

# Tout savoir sur L'ARGILE



Jan Kristiansen  
[www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com)

# SOMMAIRE

- \* A quoi sert l'argile ?
- \* Quelles sont les différentes variétés d'argiles ?
- \* A quoi l'utilise-t-on dans le cadre des naturothérapies ?
- \* Comment l'emploie-t-on en usage interne ?
- \* Et en usage externe ?
- \* Peut-on associer l'argile à d'autres substances médicinales ?
- \* Quelles sont les recettes cosmétiques de l'argile ?
- \* Quelles sont les indications pour les troubles digestifs ?
- \* L'argile peut-elle quelque chose contre les coups de froid ?
- \* Soigne-t-elle aussi certaines douleurs ?
- \* Et par voie externe ?
- \* A lire

Si l'argile n'est pas une panacée comme certains auraient tendance à le croire ou à l'affirmer, elle constitue néanmoins un des meilleurs traitements naturels existants, aujourd'hui scientifiquement confirmé.

L'argile, en provenance de la désagrégation des feldspath, est utilisée depuis la préhistoire comme antiseptique et pour panser les blessures. Aujourd'hui, on sait que les structures des matières argileuses sont capables de capturer les électrons libres, en d'autres termes que l'argile stocke l'énergie... avant de la renvoyer à la matière organique avec laquelle elle se trouvera éventuellement en contact. C'est la raison pour laquelle l'argile fait merveille comme pansement externe ou interne, en régénérant les tissus.

- \* Détoxiquante,
- \* reminéralisante,
- \* cicatrisante,
- \* antiseptique,
- \* anti-inflammatoire,
- \* calmante,

L'argile combat:

- \* les problèmes digestifs,
  - \* les affections O.R.L.,
  - \* les parasitoses,
  - \* les rhumatismes,
  - \* l'arthrose,
  - \* les sciaticues,
  - \* les lumbagos,
- et bien d'autres choses encore...

## A QUOI SERT L'ARGILE ?

C'est depuis la nuit des temps que l'homme utilise l'argile. Avant lui, bien sûr, l'animal savait déjà instinctivement que les bains de boue pouvaient guérir ses blessures ou le débarrasser de ses parasites cutanés, ce que l'homme a naturellement continué de faire en employant l'argile à des fins thérapeutiques ; mais c'est aussi avec ce même matériau qu'il confectionnait des briques pour construire ses maisons, qu'il réalisait des poteries lui permettant de transporter et de conserver l'eau et les aliments, qu'il modelait des tablettes lui permettant d'écrire, des sceaux, des amulettes, statuettes et autres objets rituels ou magiques, qu'il lavait son linge avant l'invention du savon, et même, beaucoup plus récemment, qu'il a fabriqué les néocéramiques du bouclier thermique de la navette spatiale.

Au plan curatif, l'argile fut avant tout utilisée comme soin de beauté pour la peau et les cheveux, incidemment aussi pour conserver les momies égyptiennes, mais également bien sûr par voie orale pour soigner de nombreux troubles digestifs.

# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS D'ARGILES ?

Il en existe une infinité, d'ailleurs classifiées de toutes sortes de manières. Pour simplifier, disons que la plus grande famille d'argiles, les monophyllites, comprennent la **kaolinite**, l'**halloysite**, l'**illite**, la **glauconite**, la **montmorillonite**, la **beidellite**, le **talc**, les **mectites** et la **chlorite**.

Cela dit, dans nos magasins de diététique et parapharmacies nous n'en trouverons généralement que trois espèces, parmi lesquelles notre choix se portera sur la **kaolinite**, ou **argile blanche**, lorsqu'on veut régulariser le pH dans les cas d'acidité ou d'alcalinité gastro-intestinales, panser les estomacs ulcérés ou les colites, et éviter la constipation ; sur la **Montmorillonite**, ou **argile verte** de Provence, lorsqu'il s'agit de désintoxiquer, reminéraliser, lutter contre les parasites et régénérer ; ou enfin sur l'**illite**, la plus courante, une argile verte tous usages.

