



Annie Casamayou, naturopathe

LES POUVOIRS INCROYABLES

de **L'ARGILE**

Pure **Santé**
ÉDITIONS

Les pouvoirs incroyables de l'argile

Sommaire

Les pouvoirs incroyables de l'argile - - - - -	02
La terre aux 7 pouvoirs santé - - - - -	05
1 - « L'effet éponge » de l'argile (utile en cas d'inflammation) - - - - -	05
2 - Elle peut neutraliser les virus et les bactéries - - - - -	05
3 - Pour faire le plein de minéraux - - - - -	05
5 - Mettez de l'argile sur vos blessures - - - - -	06
6 - Ce bain vous détendra après une dure journée - - - - -	07
7 - Cette roche est-elle... intelligente ? - - - - -	07
Quand faire une détox - - - - -	07
Mode d'emploi - - - - -	08
Contre-indications et précautions - - - - -	08
Comment apaiser vos tensions articulaires et musculaires - - - - -	09
<i>Préparer la pâte</i> - - - - -	09
<i>Préparer le cataplasme</i> - - - - -	09
<i>Durée du cataplasme</i> - - - - -	09
<i>Précaution</i> - - - - -	10
<i>Chaud ou froid ?</i> - - - - -	10
Indispensable dans votre valise - - - - -	10
Entretien privé avec l'experte de l'argile Jade Allègre - - - - -	11

Nous sommes en 1581, en Allemagne, dans la région de Hohenloe. Wendel Thumblardt, un voleur multirécidiviste, vient d'être condamné à la peine de mort.

Le juge lui propose de faire un choix : la pendaison, ou une expérience très risquée pour tester un nouvel antipoison.

Wendel Thumblardt, accepte alors de servir de cobaye.

Les médecins lui administrent, devant huis-sier, une drachme (environ 4,3 grammes) et demi de mercure (chlorure de mercure), soit plus de onze fois la dose mortelle. Puis ils lui donnent une drachme d'argile *Terra Sigillata* dans du vin vieux.

Le pauvre homme en fut « *fort vexé et tourmenté* », mais rendu à ses amis en bonne santé. Vous l'aurez compris, ce n'est pas le vin qui l'aurait sauvé selon la légende, mais bien l'argile.

Cette histoire, tirée du très sérieux *History of Medecine*¹, est l'une des premières à suggérer **les vertus extraordinaires de l'argile**. Mais de loin pas la dernière...

Même les gros labos s'arrachent ce remède naturel

Les Égyptiens s'en servaient en onguents pour désinfecter leurs blessures. Les Romains l'utilisaient en enveloppements et pour assainir l'eau. Hippocrate, le père de la médecine, préconisait des bains d'argile pour purifier le corps et l'esprit. Des médecins renommés comme Galien, Dioscoride et Avicenne ont aussi fait de grands éloges de l'argile contre la dysenterie, les intoxications ou les hémorragies.

Mais aujourd'hui, il serait trop réducteur de voir l'argile comme un simple remède de grand-mère. La science a validé la plupart de ses usages séculiers. D'ailleurs de nombreux médicaments, le Smecta par exemple, sont à base d'argile².

De la boue pour votre santé?

L'argile, c'est de la boue, mais non des moindres. C'est le résultat de la décomposition en texture très fine des roches de la croûte terrestre, un processus qui s'est effectué au fil des millénaires de telle sorte que la matière s'est chargée en minéraux.

Les argiles sont constituées d'un réseau de silice et d'alumine à des teneurs plus ou moins élevées, dans lequel s'imbriquent divers minéraux selon son origine : du fer, du magnésium, du calcium, du cuivre, du sodium, du potassium, etc. Cette richesse et cette diversité des minéraux sont à l'origine des étonnantes propriétés reminéralisantes et régénératrices de l'argile.

Laquelle de ces 4 variétés vous convient le mieux ?

Verte, **l'illite** est quelquefois rouge ou jaune. C'est l'argile la plus connue car ses propriétés pour la santé ont été validées par de nombreuses études scientifiques³. En France, elle est la seule à posséder le droit à l'appellation « Argile verte ». S'il n'y en avait qu'une seule à choisir, ce serait donc celle-là. Elle est utilisée par voie interne pour soulager les affections gastro-intestinales, mais aussi pour drainer l'organisme en profondeur (en cas d'acné, infection, migraines...). Elle s'emploie aussi traditionnellement en cataplasmes pour calmer les entorses, les fractures ou les foulures et aider à résorber les œdèmes.

