

## **Argile verte**

L'argile verte est l'un des nombreux produits naturels qui nous aident à prendre soin de notre peau, mais pas seulement. Cette matière rocheuse naturelle possède de nombreux bienfaits pour la santé, dont certains pourraient vous intéresser. Voici les bienfaits de l'argile verte en détail.

### **1 Présentation, composition**

L'argile verte est une variété d'argile que l'on collecte majoritairement dans les carrières. Il s'agit plus précisément d'une roche sédimentaire tendre, à grains très fins. Elle provient de l'altération de diverses roches. L'argile présente la particularité d'être meuble lorsqu'elle est sèche, et plastique lorsqu'on la combine à de l'eau.

On la réduit ensuite en poudre pour la plupart des usages qu'elle implique. Cette forme d'argile est l'un des remèdes naturels les plus prisés et efficaces qui soient. Son usage, comme celle des autres variétés d'argiles, perdure dans de nombreuses cultures à travers le monde. L'argile verte et les autres formes d'argile sont utilisées depuis la nuit des temps pour des usages curatifs et cosmétiques.

Les naturopathes et amateurs de médecines naturelles sont nombreux à y avoir recours. Aujourd'hui, de nombreux produits en contenant nous sont proposés dans les commerces. L'argile verte est, et de loin, la plus commercialisée des variétés d'argile. Ses bienfaits ne sont pas étrangers à ce succès grandissant. À leur origine, des principes actifs et des nutriments variés.

### **a) La composition de l'argile verte**

L'argile verte comprend de très nombreux oligo-éléments et sels minéraux essentiels. Les plus présents dans sa composition sont le phosphore, le calcium, le manganèse, le potassium, le magnésium, le fer, l'aluminium, le titane, le sodium et la silice. En plus faibles quantités se trouvent aussi du cuivre, du sélénium, du cobalt, du zinc, du lithium et du molybdène. Comme vous l'aurez compris, cette roche est essentiellement composée de minéraux. Ces minéraux sont à l'origine des bienfaits de l'argile verte sur la santé et de ses propriétés.

### **b) Les bienfaits de l'argile verte**

#### **Soulager les inflammations cutanées**

D'une manière générale, l'argile verte se montre bénéfique pour la peau. Elle est tonifiante, apaisante, purifiante... On l'utilise le plus souvent en cataplasme ou dans l'eau du bain, afin de resserrer les pores, éliminer les impuretés et adoucir la peau.

À ce titre, on peut l'utiliser pour soulager les inflammations cutanées de toutes natures. Du coup de soleil au bord de la mer aux fesses rouges de bébé, ses usages sont ici très variés. L'argile est souvent utilisée pour remplacer le talc lors des soins des bébés : elle soulage les rougeurs, les petits boutons et l'eczéma. À ce titre, on peut aussi l'appliquer sur les petites plaies cutanées, les écorchures, les brûlures... L'argile verte possède des vertus antiseptiques et cicatrisantes idéales pour soigner ces petites blessures de la vie courante. Enfin, on peut aussi l'utiliser pour soulager les piqûres d'insectes de façon naturelle.

## Lutter contre les infections urinaires

L'argile verte est intéressante pour combattre naturellement la cystite, une affection qui peut s'avérer particulièrement douloureuse (brûlures, besoin fréquent d'uriner, douleurs dans le ventre, etc.) qui touche davantage les femmes que les hommes bien que ces derniers ne soient pas épargnés. Dans ce cadre, il est recommandé de l'utiliser sous la forme de cataplasme.

## Contre l'acné

Il faut savoir que ce produit 100 % naturel est un puissant désinfectant contre les boutons d'acné. Lorsqu'on touche un bouton, on prend le risque de l'infecter avec des bactéries présentes sur nos mains. Les cicatrices de l'acné sont en partie dues à cela. L'argile verte est capable de lutter contre la bactérie le plus souvent à l'origine des boutons d'acné : la bactérie *Propionibacterium acnes*. La poudre assèche les boutons, purifie la peau et contribue à en favoriser la cicatrisation. Pour une application saine, utilisez simplement un petit pinceau et non vos doigts.