## A QUOI L'UTILISE-T-ON DANS LE CADRE DES NATUROTHÉRAPIES ?

En naturopathie, l'argile est le complément numéro un de presque tous les régimes thérapeutiques et de toutes les cures de drainage et de désintoxication. Son pouvoir d'absorption des toxines et toxiques, ainsi que sa capacité à régénérer les muqueuses par libération d'ions, fait d'elle une véritable bénédiction pour l'ensemble du tube digestif.

[ICI](#) une démonstration vidéo

Mais l'argile est aussi une source incomparable de minéraux provenant du monde végétal. Elle est en quelque sorte la banque des végétaux. Ainsi va-t-elle aussi bien purifier et drainer l'organisme qu'enrichir le sang lorsqu'on est anémié, guérir les problèmes de peau et combler les carences diverses.

On a constaté depuis très longtemps que l'argile comble les carences, quelles qu'elles soient, de toute évidence en raison de sa richesse en minéraux colloïdaux naturels d'origine végétale. Les éléments qui la composent agissent en tant que catalyseurs permettant la fixation et l'assimilation des substances que le corps ne savait plus retenir.

Bref, l'argile est un des éléments absolument indispensables dans une pharmacie naturelle. Mais attention : ceci ne veut pas dire que ce soit un remède miracle ! En effet, si, dans le cadre d'une hygiène de vie, il est tout à fait indiqué d'utiliser l'argile pour remettre en ordre un organisme fatigué, par contre cet excellent remède ne suffira jamais à compenser de mauvaises habitudes. Par exemple, en cas de gastralgies, l'argile en complément d'un régime diététique visant à adoucir la muqueuse de l'estomac donnera de très bons résultats, mais s'avérera relativement inopérant si l'on continue de boire de l'alcool et de manger des plats épicés.

## COMMENT L'EMPLOIE-T-ON EN USAGE INTERNE ?

L'argile se consomme généralement en mélange avec une eau de source, à raison de deux cuillères à café pour un verre, de préférence le matin à jeun.

Toutefois, les cuillères ne devront jamais être métalliques, car l'argile perd beaucoup de ses vertus au contact du métal. Terre, verre ou bois seront donc les seules matières dont on se servira pour contenir la préparation argileuse.

Cette préparation gagnera grandement à reposer 12 ou 24 heures avant d'être consommée, afin que l'eau se charge d'ions.

Les personnes ayant tendance à la constipation seront d'ailleurs avisées de commencer leur cure, la première semaine, en buvant simplement l'eau et en laissant l'argile au fond du verre. Par la suite, lors de la deuxième et de la troisième semaine, l'argile sera bue avec l'eau, et toute constipation éventuelle pourra être combattue en mélangeant un peu de poudre de racine de réglisse à la préparation.

La cure s'étend sur des périodes de trois semaines, renouvelables après un mois sans argile.

## ET EN USAGE EXTERNE ?

Les cataplasmes d'argile ne devront être ni trop liquides ni trop secs, et s'étaler sur une épaisseur de deux centimètres. Pour les confectionner, il suffit de mélanger de l'argile concassée ou en poudre avec de l'eau, dans des proportions permettant d'obtenir une pâte qui ne coule pas lorsqu'on l'applique sur la partie malade. L'argile doit être en contact direct avec la peau ; mais, du côté extérieur, le cataplasme peut être protégé ou retenu par un bandage ou une toile.

En général, le cataplasme d'argile est froid, mais on peut le chauffer au bain marie si le malade ne tolère pas le froid.

[ICI](#) une démonstration vidéo

On le conserve, en moyenne, deux heures pour traiter abcès, anthrax, panaris, brûlures, infections, inflammations, etc. ; mais on le gardera toute la nuit lorsqu'on aura à traiter un mal en profondeur, comme des problèmes rénaux ou hépatiques ; ou, au contraire, une seule petite heure dans les cas plus superficiels comme les plaies.

Pour des problèmes spécifiques, tels que furoncles ou abcès, on pourra dissoudre deux cuillères à café de sel marin non raffiné dans très peu d'eau, en faisant chauffer dans une casserole en verre ou en terre, et en remuant avec une cuillère en bois, avant d'ajouter l'argile verte en poudre jusqu'à obtenir une consistance épaisse. On appliquera ce cataplasme encore chaud, directement, et on l'entourera d'un linge, pour le garder 12 heures avant de le changer pour 12 nouvelles heures.