1.Thompson C.J.S (1913), « Terra Sigillata, a famous medicament of ancient times », History of Medecine, section XXIII, London, retranscrite dans la thèse de Jade Allègre.

2. Diosmectite.

3. Dário and al., « Evaluation of the healing activity of therapeutic clay in rat skin wounds », Mater Sci Eng C Mater Biol Appl. 2014 Oct, Epub 2014 Jul 6. Breitrück, Sparmann, Mitzner, Kerkhoff, « Establishment of a novel extracorporeal bowel model to study luminal approaches to treat inflammatory bowel disease », Dis Model Mech. 2013 Nov, Epub 2013 Aug 14. Jeon S1 and al., « Illite improves memory impairment and reduces Aβ level in the Tg-APPswe/PS1dE9 mouse model of Alzheimer's disease through Akt/CREB and GSK-3β phosphorylation in the brain », J Ethnopharmacol. 2015 Feb 3, Epub 2014 Nov 29

Généralement verte, la **montmorillonite** peut aussi être blanche ou jaune. C'est une argile de grande qualité et polyvalente. Très riche en minéraux, elle est l'ingrédient principal de plusieurs médicaments prescrits pour la colopathie fonctionnelle. Elle s'emploie notamment pour le confort articulaire, pour soulager les troubles intestinaux ou pour favoriser la cicatrisation. Elle aide aussi à assainir les peaux mixtes et grasses.

De couleur blanche, la **kaolinite** est la plus douce des argiles. Elle contient peu de minéraux. Elle fait un remarquable pansement gastro-intestinal apprécié dans le reflux gastrique, la constipation ou pour soulager une intoxication alimentaire. En gargarisme, elle peut soulager les maux de gorge. Par sa douceur, elle excelle dans les soins de beauté des peaux sensibles, irritées ou réactives. Elle s'utilise comme lait nettoyant, à la place du talc pour les fesses de bébé, sur les aisselles en déodorant sec, en bain de bouche, etc.

Le **rhassoul**, argile d'origine volcanique des montagnes de l'Atlas marocain est utilisée par les femmes de Maghreb pour ses propriétés lavantes, régénérantes, désincrustantes et adoucissantes. C'est un dégraissant doux qui respecte le film hydrolipidique de la peau et des cheveux, il fixe les impuretés et l'excès de sébum qui sont ensuite éliminés au rinçage.

4 recettes minute de beauté à l'argile

1 - Masque désincrustant : mélangez 2 cuillérées à soupe d'argile (au choix) et à peu près le même volume d'eau pour obtenir une pâte onctueuse. Ajoutez une demi-cuillère à café de miel liquide ou de gel d'aloé vera pour la douceur et l'hydratation (en option). Étalez en couche épaisse sur le visage. Laissez poser 10 à 15 minutes et rincez à l'eau tiède. Ne laissez pas sécher le masque sur la peau.

2 - Savon très doux pour le corps : sous la douche, mouillez-vous, puis saupoudrez sur le corps un peu d'argile blanche, qui se transforme ainsi en lait de douche nettoyant. Vous pouvez mettre l'argile dans une salière.

3 - Lait nettoyant pour le visage : dans le creux de la main, déposez une petite cuillère à café d'argile blanche, ajoutez un peu d'eau et utilisez cette pâte fluide pour laver doucement le visage, sans assécher la peau. Ce « lait » fait une peau de bébé et est idéal pour les peaux fragiles, irritées, en cas d'eczéma, de psoriasis ou d'acné.

4 - Shampoing naturel au rhassoul : mélangez deux cuillérées à soupe de rhassoul à de l'eau tiède pour former une pâte crémeuse et homogène. Mouillez la chevelure et appliquez le rhassoul sur les cheveux en massant bien le cuir chevelu. Laissez poser 5 à 10 minutes, puis rincez abondamment. Ajoutez un peu de vinaigre de cidre à la dernière eau de rinçage.

La terre aux 7 pouvoirs santé

1 - « L'effet éponge » de l'argile (utile en cas d'inflammation)

L'argile retient l'eau et toutes les molécules indésirables (toxiques, gaz, odeurs, parasites...).

