlore dans l'eau, et de permettre ainsi de l'éliminer quand on la filtre. De la même manière, en thérapie, l'argile ingérée permet d'éliminer les toxines présentes dans le système digestif.» Mais c'est en usage externe que la terre glaise est la plus couramment utilisée. Et c'est alors son





Terre & Nature SA  
1003 Lausanne  
021/ 349 40 72  
www.terrenature.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse spécialisée  
Tirage: 23'378  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 10  
Surface: 168'619 mm<sup>2</sup>

pouvoir absorbant qui intéresse. «Un cata-  
plasma d'argile attire hors des tissus toxiques, poisons et impuretés. Il est donc capable de nettoyer un abcès, voire un organe situé en profondeur, une articulation ou un foie congestionné», note Christophe Vasey. «L'argile permet de résoudre problèmes infectieux, musculaires, articulaires, les problèmes de peau, y compris plaies et brûlures», renchérit la spécialiste française Régine Quéva, qui fait le tour de la question dans son récent ouvrage sur *Les Bienfaits de l'Argile*.

### Expérience de terrain

La terre de nos glaciers serait-elle aussi un petit miracle pour notre santé? Forte de l'expérience des anciens qui se recou-

vraient les mains du limon de Ferpècle pour soulager leurs douleurs, Andrée Fauchère, d'Evolène (VS), a maintes fois utilisé cette terre glacière pour soigner bobos et méchantes plaies des alpinistes de passage. Elle était alors gardienne de la cabane de la Tza, au-dessus d'Arolla (VS). «La terre glacière est très riche en minéraux. Elle a un fort pouvoir cicatrisant. Et si on l'améliore avec des huiles essentielles comme l'eucalyptus, par exemple, et qu'on l'applique en cataplasme, elle est des plus efficaces pour soulager les douleurs articulaires.» Son limon, Andrée Fauchère le nettoie avant de le faire sécher naturellement au soleil, «le seul moyen pour qu'il garde toutes ses propriétés cu-

### BON À SAVOIR

## A utiliser avec précaution!

- Il existe de nombreux «remèdes» à base d'argile. On peut, selon le pharmacien lausannois Simon Reboh, les classer en trois catégories: les cosmétiques, les cataplasmes et les argiles à ingérer comme pansement gastrique et pour soulager les gênes intestinales (à l'image du charbon actif). Les argiles sont vendues en poudre, en pâte prête à l'emploi, voire en gélules.
- La seule terre qui peut être consommée est une argile ultraventilée, 100% naturelle, tient à souligner le spécialiste de la pharmacie Sen'Su. Avaler n'importe quelle terre est dangereux et peut, suivant les doses et la fréquence, endommager les reins.
- Le prix des argiles et des produits dérivés se situe dans une fourchette de 12 à 30 francs le kilo. Débourser plus, c'est acheter un packaging.
- La terre est un des rares produits qu'il n'est pas nécessaire de transformer ou d'enrichir d'additifs pour le rendre actif. C'est le cosmétique naturel par excellence.
- L'argile est toujours en vente libre. Il faut donc redoubler de vigilance quand on veut l'utiliser en interne, et demander l'avis d'un spécialiste. Un produit naturel n'est pas sans danger.



Terre & Nature SA  
1003 Lausanne  
021/ 349 40 72  
www.terrenature.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse spécialisée  
Tirage: 23'378  
Parution: hebdomadaire



N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 10  
Surface: 168'619 mm<sup>2</sup>

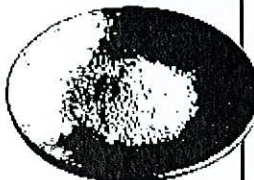
## LE CHOIX DE LA RÉDACTION

# Quatre argiles pour quatre usages différents

### Argile verte

L'argile verte, la plus commune, doit sa couleur à sa faible teneur en fer. Il en existe plusieurs types: les plus communes sont les illites et les smectites pour absorber les impuretés diverses.

