

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 5

Rubrik: Bien-être

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'argile

ou la nature qui soigne

Depuis des millénaires, on utilise l'argile en cataplasmes, pour calmer les entorses, ou en solution à boire, pour réguler un intestin irrité. Un produit de base, pas cher que l'on devrait toujours avoir chez soi. Recettes et conseils d'utilisation.

Les animaux blessés se roulent dans la boue, pour favoriser la cicatrisation de leurs plaies. Un instinct sûr les guide vers un remède que les hommes pratiquent depuis toujours. Aujourd'hui encore, l'argile, sous toutes ses formes, fait partie de l'arsenal des médecines douces. La naturopathe Marie-France Muller a publié un petit volume plein de bons conseils sur ce sujet aux Éditions Jouvence.

Mais qu'est-ce qui rend cet extrait de roches si utile à la santé ? L'argile est riche en sels minéraux et en oligo-éléments. Elle peut être de différentes couleurs, du blanc à toutes les teintes de brun et de vert. La plus utilisée en naturothérapie est l'argile blanche, la kaolinite, ainsi que la verte appelée montmorillonite. Cette dernière est particulièrement riche en magnésium, en silice et en oxyde de fer. On l'emploie pour reminéraliser et drainer. La kaolinite est composée de silice et d'alumine. Sous forme de lait, elle a un pouvoir anti-inflammatoire, anti-

bactérien et cicatrisant. Elle est toute indiquée comme pansement gastrique. Elle absorbe les toxines, ce qui est utile en cas de ballonnement et d'intoxication alimentaire. En usage externe, elle est cicatrisante, donc excellente en bain de bouche. On l'utilise aussi traditionnellement pour poudrer les bébés.

Usage interne

Le lait d'argile (*lire encadré*) fait merveille en cas de problèmes gastriques, parce qu'il résorbe les fermentations, neutralise l'excès d'acidité et protège la muqueuse gastrique. La prise quotidienne d'un verre est indiquée. Lors de gastro-entérites, on peut avaler de trois à quatre verres par jour avant les repas. «L'argile a l'avantage de ne pas être désagréable au goût», précise Marie-France Muller. Toujours sous forme de boisson, l'argile a des vertus reconstituantes précieuses en cas d'anémie ou de fatigue saisonnière.

Préparation du lait d'argile

- Mettre dans un verre une ou deux cuillerées à café d'argile surfine en poudre (magasins diététiques ou drogueries).
- Ajouter de l'eau, si possible non javellisée (par exemple Volvic ou Mont-Roucou).
- Mélanger le tout avec une cuillère en plastique ou en bois, mais pas en métal.
- Laisser reposer le mélange quelques heures, si possible au soleil.
- Boire le mélange sans remuer, le matin au réveil, ou une demi-heure avant les repas ou encore le soir au coucher.

La préparation liquide est aussi efficace en bains de bouche, pour les problèmes de gencives hypersensibles. On peut y ajouter un peu de sel de mer gris qui a pour effet de tonifier les gencives.

Usage externe

Le cataplasme peut être appliqué froid ou chaud ou tiède, selon les besoins. Sur une zone enflammée ou congestionnée, il doit rafraîchir ; par contre, pour tonifier, il doit être chaud. «Adaptez la température à votre ressenti», conseille la naturopathe. Pour chauffer de l'argile, la meilleure technique est de la placer dans un bain-marie.

Après une fracture ou lorsqu'il s'agit de reconstituer son capital osseux (à cause de l'ostéoporose, par exemple), on applique un cataplasme durant toute la nuit. Mais pour une plaie, une lésion inflammatoire, un abcès ou un furoncle, il vaut mieux changer le cataplasme toutes les demi-heures ou toutes les heures.

Les personnes souffrant d'arthrose et de rhumatismes sont également soulagées par l'application de cataplasmes froids posés sur les articulations douloureuses. Ce traitement devrait être pratiqué régulièrement et sur le long terme.

