



FAITES UN DON !

## RECETTES SIMPLES DE SAVON AU MIEL

La fabrication de savons est un procédé assez technique, qui requiert des précautions importantes (ports de gants) notamment par la saponisation à froid ou à chaud. Les savonneries artisanales et industrielles proposent des savons réalisés avec ce procédé.

Nous avons choisi de vous proposer une recette très simple réalisable par des enfants pour une sécurité maximale.

Pour cela on réalise la recette avec une base de savon déjà prête (vendue dans les magasins spécialisés et sur internet « [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) ») ou avec du savon noir bio de bonne qualité.

Pour parfumer un savon on peut utiliser des huiles essentielles mais elles sont très allergènes et totalement déconseillées pour les jeunes enfants et les femmes enceintes.

### Recette 1

Base de savon neutre 200 g

Huile végétale de noix de coco bio ou calendula bio, ou avocat bio 50 g

Colorant naturel 1 à 2 pincées

Miel 2 cuillerées à café soit 10 ml

1/ Faites fondre au bain-marie à feu doux la base de savon "Melt & Pour" transparente ainsi que l'huile de noix de coco, ou de noyaux d'abricot puis retirez du feu.

2/ Hors bain-marie, ajoutez le reste des ingrédients puis mélangez pour homogénéiser.

3/ Coulez votre préparation dans son moule (faites très légèrement réchauffer votre préparation si cette dernière est devenue trop épaisse).

4/ Laissez durcir votre savon avant de le démouler puis laissez-le sécher environ 24 heures avant utilisation.

Astuce : faites durcir votre préparation au congélateur pour la démouler plus rapidement.

### Recette 2

Savon noir liquide 200 gr

Miel bio de producteur local 4 cuillerées à café soit 20 ml

1/ Mettez dans un bol l'ensemble des ingrédients, puis mélangez pour homogénéiser.

- 2/ Transférez la préparation dans votre contenant (pot, moule) à l'aide d'un entonnoir si nécessaire.
- 3/ Ce savon restera liquide. Vous pouvez l'utiliser pour la toilette du corps sous la douche mais pas comme savon pour se laver les mains car il est moins pratique par sa consistance.

### CONSEILS PRATIQUES POUR CHOISIR SON SAVON DANS LES COMMERCES

Un savon industriel se reconnaîtra par la présence d'un de ces ingrédients dans sa composition :

- Sodium palmate, huile de palme saponifiée
- Sodium tallowate, suif saponifié
- des agents de synthèse tels l'**EDTA**
- Des parabènes
- Des parfums de synthèse

Certains de ces composants sont des polluants chimiques (perturbateurs endocriniens ou allergènes) qui peuvent avoir à long terme une incidence néfaste sur notre santé.

#### Faire la différence entre un savon industriel et un véritable savon artisanal

La majorité des savons disponibles sur le marché, bio ou non, « artisanaux » ou totalement industriels, sont fabriqués à partir de bondillons. Ce type de savon présente un prix bien moins élevé qu'un véritable savon artisanal ou naturel intégralement fait en atelier, du processus de saponification à celui du moulage. Il est assimilé à un savon artisanal ou naturel alors que seule la dernière étape de sa fabrication, qui consiste à enrichir une pâte industrielle, peut être artisanale.

Cette technique sème le doute dans l'esprit du consommateur qui se voit souvent trompé, mais reste attiré par le faible coût, de l'ordre de 1 à 2 euros la savonnette de 100 g. Un vrai savon artisanal coûte entre 6 et 8 €.

Quelques savonneries traditionnelles et artisanales en Aveyron

La Savonnerie Buissonnière à Capdenac le Haut : [www.savonnerie-buissonniere.fr](http://www.savonnerie-buissonniere.fr)

Les Savons de mon cœur à Sébrazac : [www.lessavonsdemoncoeur.fr](http://www.lessavonsdemoncoeur.fr)

Petit Grain à St Izair : [www.petit-grain.fr](http://www.petit-grain.fr)

Tous les conseils cosmétiques et les informations sur la prévention des cancers

[www.preventiondepistagecancers12.fr](http://www.preventiondepistagecancers12.fr)