**Utilisation:** Particulièrement indiquées pour la confection de cataplasmes à poser sur des contusions et douleurs diverses. Froid, le cataplasme diminue les inflammations. Chaud, il délassé et revitalise. Utilisée en masque sur le visage, elle est reconnue pour absorber les excès de sébum. Bue, diluée dans de l'eau, elle soulage les douleurs intestinales.



### Argile blanche ou kaolin

Quand on évoque l'argile blanche, on parle de kaolin. Conseillée pour les peaux sensibles, elle est par exemple utilisée en talc pour les bébés. Découvert dans un gisement situé à Kao-Ling, en Chine, le kaolin en a gardé le nom.

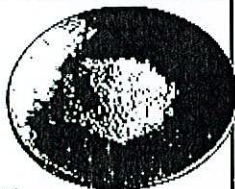
**Utilisation:** En cosmétique, l'argile blanche revitalise les peaux sèches et fragiles. En voie interne, elle est utilisée comme pansement gastrique, pour assainir les intestins et soigner une infection. Elle entre dans la composition de plusieurs médicaments destinés à la sphère stomacale.



### Argile rose

L'argile rose est un mélange d'argile rouge et de kaolin blanc. On ne la trouve pas de cette couleur à l'état naturel. Plus riche en oligoéléments que l'argile blanche, elle a une teneur en fer inférieure à celle de l'argile rouge. Elle est conseillée pour donner un «coup de fouet» aux peaux délicates et sensibles.

**Utilisation:** On l'utilise notamment en masque pour purifier, nettoyer et assainir la peau, à laquelle elle donnera une impression de «bonne mine». Les peaux sujettes aux rougeurs peuvent l'utiliser sans crainte.



### Terre glacière

La terre glacière (ou limon), appelée aussi farine glacière, est récoltée en Valais au pied des glaciers comme celui de Ferpècle ou de Moiry. Elle n'est pas commercialisée. Elle est utilisée pour des usages externes par un petit cercle d'initiés.

**Utilisation:** Les emballages de limon tels que proposés par Andrée Fauchère sont enrichis d'huiles essentielles et d'huiles végétales. Ils visent principalement à combattre la fatigue, redonner de l'énergie au corps et adoucir la peau tout en soignant ses imperfections.



© PHOTOS CÉLINE FOSSATI



Terre & Nature SA  
1003 Lausanne  
021/ 349 40 72  
www.terrenature.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse spécialisée  
Tirage: 23'378  
Parution: hebdomadaire



N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 10  
Surface: 168'619 mm<sup>2</sup>



**Purifiante, nettoyante, tonifiante, reminéralisante, cicatrisante, adoucissante ou bien encore nourrissante: les vertus de l'argile sont multiples.**

© DR



**L'argile est l'un des rares produits naturels qui peut être utilisé pur. Sa couleur et sa composition varient selon le terrain duquel elle est extraite.**





Terre & Nature SA  
1003 Lausanne  
021/ 349 40 72  
www.terrenature.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse spécialisée  
Tirage: 23'378  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 10  
Surface: 168'619 mm<sup>2</sup>

ratives». Ce qu'il contient? «Notamment du magnésium et une forte teneur en silicium», avance la Valaisanne, qui a fait analyser le limon de Ferpècle il y a quelques années. «Cette terre, comme toutes les argiles, a un pouvoir vital extraordinaire. Les anciens connaissaient ses grandes propriétés qu'ils utilisaient comme remède interne et externe.»

### De la rouge à la blanche

L'argile est l'un des rares produits naturels qui peut être utilisé pur. Un simple ajout d'eau permet d'obtenir une pâte à appliquer sur la peau. De l'eau, de la terre... ces matériaux familiers rassurent et attirent la sympathie. Mais de quelle argile parle-t-on quand on évoque ses bienfaits sur la santé? L'argile est un terme générique qui désigne une famille de roche, constituée par l'accumulation de débris végétaux et organiques (les sédiments). Elle peut être séparée en deux types: les argiles gonflantes, utilisées en usage interne, et les argiles non gonflantes pour les soins à même la peau. Les variétés d'argile les plus couramment vendues sont les blanches et les vertes pour un usage externe. Elles sont, pour ainsi dire, sans danger. La couleur et la composition de l'argile varient selon le terrain duquel elle est extraite. Une argile rouge témoigne d'une forte teneur en fer oxydé, à l'inverse de la verte ou de la bleue. L'argile est blanche quand elle est dénuée

