

Focus

Quel savon choisir pour se laver au naturel ?

Ça mousse, ça nettoie et ça sent bon. Mais le savon est-il aussi inoffensif qu'il en a l'air ? Tout dépend du produit. Les savons, gels douche et même les savons sans savon peuvent être mauvais pour la santé et l'environnement. D'autant qu'ils s'utilisent tous les jours. Entre gel douche bio, savon classique et savon surgras, on fait le point sur les produits à adopter ou à éviter.



Savon, gel douche : quel choix?

Sommaire :

- [Dans le savon, tout est bon ?](#)
- [À privilégier : un savon saponifié à froid surgras](#)
- [Choisir à défaut : un savon ou gel douche doux, naturel et labellisé](#)
- [À éviter : les savons et gels douche conventionnels](#)
- [Quels ingrédients faut-il éviter ?](#)
- [Questions-réponses sur les savons](#)

- [Ces ingrédients-là sont-ils bons ou mauvais ?](#)
- [La mousse est-elle nécessaire ?](#)
- [Un savon solide est-il un nid à bactéries ?](#)
- [Enfants et femmes enceintes : quel savon utiliser ?](#)
- [Peut-on fabriquer du savon soi-même ?](#)

Dans le savon, tout est bon ?

Savons, gels douche, mousses lavantes... Pour remplir leur rôle de **nettoyant**, ces produits contiennent des agents lavants : les tensioactifs. Il en existe des naturels, des synthétiques, des doux mais aussi des moussants, des irritants...

Le **vrai savon** est un certain type de tensioactif. Il résulte toujours d'une réaction chimique entre une matière grasse et une substance alcaline (la saponification).

Le hic ? D'autres **ingrédients** complètent la recette de base. Les gels douches contiennent de grandes quantités d'eau. Les savons, quelle que soit leur forme, peuvent renfermer des additifs comme des conservateurs, des parfums, des colorants, etc., sous forme synthétique ou naturelle. Ces composants peuvent être **nocifs** pour la santé (irritations, allergies) et avoir de lourdes conséquences environnementales (pollution des eaux, suremballage...).

Privilégier : un savon saponifié à froid surgras

Les savons de la meilleure qualité sont issus d'une saponification à froid. Le fait de ne pas chauffer les huiles permet de **conserver les bienfaits des huiles et des beurres végétaux** qui composeront le savon : vitamines, acides gras et autres antioxydants. On obtient aussi des savons « surgras » qui contiennent encore toute la glycérine issue naturellement de la fabrication. Le savon peut encore être enrichi par l'ajout d'huiles.

La glycérine et les huiles permettent de **restaurer la couche protectrice naturelle de la peau** que les savons peuvent altérer. Elles déposent sur la peau un film qui empêche l'eau de s'évaporer. La peau reste alors hydratée plus longtemps.

Chaque huile végétale possède des actifs qui lui sont propres :

- Le beurre de karité adoucit, hydrate et nourrit les peaux sensibles.
- L'huile de colza a des propriétés revitalisantes, nourrissantes et émoullientes.
- L'huile d'amande douce hydrate et apaise.



Il est donc possible de choisir un savon adapté à son type de peau (grasse, sèche, etc).

Les savons durs, saponifiés à froid, sont au-dessus du panier en matière de protection de l'environnement :

- La méthode artisanale de la saponification à froid consomme peu d'énergie et rejette peu d'eaux usées dans la nature.¹
- Les savons solides ont un faible impact écologique : ils génèrent 25% de CO2 en moins que les savons liquides de leur fabrication à leur fin de vie.²
- Ils lavent plus longtemps : seuls 0,35 grammes de savon solide sont nécessaires pour se laver les mains contre 2,3 grammes de savon liquide. Sous la douche aussi, on utilise donc une plus petite quantité de savon solide que de gel douche. Ce qui représente une économie moyenne de 45 € par an et par personne.³
- Ils nécessitent peu d'emballage : ils sont généralement conditionnés dans une boîte en carton ou en vrac. Exit le flacon en plastique qui, au mieux, sera recyclé ou, au pire, sera déversé dans la mer.

Comment reconnaître un vrai savon saponifié à froid ?

1. Chercher un savon solide, le plus souvent coupé sous forme rectangulaire

Les vrais savons se trouvent plus facilement en magasins écologiques ou biologiques. L'emballage présente souvent des indications comme « saponifié à froid » ou « méthode à froid ».