Faites le test : déposez une coupelle remplie d'argile dans le réfrigérateur. Elle désodorise en absorbant rapidement les mauvaises odeurs.

L'argile appliquée sur la peau a le même pouvoir et aiderait à calmer les abcès et les inflammations.

Sur le même principe, un peu d'argile absorbée par voie interne permettrait de drainer le système digestif et réduire par exemple les flatulences, ce qui explique que son utilisation soit très bénéfique dans les problèmes intestinaux.

2 - Elle peut neutraliser les virus et les bactéries

L'argile n'est pas seulement absorbante, mais aussi adsorbante : elle attire à elle et fixe les impuretés, les germes pathogènes, les toxiques, etc. Elle les rend inactifs et les empêche de se reproduire. C'est sur cette capacité de neutralisation que reposent la plupart des effets santé de l'argile.

Comme elle piège efficacement les poisons, elle peut aussi assainir les eaux polluées et les rendre potables, inhibant les bactéries, les virus et les toxines⁴.

Rendre n'importe quelle eau potable

Dans sa thèse de doctorat en médecine sur l'usage pour la santé des argiles, Jade Allègre, médecin et naturopathe, partage de nombreuses anecdotes sur ses expériences humaines dans des pays aux conditions sanitaires difficiles. Par exemple, lorsqu'elle était au Rwanda, en 1994, en pleine épidémie de choléra :

« Dès notre arrivée sur le lieu d'intervention, les canalisations d'eau avaient été coupées par un attentat, et mes confrères [...] s'inquiétaient fort en comptant et recomptant notre maigre stock de bouteilles. Alors que personnellement j'étais tout à fait tranquille : je pouvais décontaminer l'eau du lac Kivu en toute sécurité, malgré les cadavres des réfugiés morts du choléra. » La puissante adsorption de la toxine cholérique par l'argile lui permettait de boire sans danger l'eau contaminée par la bactérie⁵.

3 - Pour faire le plein de minéraux

L'argile est reminéralisante : elle opère des liaisons chimiques pour capter les indésirables, elle les échange et livre à la place des minéraux⁶. C'est pourquoi elle peut apporter au corps une grande quantité de composés minéraux indispensables au bon fonctionnement du métabolisme.

Elle joue ainsi un rôle dans l'équilibre acido-basique du corps et permet de lutter contre les états de fatigue.

4. Wang and al., « From illite/smectite clay to mesoporous silicate adsorbent for efficient removal of chlortetracycline from water », J Environ Sci (China). 2017 Jan, Epub 2016 Oct 21. Wang and al., « Synthesis of a novel illite@carbon nanocomposite adsorbent for removal of Cr(VI) from wastewater », J Environ Sci (China). 2017 Jul, Epub 2016 Dec 27. B. Sorgho, S. Pare, B. Guel, L. Zerbo, K. Traore, I. Persson, « Study of locale mixed clay from Burkina Faso for the removal of Cu²⁺, Pb²⁺ and Cr³⁺, 2011 », Journal de la Société ouest-africaine de chimie, Presses universitaires, 1995, pages 49-59, (35 ref.).

5. Jade Allègre, thèse de doctorat en médecine : « Les silicates d'alumine (argiles) en thérapeutique - Une pratique coutumière ancienne relayée dans la médecine moderne », soutenue publiquement le 19 décembre 2012.

6. Kikouama OJ1, Balde L., « From edible clay to a clay-containing formulation for optimization of oral delivery of some trace elements: a review », Int J Food Sci Nutr. 2010 Dec., Epub 2010 Jun 9.

L'argile peut neutraliser efficacement nombre d'agents pathogènes, dont les bactéries, ou en réduire fortement la présence, comme *Escherichia coli* (-92,6 %), ou *Staphylococcus aureus* (-99,7 %)^{7,8}. Elle peut être utile dans bon nombre d'infections pulmonaires, intestinales, etc.

De plus, elle agit de façon sélective sans altérer les bonnes bactéries de la flore intestinale et sans effets indésirables.

5 - Mettez de l'argile sur vos blessures

L'argile est un antiseptique naturel car son fort pouvoir couvrant forme une barrière naturelle efficace. Elle est aussi un hémostatique très utile pour maîtriser le saignement⁹.