## PEUT-ON ASSOCIER L'ARGILE À D'AUTRES SUBSTANCES MÉDICINALES ?

L'argile se prête évidemment à diverses associations, notamment avec de l'eau de mer ou de l'eau salée, et des phytothérapies.

Pour cela, on se procurera de l'eau de mer en ampoules dans les pharmacies, ou l'on pourra aussi utiliser de l'eau salée que l'on préparera à raison de neuf grammes de sel marin pour un litre d'eau de source. Surtout lorsqu'il s'agit de compléter un traitement antiallergique, anti-inflammatoire, diurétique ou stimulant, le mélange d'eau de mer et d'argile, ou d'eau salée et d'argile, est plus que recommandable par voie orale ; et l'on a vu, également, qu'il pouvait être employé par voie externe, puisque le sel a le pouvoir, tout comme l'argile, d'attirer l'eau vers lui et, par la même occasion, de drainer les toxines.

Pour ce qui concerne les phytothérapies, l'argile se mélange aussi facilement avec des tisanes qu'avec de l'eau. Employé par voie orale, un tel mélange constituera un traitement spécifique à de nombreuses pathologies en fonction des indications de chaque tisane. De la même manière, il est possible d'utiliser des teintures mères ou autres extraits liquides de plantes médicinales dans la préparation argileuse, en excluant toutefois impérativement les huiles végétales, et surtout l'huile de ricin qui transforme l'argile en béton et occasionne des occlusions digestives nécessitant des opérations chirurgicales d'urgence.

Il est cependant possible de verser deux ou trois gouttes d'huile essentielle dans certains masques de beauté ou cataplasmes à l'argile, mais cela ne reste indiqué qu'en usage externe et dans quelques rares cas, comme par exemple pour faire des peelings ou pour soigner l'acné.

## QUELLES SONT LES RECETTES COSMÉTIQUES DE L'ARGILE ?

\* **Les soins de beauté à l'argile** sont très faciles à réaliser. A l'aide d'une brosse douce trempée dans une pâte d'argile peu épaisse, brosser tous les soirs les régions atteintes et garder cette argile sur le visage jusqu'à ce qu'elle soit sèche, puis se rincer à l'eau claire et fraîche avant de se badigeonner au jus de citron. Il est également recommandé de se poudrer avec de l'argile rose surfine, au lieu de la poudre de riz habituelle.

\* **Le peeling anti-acné** dont on parlait plus haut se réalise, quant à lui, avec 5 cuillères à soupe d'argile verte surfine, 1 cuillère à café d'huile essentielle de sauge et 1 décilitre d'eau de source. Verser l'huile essentielle dans l'argile, puis ajouter l'eau suffisamment chaude pour que le masque, d'une épaisseur de 5 à 10 mm, puisse être appliqué chaud le visage. Garder  $\frac{1}{4}$  d'heure et rincer à l'eau. Ce masque doit être appliqué tous les jours pendant un mois.

\* **Le masque à l'argile** contre les points noirs demande 5 cuillères à soupe d'argile verte surfine, 1 carotte et 1/2 avocat. Centrifuger la carotte avec un peu d'eau. Verser le liquide ainsi obtenu dans un bol assez grand et ajouter l'avocat en écrasant bien pour obtenir un liquide homogène. Ajouter ensuite l'argile en remuant sans arrêt avec une spatule en bois. Etaler sur le visage et le cou à l'aide de la spatule et garder 20 minutes. Rincer à l'eau un peu chaude.

\* **Le masque réhydratant** : 3 cuillères à soupe d'argile, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 goutte d'HE de bois de rose, 1 goutte d'HE de géranium, 1 goutte d'HE de palmarosa.

\* **Le masque peau irritée** : 3 cuillères à soupe d'argile, 1 cuillère à café d'huile de germe de blé, 1 goutte d'HE de lavande, 1 goutte d'HE de camomille, 1 goutte d'HE de bois de rose.