## Un antidouleur naturel et efficace

L'argile verte possède des propriétés analgésiques intéressantes, qui permettent de soulager toutes sortes de douleurs. Les propriétés anti-inflammatoires de l'argile verte évoquées ci-dessus sont aussi bénéfiques sur les douleurs articulaires liées aux inflammations. Si l'on souffre de maux de dos, de douleurs localisées (poignets, chevilles, etc.), il suffit alors d'appliquer de l'argile verte en cataplasme pour les soigner. En tant qu'antidouleur naturel, l'argile verte s'utilise également pour soulager la douleur provoquée par les hématomes et les courbatures. Elle s'applique ici aussi en cataplasme, en couche épaisse, sur la zone douloureuse.

## Un puissant antibactérien

L'argile verte propose des vertus antibactériennes. Dans certains pays, cette roche naturelle est utilisée comme remède à de nombreux problèmes de santé, comme l'ulcère de buruli en Côte d'Ivoire. Ce type d'ulcère est difficile à traiter avec des produits pharmaceutiques. Beaucoup de chercheurs reconnaissent l'usage de l'argile verte pour soigner l'ulcère de buruli.

Des tests menés sur les vertus antibactériennes de l'argile verte montrent que l'argile verte détruit les bactéries. Certaines variétés étant plus efficaces que d'autres. De ce fait, il est important de choisir de l'argile de qualité pour s'assurer de réels bienfaits sur les infections. Et ainsi, les prévenir ou les guérir efficacement.

## Un soin naturel pour la peau et les cheveux

L'argile verte peut s'utiliser en dehors du cadre de l'acné ou des plaies cutanées, en masque, en soin pour la peau. Elle assainit la peau et resserre les pores, ce qui améliore la santé et la beauté de la peau. Mais il faut aussi savoir que cette roche naturelle est idéale pour réguler la sécrétion de sébum et purifier le cuir chevelu. Elle permet aussi de le rééquilibrer pour, à terme, espacer les shampoings. L'argile en poudre appliquée en masques permettra de rendre les cheveux plus sains, et plus brillants. Il faut toutefois éviter de les appliquer sur les pointes. Et pour les cheveux les plus fins, l'usage d'argile blanche est recommandé.

## Contre les problèmes digestifs

L'argile verte est une solution de choix pour drainer les bactéries qui infectent le système digestif, et les évacuer de manière efficace. On la dit efficace contre la plupart des problèmes de digestion, en raison de sa teneur en nombreux minéraux. Elle est particulièrement efficace contre la diarrhée, puisqu'elle permet de la stopper, et d'éliminer les possibles germes responsables de

ce trouble intestinal. À ce chapitre, la recherche scientifique se poursuit et nécessite l'apport de preuves solides supplémentaires.

### Alcaliniser l'organisme

L'alimentation moderne regorge de produits acidifiants pour l'organisme : le sucre, la viande... Ils perturbent l'équilibre acido-basique de l'organisme. Pourtant, cet équilibre est indispensable au maintien de la santé. Et si l'organisme est trop acide, il devient le terrain propice aux maladies causées par les toxines, les radicaux libres, l'acidité, etc. La consommation d'aliments alcalins est indispensable pour rester en bonne santé. L'argile verte fait partie de ces aliments à privilégier. Des cures d'eau argileuse peuvent vous aider à rendre à votre corps son équilibre acido-basique optimal et à rester en bonne santé.

### Pour la santé dentaire

La bouche est le siège de bactéries multiples, même si l'on se brosse régulièrement les dents. L'hygiène dentaire est essentielle pour garder des dents saines, une haleine fraîche et un bon état de santé général. L'argile verte s'utilise en dentifrice naturel, puisqu'elle a la capacité d'éliminer les résidus de repas et les toxines présentes dans la salive. Elle aide aussi les dents à retrouver leur blancheur, et l'haleine à rester fraîche après chaque brossage de dents. Attention, l'argile peut être abrasive. Il faut la choisir surfine et ne pas l'utiliser plus de deux fois par semaine dans ce cadre. De plus, l'argile verte peut s'utiliser en bain de bouche naturel avant le brossage. Elle se mélange simplement à de l'eau. Après son utilisation, il suffit de se brosser les dents selon ses habitudes.