Elle a des fonctions régénératrices exceptionnelles et couvrir une plaie à l'argile favorise la reconstitution des tissus lésés pour aboutir à une cicatrisation totale. Selon le Dr Jade Allègre, c'est même une merveilleuse façon de soulager les brûlures, même graves, en ne laissant aucune cicatrice.

Purifiez-vous grâce à ce « bain de boue »

- Lavez-vous sous la douche avant le bain. Remplissez la baignoire d'eau chaude et ajoutez deux verres d'argile en poudre (au choix). Remuez pour répartir l'argile.
- Installez-vous confortablement et délasssez-vous 15 à 20 minutes.
- Avant de sortir, rincez-vous rapidement et séchez-vous.
- La peau est assouplie et douce, le grain de peau s'affine. La sensation de purification est étonnante et vous avez chassé la fatigue.

7. Analyses effectuées par l'Institut de Recherche Microbiologique de Mitry Mory (77), procès verbaux d'essais N°219/0391 et N°350/0192 chapitre A du 25 mars 1991.

8. Caitlin C. Otto, Shelley E. Haydel, « Exchangeable Ions Are Responsible for the In Vitro Antibacterial Properties of Natural Clay Mixtures », Plus One, May 17, 2013

9. Yunlong Li, « Hemostatic Efficiency and Wound Healing Properties of Natural Zeolite Granules in a Lethal Rabbit Model of Complex Groin Injury », Materials (Basel). 2012 Dec., Published online 2012 Dec 3

6 - Ce bain vous détendra après une dure journée

L'argile a des vertus décontractantes. Elle soulage efficacement les tensions musculaires et articulaires. Il peut être bénéfique par exemple de prendre un bain à l'argile après une séance de sport pour éviter les courbatures ou une journée fatigante.

7 - Cette roche est-elle... intelligente ?

Un des grands avantages de l'argile, c'est son action ciblée. On peut dire que l'argile possède une certaine intelligence, car elle concentre son

action juste là où c'est nécessaire, sans aggraver les tissus autour, sans déséquilibrer le terrain et sans camoufler les symptômes. Elle va directement là où il faut agir : le point d'inflammation à soulager, l'infection à combattre, etc.

À faire chaque matin pour nettoyer et renforcer votre organisme

L'argile peut être consommée pour répondre à un problème ponctuel, un trouble digestif par exemple. Mais quand les troubles sont chroniques et que les fonctions biologiques ont besoin d'être réharmonisées, une cure s'impose. Elle consiste à absorber un verre d'eau argileuse de préférence le matin au réveil durant trois semaines.

Quand faire une détox

- **En détox** : une détox peut se faire à tout moment, mais le début du printemps est un moment privilégié pour nettoyer et drainer l'organisme en profondeur.
- **En cas de reflux et d'acidité gastrique** : le pouvoir couvrant de l'argile est excellent pour protéger les muqueuses. L'argile aide à calmer l'inflammation, apaiser la douleur et délivrer des minéraux alcalins qui contrent l'excès d'acidité.
- **Pour combattre un ver intestinal** : grâce à ses propriétés vermifuges, l'argile favorise l'expulsion des parasites des intestins.
- **Si vous souffrez de ballonnements** : l'argile réduit les fermentations et capte les gaz.
- **En cas d'infection** : par son pouvoir adsorbant des virus et des bactéries, toute infection peut bénéficier pleinement des effets positifs de l'argile.
- **Quand vous êtes fatigué** : l'argile stimule l'énergie vitale, elle revitalise et corrige les états de fatigue.
- **En cas d'anémie** : l'argile aide à purifier le sang et active la coagulation. En complément d'une alimentation et du suivi adéquat, elle a des effets positifs sur la numération globulaire.
- **Contre la dermatose** : tous les problèmes de peau se combattent aussi de l'intérieur et les propriétés anti-inflammatoires et drainantes de l'argile sont souveraines en cas d'eczéma, d'acné, de psoriasis ou de toute éruption.
- **Lors d'une convalescence** : faire appel aux propriétés revitalisantes et énergisantes de l'argile permettrait de recouvrir plus rapidement un état de santé.