\* **Le masque peau grasse** : 3 cuillères à soupe d'argile, 1 cuillère à café d'huile de rose musquée du Chili, 1 goutte d'HE de lavande, 1 goutte d'HE de petit grain d'orange, 1 goutte d'HE de sauge sclarée.

\* **Le masque peaux ridées** : Mélanger 2 cuillères à soupe de montmorillonite, 1 cuillère à café d'huile de rose musquée du Chili et 1 cuillère à café d'huile de bourrache ; ajouter en remuant de l'eau de rose jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Laisser le masque agir un quart d'heure et nettoyer avec de l'eau de rose.

## QUELLES SONT LES GRANDES INDICATIONS DE L'ARGILE POUR LES TROUBLES DIGESTIFS ?

\* **Gastralgies** : Grandes spécialités de l'argile, les gastralgies demandent une cure de vingt et un jours, avec un verre d'eau argileuse avant ou après chaque repas. On utilisera de l'argile blanche, et l'on complétera avec des infusions adoucissantes de mauve et/ou de réglisse, et, le soir, de tilleul. Le régime supprimera surtout tout ce qui est irritant comme les acides et les épices, ou excitant comme la viande, le thé, le café ou le chocolat. Après la cure et pour éviter une rechute, on prendra un verre d'eau argileuse le matin, une semaine par mois.

\* **Colites** : Ces inflammations de la paroi intestinale au niveau du côlon se soignent, elles aussi, aisément par un régime approprié et une cure d'argile de trois semaines, renouvelable après trois autres semaines de pause. On boira un verre d'eau argileuse chaque matin et à 18 h, toujours au moins une demi-heure avant de manger, et, si possible, on appliquera pendant deux heures un cataplasme d'argile tiède sur la région douloureuse, deux fois par jour loin des repas. L'ennemi numéro un de ce protocole est la constipation, que l'on évitera : 1/ en commençant le traitement avec de l'argile blanche, avant de passer à l'argile verte ; 2/ en mélangeant de la poudre de réglisse à l'argile ; 3/ en prenant, à des heures différentes, du charbon végétal. Le régime alimentaire supprimera : pain blanc, pain complet, sucre, crudités et produits animaux ; et se composera essentiellement de : pain bis, jus de pomme de terre, de chou, et de choucroute, fruits doux consommés à part, et plats végétariens.

## L'ARGILE PEUT-ELLE QUELQUE CHOSE CONTRE LES COUPS DE FROID ?

\* **Angines** : On fera avant tout des gargarismes à l'eau argileuse salée, avec une ou deux gouttes d'huile essentielle de romarin ou de lavande, plusieurs fois par jour jusqu'à disparition des symptômes. Par voie interne, on prendra un verre d'eau argileuse verte au réveil et à 11 h 30 pendant toute la durée de l'affection. Par voie externe, en alternance, on appliquera des cataplasmes tièdes sur la gorge et sur la nuque à garder deux heures et à renouveler au moins deux fois par jour. Là encore, il importe de surveiller attentivement le transit intestinal, en consommant, par exemple, des pruneaux d'Agen, des pommes et autres fruits, et des fibres, mais pas de légumineuses. D'autre part, on complétera le traitement avec de la propolis à mâcher, et l'oligo-élément Cuivre-Or-Argent.

\* **Rhumes** : La première précaution à prendre reste naturellement de nettoyer le conduit intestinal à l'aide de laxatifs doux comme une bouteille de jus de pruneaux le matin à jeun, et d'eau argileuse trois fois par jour. Puis boire beaucoup de jus de fruits frais, d'eau de source, et de tisanes, et manger légèrement, des bouillons de légumes et des fruits, en surveillant le transit. Par voie externe, on appliquera des cataplasmes d'argile sur le front et les ailes du nez, à conserver une heure ; et, si l'on supporte, irrigation nasale d'eau argileuse légèrement salée. On utilise, pour tout cela, de l'argile verte que l'on peut compléter, sauf pour l'irrigation nasale, avec des huiles essentielles de lavande ou de romarin.