2. Repérer les logos sur l'emballage (attention, ils ne sont pas toujours présents)



Le logo **SAF** (Saponification A Froid) implique que le savonnier fait partie de l'Association Des Nouveaux Savonniers (ADNS), travaillant dans le cadre d'une cosmétique raisonnée⁴



Le logo **ASSAF** de l'Association des savonniers par saponification à froid qui respecte une [charte officielle](#)⁵

À ces logos peuvent s'ajouter d'autres écolabels, qui apportent des garanties supplémentaires en termes de respect de l'environnement et/ou de la santé : [Nature & Progrès](#), [BDIH](#), [Natrue](#), [Ecocert](#), [Cosmétique Bio](#), [Cosmétique Eco](#). Ils ne sont toutefois pas spécifiques aux savons saponifiés à froid.

3. Lire la liste des ingrédients

La liste « INCI » comprend tous les ingrédients d'un produit cosmétique. Les composants sont indiqués en latin ou en anglais. Pour un savon saponifié à froid, cette liste mentionne systématiquement:

- des huiles et/ou beurres végétaux saponifiés. Le premier mot du nom est « Sodium » tandis que le dernier mot fini par « -ate ». Par exemple : « Sodium Oliviate » pour l'huile d'olive saponifiée, « Sodium Rice Branate » pour l'huile de son de riz saponifiée, « Sodium Cocoate » pour l'huile de coco saponifiée...
- de la glycérine : « Glycerin ».

Par contre, certains ingrédients sont à éviter (voir [ci-dessous](#)).

Voici un exemple de liste INCI pour un savon saponifié à froid contenant de bons ingrédients :

INCI Sodium Oliviate*, Sodium Cocoate*, Sodium Shea Butterate*, Aqua Glycerin*, Cedrus Atlantica Bark Oil*, Donkey Milk*, Papaver Somniferum Seed Oil*, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil*, Cupressus Sempervirens Leaf Oil*, Limonene, Linalool

- Huiles saponifiées (olive, coco et beurre de karité)
- Glycérine et huile pavot pour le côté «surgras»
- Huiles essentielles (cèdre, romarin, cyprès) et leurs composants
- Additif : lait d'ânesse

Choisir à défaut : un savon ou gel douche doux, naturel et labellisé

Pas possible ou pas le temps de dénicher un savon saponifié à froid ? Des **savons durs**, comme le savon de Marseille ou le savon d'Alep, utilisent la saponification à chaud. Chauffés lentement, ces savons respectent les huiles qui les composent. Ils possèdent cependant moins de glycérine que les savons saponifiés à froid surgras. Ils ne conviennent donc pas toujours aux peaux sensibles fragiles. D'autant que beaucoup de faux produits s'éloignent des recettes originales.

- Le vrai **savon de Marseille** est fabriqué à partir d'huile d'olive et de soude (« Sodium olivate »). C'est ce qui lui donne sa couleur verte naturelle. Aujourd'hui, les savonniers utilisent également de l'huile de coprah ou de palme. Le vrai savon de Marseille doit posséder au minimum 72 % d'huile végétale et être cuit au chaudron. Il ne peut contenir aucun parfum, colorant ni additif chimique. Il est biodégradable, doux⁶, nourrissant voire même hydratant.⁷
- Le **savon d'Alep** se compose d'huile d'olive (« Sodium olivate »), d'huile de baies de laurier (« Sodium laurelate »), d'eau et de soude naturelle. Il ne contient pas d'huiles animales ni d'additifs. On le reconnaît par sa couleur jaunâtre à l'extérieur et vert à l'intérieur. Il est généralement frappé d'un sceau en arabe. L'olive lui apporte ses vertus hydratantes et le laurier ses fonctions antiseptiques.

Savons liquides ou gels douches : le bon compromis ?

Pas (encore) envie de passer au savon dur ? Certains **savons liquides** sont fabriqués à base d'huiles ou de beurres végétaux comme les savons saponifiés à froid. Ils contiennent :

- des huiles saponifiées (« Potassium » + nom de l'huile/beurre + « -ate »)
- de la glycérine (« Glycerin »).

Les **gels douche** ne sont pas vraiment des savons. Leurs agents nettoyants ne proviennent pas d'une réaction de saponification. Mais certains sont **d'origine naturelle** (non dérivés du pétrole), voire **biologique**, et sont doux pour la peau. Ils restent la meilleure option de gel douche, surtout pour les peaux irritées ou malades (eczéma, psoriasis, zona...).

Il existe également des **savons sans savon**. Aussi appelé « syndet » ou « pain dermatologique », le savon sans savon est pauvre en additifs. Ses tensioactifs de synthèse⁸ sont conçus afin de respecter l'acidité naturelle de la peau (le pH). C'est pourquoi il est parfois conseillé aux personnes à peau intolérante ou atopique.