Mode d'emploi

Privilégiez une argile verte illite à choisir en poudre et ultra-ventilée (grains les plus fins) ou surfine (grains un peu plus gros). L'argile doit être pure et cela doit être mentionné sur l'étiquette : argile 100 %.

- Préparez votre eau argileuse la veille au soir pour la laisser décanter la nuit (si vous êtes sujet à la constipation, préférez la prendre le soir, donc préparez le matin pour laisser décanter toute la journée). N'utilisez jamais d'ustensiles en métal avec l'argile, prenez une cuillère en bois et un verre aux parois épaisses (l'argile a une telle puissance qu'elle peut briser les verres fins)

- Versez en pluie une à deux cuillères à café d'argile dans un verre d'eau de source.
- Ne remuez pas, laissez l'argile se déposer peu à peu.
- Au matin au réveil, laissez le dépôt d'argile au fond et buvez seulement le surnageant.

Au bout d'une semaine, vous pourrez remuer votre préparation le matin et boire le tout.

Durée : une cure dure traditionnellement trois semaines. Cependant, pour un nettoyage en profondeur, il peut être nécessaire de la renouveler après avoir respecté une pause d'une semaine minimum.

Contre-indications et précautions

- Pas de cure d'argile si vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'occlusion intestinale ou si vous avez pris récemment de l'huile de paraffine.
- Si vous souffrez d'un cancer du tractus digestif, ne prenez l'argile que sous la supervision d'un bon spécialiste.
- Si la prise d'argile vous constipe, cela signifie que vos intestins étaient irrités avant la cure, et que l'argile s'est bloquée sur votre paroi digestive pour la soulager : ne prenez surtout pas de laxatif ! Suspendez la cure d'argile et attendez sereinement que le transit reprenne, puis reprenez votre cure.
- Respectez au minimum un intervalle de deux heures entre la prise d'un médicament ou de la pilule contraceptive et l'argile. L'argile attire à elle tous les toxiques et elle pourrait tout à fait rendre votre médication inactive.

Les bonbons à l'argile (contre les aphtes, gingivites, abcès...)

Très faciles à réaliser, ils sont notamment remarquables pour les affections de la bouche : les aphtes, les gingivites, les abcès dentaires, etc.

- Préparez une pâte épaisse en mélangeant un peu d'eau avec de l'argile en poudre (au choix).
- Façonnez de petites boulettes de la taille d'une noisette et laissez-les sécher, si possible au soleil.
- Les bonbons se sucent tout simplement.

Notre conseil : vous pouvez les agrémenter en incorporant à la place de l'eau une infusion de plantes (de la menthe par exemple) et en ajoutant un petit peu de miel pour les édulcorer.

Comment apaiser vos tensions articulaires et musculaires

En usage externe, l'argile permet d'agir de deux façons. D'abord, pour répondre à un problème de peau (résorber un abcès, sécher un bouton, pomper le venin d'une piqûre d'insecte, ou de morsure de serpent¹⁰, calmer une ampoule ou un panaris...).

Mais les bienfaits de l'argile sont aussi réputés en cas de problèmes osseux, articulaires et musculaires : liés par exemple à l'arthrose, ostéoporose, lumbago, tendinite, entorse, fracture... Les cataplasmes d'argile sont alors utiles pour soulager la douleur, combattre l'inflammation et favoriser la réparation des tissus.

Des cataplasmes tout prêts existent, mais ils sont aussi très faciles à confectionner vous-même. L'argile concassée est plus pratique pour réaliser de plus grandes quantités, même si vous pouvez aussi utiliser de l'argile en poudre. La pâte d'argile se conserve très bien et très longtemps, il suffira de la recouvrir d'un linge pour éviter de la contaminer.

Préparer la pâte

- Remplissez un saladier en verre, en porcelaine ou en grès avec des cailloux d'argile concassée.
- Recouvrez à fleur d'eau de source, laissez seulement dépasser les pointes et ne remuez surtout pas.
- Déposez un linge sur le saladier et laissez reposer le temps que les cailloux absorbent l'eau et se dissolvent.

Votre pâte d'argile est prête, vous pouvez la remuer avec une spatule en bois et vérifier sa consistance, pas trop épaisse mais ferme, un peu comme du beurre.

Préparer le cataplasme

Un cataplasme doit être un peu plus grand que la zone sensible et son épaisseur (qui joue un rôle important), de 2 à 3 cm. Plus l'argile est épaisse, mieux elle travaille.