L'usage le plus connu de l'argile est sans doute le masque de beauté qui nettoie la peau de ses impuretés. Dif-



Bildagentur Baumann AG

férentes marques de produits cosmétiques proposent des masques à l'argile, mais il est tout à fait possible de concocter le sien à moindre coût.

Les peaux sèches et sensibles apprécieront le mélange : argile blanche, poudre de son d'avoine, huile de germe de blé, huile d'amande douce et extrait de tilleul ou de calendula. A remuer jusqu'à constitution d'une pâte souple et à appliquer dix minutes environ.

Dans la maison

Décidément indispensable, l'argile rend mille et un services dans un foyer. Marie-France Muller suggère par exemple de placer une assiette avec un peu d'argile en poudre à l'intérieur d'un frigo pour le débarrasser des mauvaises odeurs. Dans le même ordre d'idée, on peut saupoudrer d'argile une tache d'essence, dans sa voiture par exemple, rien de tel pour en supprimer l'odeur désagréable.

Au jardin, l'argile en pâte épaisse aide à la cicatrisation des greffes ou des branches cassées. On peut aussi enrichir les plantes d'appartement en oligo-éléments en saupoudrant sur la terre quelques cuillères d'argile verte. ■

A lire : *L'Argile facile*, Marie-France Muller, Éditions Jouvence.

En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

Adieu fatigue...

Physique, morale ou nerveuse, la fatigue signale le désarroi de l'organisme. Elle est l'indicateur qui oblige à ralentir, réfléchir. Le corps parle et lorsque nous l'écoutons, il nous permet de remédier au désordre. Sinon, il trouvera le moyen de se faire entendre en frappant plus fort, plus longuement et plus insidieusement au fil du temps.

La fatigue peut être soulagée en prenant soin de dormir au moins huit à neuf heures, si possible dès vingt-deux heures. L'adage qui veut que «avant minuit, les heures de sommeil comptent double», reste d'actualité. Il suffit de l'appliquer pour s'en apercevoir.

Prendre l'air, se promener au bord d'un lac, d'une rivière ou en forêt permet d'oxygéner l'organisme et contribue à le désacidifier. Manger léger en redécouvrant les marchés colorés et odorants fait partie du programme anti-fatigue. Ce mois, des fraises bien mûres et parfumées sont de tous les repas, du matin au soir. Riches en vitamine C et en fer, elles sont source d'énergie.

A midi, un petit mélange de feuilles vertes et tendres, quelques radis, le tout assaisonné d'une sauce à l'huile de noix (garantie de première pression à froid) constitue une entrée tonifiante. Faire suivre d'un poisson accompagné de navets, carottes, artichauts, pommes de terre et autres merveilles nouvelles et goûteuses et arroser d'un filet d'huile d'olive. Votre foie vous en sera reconnaissant et remplira plus allègrement son office de nettoyage. Le soir, un jus de carotte ou une salade ouvriront le repas, suivi d'une potée de légumes, aisément digestibles, agrémentée de petit épeautre, riz complet ou quinoa et d'un œuf poché ou d'algues. Après quoi, le marchand de sable n'aura plus qu'à s'inviter.

Préparation d'un cataplasme

- Dans un saladier en verre ou en porcelaine (pas en plastique, ni en métal), verser de l'argile, recouvrir d'eau de source.
- Laisser reposer. La consistance doit être ferme pour ne pas couler, tout en n'étant pas trop épaisse.
- Disposer la pâte sur un linge assez épais. Le linge doit être plus grand que le cataplasme. Utiliser une spatule en bois pour répartir l'argile sur une épaisseur de deux à trois centimètres.
- Poser le cataplasme, en laissant l'argile en contact direct avec la peau.
- Mettre en place un bandage, à conserver plusieurs heures. Ne jamais réutiliser l'argile une seconde fois.