## SOIGNE-T-ELLE AUSSI CERTAINES DOULEURS? TC ""

\* **Hémorroïdes** : Cure d'eau argileuse sur trois mois, par périodes de trois semaines, en alternance avec trois semaines de pause. Prendre trois verres d'eau argileuse verte par jour, en réduisant les doses progressivement, en association avec des cures de vigne rouge, de marronnier d'Inde et d'hamamélis sous forme de teintures mères ou d'extraits de plantes fraîches. Par voie externe, on peut appliquer un cataplasme d'argile, le matin au réveil, sur l'ensemble de la région à traiter et sa périphérie, suivi d'un bain de siège froid ; et le soir, faire un petit lavement d'eau argileuse légèrement salée, suivi d'un nouveau cataplasme d'argile que l'on conservera toute la nuit. Et, une fois de plus, il conviendra d'être particulièrement attentif au transit intestinal.

\* **Règles douloureuses** : Cure de trois semaines chaque mois, à raison d'un verre d'eau argileuse verte, le matin à jeun ; et cataplasme d'argile, matin et soir, sur la région douloureuse, lors des crises. On sera, d'autre part, avisé de régénérer la flore intestinale à l'aide de ferments, yaourts, ou choucroute bio crue.

## ET PAR VOIE EXTERNE ?

\* **Abcès** : Appliquer de petits cataplasmes épais d'argile verte sur l'abcès, en changeant l'argile toutes les heures, ou, tout au moins, en renouvelant le plus souvent possible. Après le cataplasme, on lavera avec un coton imbibé de teinture mère de calendula. On accompagnera toutefois ce traitement d'une cure de trois semaines, par voie interne, à raison d'un verre d'eau argileuse le matin... et d'un bon régime de désintoxication générale.

\* **Brûlures** : Dans ce domaine encore, l'argile fait des merveilles ! Il importe, toutefois, d'appliquer le cataplasme d'argile verte immédiatement après l'accident... et, bien sûr, d'appeler le médecin dans les cas graves. Lorsque la partie atteinte se situe sur les membres, le plus simple consiste à plonger la brûlure dans un bain de boue argileuse épaisse, et de rincer à l'eau bouillie tiède après une heure. Entre les bains, on fera un pansement avec de la pommade Homéoplasmine. Sur les autres parties du corps, on mettra une gaze entre la partie brûlée et le cataplasme de trois centimètres d'épaisseur ; et l'on renouvellera toutes les heures.

\* **Traumatismes** : tc ""Faire un léger massage avec de la pommade à l'Arnica, puis appliquer un cataplasme d'argile verte froide. A renouveler toutes les deux heures jusqu'à disparition de l'enflure et de la douleur.

\* **Plaies** : Après avoir lavé la plaie avec un mélange d'eau argileuse et de teinture mère de calendula, à raison de cent gouttes de TM par litre d'eau bouillie, appliquer un cataplasme d'argile verte, épais et débordant la plaie. Laisser une heure, laver avec le mélange, puis renouveler un peu plus tard, jusqu'à cicatrisation. Mais, là encore, appeler le médecin en cas de plaie grave.

Vous trouverez une video de 3mn illustrant ce guide en cliquant  
[ICI](#)

**A lire**

- \* « ABC de l'argile » - Dr Jean-Christophe Charrié - Grancher
- \* « L'argile facile » - Marie-France Muller - Jouvence
- \* « L'argile qui guérit » - Raymond Dextreit - Vivre en harmonie
- \* « L'argile pour votre santé » - André Passebecq - Dangles
- \* « L'argile tout simplement » - France Guillain - Demeter

Ce guide ainsi que les textes et les images qu'il contient sont la propriété exclusive de la société Alter Media. Toute transformation, revente, diffusion ou affiliation est interdite sans l'accord préalable de la société Alter Media. Vous trouverez de plus amples informations relatives à la propriété intellectuelle de nos créations sur le site [www.reponsesbio.com](http://www.reponsesbio.com). Vous pouvez également vérifier que les droits de ce guide soient disponibles à l'affiliation en nous écrivant à [contact@reponsesbio.com](mailto:contact@reponsesbio.com)