- Prenez un papier essuie-tout en double épaisseur ou un tissu propre et étalez-y l'argile avec une cuillère en bois.
- Posez directement l'argile en contact avec la peau et maintenez le tout avec un bandage sans trop serrer.

Durée du cataplasme

Le temps de pose dépend des applications, cela va d'une quinzaine de minutes à toute une nuit. Pour la plupart des indications, 2 heures est une bonne moyenne. Normalement, l'argile a commencé à sécher et le cataplasme s'enlève facilement. Si nécessaire, faites couler un peu d'eau pour le détacher, puis rincez la peau avec de l'eau tiède, sans forcément chercher à éliminer toutes les traces d'argile, celles qui restent en place partiront à l'application suivante.

Engénéral, on prévoit une à deux applications de 2 heures par jour jusqu'à amélioration. Même si les améliorations peuvent être longues à se ma-

10. Jade Allègre fait état dans sa thèse du très fort pouvoir antipoisson de l'argile, histoires vécues à l'appui, sur des morsures mortelles, mais aussi pour les poisons ingérés, comme la mort aux rats ou le paraquat, puissant herbicide ce qui a été prouvé par la science : Meredith T.J., Vale J.A. (1987), « Treatment of paraquat poisoning in man : methods to prevent absorption, a review », Human Toxicol. 6 (1) : 49-55

nifester, l'argile agit toujours et en profondeur, il faut juste un peu de patience.

Précaution

Ne persistez pas si vous avez une sensation de gêne, de froid, de tiraillement ou de malaise. Dans tous les cas, un cataplasme doit vous apporter une sensation de bien-être et vous soulager.

Chaud ou froid ?

Selon les utilisations, le cataplasme peut être utilisé tiède ou froid :

- Il sera froid si vous l'appliquez sur une zone congestionnée, fiévreuse ou enflammée. Si vous le sentez tiédir, c'est signe que l'argile agit.
- Il sera tiède sur une zone froide comme une fracture.

Pour faire chauffer un cataplasme sans le dessécher, il y a plusieurs solutions : le mettre au soleil, le déposer sur un radiateur ou le mettre au bain-marie.

Au début, il est possible que vous sentiez une aggravation de votre état, c'est tout à fait normal. C'est seulement le signe que l'argile est active. Elle draine les toxines et doit les évacuer vers l'extérieur. Persévérez et soyez patient. Si vous ne sentez pas d'amélioration, consultez un professionnel de santé

Indispensable dans votre valise

En voyage, prévoyez toujours d'emporter avec vous :

- Quelques cailloux d'argile concassée pour purifier l'eau (voir encadré plus haut). Il suffit de déposer un petit caillou au fond d'une bouteille (non métallique) à boire au cours de la journée.
- Un peu d'argile en poudre dans un pot bien fermé : pour préparer un verre d'eau argileuse en cas de turista ou d'infection intestinale, mais aussi dans les situations d'urgence pour soigner une plaie.

Annie Casamayou

Mode d'emploi pour les écorchures, les brûlures, les coupures et les plaies

Sans attendre et sans chercher à nettoyer la blessure, saupoudrez immédiatement et généreusement l'argile. Laissez l'argile agir et sécher à l'air libre. Renouvelez le pouillage aussi souvent que nécessaire. L'argile attire à elle les impuretés (jusqu'aux plus microscopiques) qui se trouvent dans la plaie et qui vont naturellement remonter vers la surface. Elle aide à stopper le saignement et elle forme un très bon pansement couvrant naturel. Elle combat l'infection, l'apparition de cloques et accélère les processus de cicatrisation.

Entretien privé avec l'experte de l'argile Jade Allègre

Découvrez le témoignage de Jade Allègre, experte de l'argile en France, elle vous dévoile les secrets de l'argile et tous ses usages.



JE REGARDE LA VIDÉO

Cliquez sur le bouton ou sur l'image ci-dessus
pour visionner l'entretien.

Les dossiers Pure Santé

Dossier spécial : Les pouvoirs incroyables de l'argile

Directrice de la publication : Carole Levy

PureSanté Editions SA, Place Saint-François 12B,
c/o Loralie SA, 1003 Lausanne, Suisse