### Les autres bienfaits de l'argile verte

Si l'argile n'est pas capable de soigner la sinusite, elle peut en réduire la douleur de façon considérable. En application locale, elle va apaiser les douleurs qu'entraîne cette affection, en particulier au niveau des arcades sourcilières. En effet, la sinusite est une inflammation des sinus et l'argile a le don de calmer les inflammations.

Par ailleurs, il faut souligner les puissantes vertus détoxifiantes de cette roche particulière. Notre organisme est constamment exposé aux toxines. Il est nécessaire de le nettoyer régulièrement, grâce à des aliments diurétiques, antioxydants et/ou détoxifiants. L'argile verte est un élément clé des cures détox, notamment en raison de son efficacité sur les toxines et les radicaux libres. Elle contribue notamment à en faciliter l'élimination. Ainsi, l'argile verte permet de prévenir efficacement les maladies liées au vieillissement cellulaire (et aux radicaux libres).

Enfin, l'argile contribue aussi à limiter les nausées et les vomissements. Attention, il faut demander conseil à un médecin avant de l'utiliser, notamment durant l'allaitement et la grossesse.

### Précautions d'emploi : utilisations

En raison de multiples propriétés sur la santé, on distingue deux modes d'utilisation pour l'argile verte. Celle-ci s'utilise par voie externe, pour le bien-être de la peau. Elle peut aussi être administrée par voie orale, pour ses effets stimulants. Bien l'utiliser est essentiel pour profiter de ses bienfaits sur la santé.

#### a) Deux utilisations possibles

Il existe deux modes d'application pour l'argile verte : l'application externe (locale, sur la peau) et par voie interne. L'usage que l'on a de l'argile dépend alors des bienfaits recherchés. Avant de l'utiliser, il convient donc de s'intéresser à ses effets, usages et particularités. Sachez que l'on

peut aussi trouver des produits à base d'argile verte dans le commerce : compléments alimentaires, lotions, crèmes, cataplasmes... Choisissez toujours des produits de qualité, auprès de spécialistes en produits biologiques. L'efficacité et les bienfaits de l'argile dépendent quasi exclusivement de la qualité de l'argile, de sa provenance et de sa composition. Préférez de l'argile naturelle, séchée au soleil et réduite en poudre par des procédés respectueux de la nature du produit.

#### **b) Effets indésirables et contre-indications**

La consommation d'argile, et son utilisation topique entraînent de très rares effets indésirables. Ces derniers sont généralement des troubles gastro-intestinaux comme de la diarrhée ou des douleurs abdominales. Il existe aussi des cas d'allergie et d'hypersensibilité à l'argile et aux produits qui en contiennent. Si vous présentez une sensibilité accrue ou une allergie à l'argile, il ne vous sera pas recommandé de l'utiliser. L'argile peut aussi augmenter l'absorption du potassium et agir sur l'absorption du fer.

Plus généralement, l'argile est contre-indiquée en cas de troubles gastro-intestinaux, génito-urinaires ou neurologiques. Il en est de même pour les personnes atteintes d'insuffisance rénale ou de la maladie de Wilson. La plus grande prudence est de mise avec les enfants et les allaitements. Les scientifiques déconseillent l'utilisation de l'argile durant la grossesse et l'allaitement. De même, son utilisation requiert la plus grande prudence dans certains autres cas (pathologies pulmonaires, troubles psychiatriques, troubles de l'appareil locomoteur...).

Demandez conseil à votre médecin avant de l'utiliser, quelle que soit sa forme.

L'argile verte possède des vertus considérables sur la santé, mais elle doit être utilisée avec parcimonie, soin et prudence. Vous pourrez aussi en faire un remède naturel pour toute la famille, en application interne ou externe. Pour cela, elle s'utilise en cataplasme ou en poudre. Il suffit de bien la choisir et d'en avoir une utilisation raisonnée.