de fer, ce dernier ayant été totalement dissous de la roche. Sa composition varie donc. On peut néanmoins dire que toutes les argiles sont riches en minéraux: calcium, fer, potassium, magnésium, manganèse, cuivre, sélénium, phosphore, cobalt. Le minéral le plus présent dans l'argile est la silice, qui représente près de la moitié de son poids. Pour les thérapeutes, c'est à la silice que l'argile devrait ses propriétés fortifiantes, cicatrisantes, et régénératrices sur les tissus. Elle permettrait de favoriser la solidité des os, de la peau, des tendons, des ongles, des cheveux et des vaisseaux sanguins.

Si les argiles ont donc bien des qualités, il n'en reste pas moins, estime le pharmacien lausannois Simon Reboh, qu'«on exagère beaucoup quant à leurs vertus thérapeutiques». Ce spécialiste des médecines complémentaires leur accorde surtout des effets cosmétiques et une action dépurative sur le système intestinal, à la manière du charbon actif. Les autres propriétés sont, pour lui, pure spéculation.

CÉLINE FOSSATI ■

**+ D'INFOS Les Bienfaits de l'Argile,**  
Régine Quéva, Editions J'ai lu.  
**Secrets, conseils et remèdes de l'herboriste,**  
Andrée Fauchère, Editions Slatkine.  
**200 Remèdes à l'Argile,** Philippe Chavanne,  
Editions First.





Terre & Nature SA  
1003 Lausanne  
021/ 349 40 72  
www.terrenature.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse spécialisée  
Tirage: 23'378  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 10  
Surface: 168'619 mm<sup>2</sup>

## L'AVIS DE L'EXPERT



**Que pensez-vous des terres de santé comme remèdes?** «Ce sont des remèdes qui ont surtout un très bon effet placebo, lorsqu'ils sont appliqués sur le corps. Ces préparations, ancestrales parfois, n'ont à ma connaissance aucun effet thérapeutique dû à la composition de l'argile, indique le professeur Alexander So (notre photo), chef du service de rhumatologie du CHUV, à Lausanne. Ce qui est connu par contre, c'est l'effet apaisant de la chaleur à l'application d'un fango. Mais encore une fois, il ne faut pas s'y tromper. Dans un fango, c'est bien la chaleur qui a un effet décongestionnant et qui soulage. Ce n'est pas la composition organique de la boue

utilisée.»

**Prescrivez-vous parfois à vos patients des argiles pour soulager les douleurs?** «Non, et je ne connais aucun médecin du CHUV qui prescrit de l'argile. Il existe plus de 200 maladies de type rhumatismal, et chacune demande une prescription de médicaments spécifiques. Les argiles ne nous sont pas utiles. Nous avons des médicaments bien plus efficaces à notre disposition.»

**Les terres sont parfois ingérées. Qu'en pensez-vous?** «De nombreuses études existent sur le sujet. Elles relèvent certes des effets bénéfiques, principalement antimicrobiens, et permettent probablement de combler des carences nutritionnelles. Par contre, il n'y a aucune donnée liant l'ingestion d'argile à l'amélioration des problèmes rhumatismaux.»

## BON À SAVOIR

### Les animaux aussi...

Les propriétés curatives de l'argile auraient été découvertes par les hommes en observant le comportement des animaux. Les éléphants avaleraient ainsi de l'argile pour se purifier. Les singes l'utiliseraient pour soulager leurs troubles digestifs. «En Sibérie, une région riche en argile a été découverte parce que les

animaux blessés de la région (sangliers, chevreuils, cerfs) venaient se plonger dans ses boues, note le naturopathe suisse Christophe Vasey. Le cataplasme qui se formait ainsi nettoyait et protégeait les plaies, et les vertus cicatrisantes de l'argile hâtaient la guérison.»