Ces tensioactifs sont toujours mentionnés au début de la liste des ingrédients (liste INCI) d'un gel douche ou d'un syndet. On privilégie :

- des tensioactifs dérivés du sucre qui s'identifient par le mot « Glucoside » : « Coco Glucoside », « Decyl Glucoside », « Lauryl Glucoside », etc.
- des tensioactifs issus de l'acide aminé glutamate reconnaissables par le mot « Glutamate » : « Sodium Cocoyl Glutamate », « Disodium Cocoyl Glutamate », etc.
- des tensioactifs doux et peu polluants comme le « Coco-Betaine ».

Pour identifier un savon ou un gel douche moins nocif, on peut aussi se référer aux labels

apposés sur l'étiquette :



NATURE &
PROGRÈS

Le [label Nature & Progrès](#) impose notamment des procédés physiques et traditionnels, et n'autorise que les huiles et graisses végétales issues de l'agriculture **biologique**. Les produits portant ce label sont en général disponibles dans les magasins écologiques, pas dans les supermarchés.

Certains savons répondent aux critères d'autres labels, moins stricts que Nature & Progrès. On les trouve plus facilement en grandes surfaces :



[Lire ici leurs caractéristiques.](#)



La mention « Slow Cosmétique » est attribuée aux marques qui fabriquent des cosmétiques

écologiques et honnêtes (composition et marketing) par l'Association Slow Cosmétique⁹.

À éviter : les savons et gels douche conventionnels

Qu'ils s'agisse de savons, de gels douche, de pain dermatologique ou de mousse lavante, certains produits sont contre-indiqués.

Les savons conventionnels sont fabriqués **de façon industrielle**. On en retire la glycérine naturelle pour la revendre et la remplacer par un peu de glycérine naturelle ou synthétique. Le savon est ensuite découpé en « bondillons », sortes de chips de savon, qui seront assemblés et agrémentés de colorants, parfums, etc.

Les tensioactifs des savons classiques (gels douche, mousses lavantes, etc) sont souvent peu coûteux et de médiocre qualité. Certains sont **irritants** et provoquent des réactions allergiques.

Les agents lavants des savons conventionnels ont aussi une empreinte écologique plus lourde. De nombreux tensioactifs sont issus de la pétrochimie (origine pétrolière) comme les « Sodium Laureth Sulfate », « Sodium Lauryl Sulfate », « Ammonium Laureth Sulfate », etc. Ils peuvent être issus de procédés de fabrication qui libèrent des composés classés « potentiellement cancérigènes ». À ces défauts de composition s'ajoutent la pollution des eaux, le suremballage, etc.

De nombreux produits possèdent également des additifs douteux. Des conservateurs, des parfums, des colorants synthétiques peuvent agresser la peau et être nocifs pour l'environnement. Le marketing élabore continuellement de nouveaux produits. Par exemple, [les gels douche exfoliants enrichis en microbilles de plastique](#), qui gomment les peaux mortes tout en polluant durablement les océans et la vie aquatique. Dans le cadre de leur campagne « Beat the microbeat » (« Contre les microbilles »), la Plastic Soup Fondation a créé une [application permettant de repérer les cosmétiques contenant des microbilles de plastiques](#). Une liste est également disponible [ici](#).

Quels ingrédients faut-il éviter ?

D'autres ingrédients, qui peuvent entrer dans la composition des savons et gels douche, sont déconseillés pour des raisons environnementales et de santé :

- les huiles polémiques, comme la graisse animale (« Sodium Tallowate ») qui bouche les pores de la peau,
- des huiles de palme et/ou de palmiste saponifiées (« Sodium Palmate », « Sodium Palm Kernelate ») qui ne sont pas durables,
- [les additifs controversés tels que « EDTA », « BHT », « PEG », etc.](#)

Questions-réponses sur les savons

Ces ingrédients-là sont-ils bons ou mauvais ?

Qu'un savon soit saponifié à froid, à chaud, liquide ou sans savon, il peut contenir d'autres ingrédients qui ne présentent pas de danger pour l'environnement et la santé. Certains peuvent même apporter des propriétés bienfaisantes aux produits :

- des huiles ou des beurres végétaux non transformés en savon : nom latin de la plante + « Oil », « Extract » ou « Butter »
- des additifs comme l'argile, des épices, des fleurs, du miel, du lait, etc.
- du parfum (« Parfum ») s'il est suivi d'une astérisque indiquant qu'il est **naturel**.

La brochure « [Les étiquettes sans prise de tête](#) » aide à s'y retrouver.



La mousse est-elle nécessaire ?

Les savons naturels moussent souvent moins que leurs équivalents industriels. La mousse, ça rend l'utilisation du produit agréable, parce qu'à la télé elle est associée au bien-être ou au luxe. Mais ce n'est pas la mousse qui lave !

Un savon solide est-il un nid à bactéries ?

On entend souvent que le savon dur est une aubaine pour les bactéries. Il est vrai que les barres de savon peuvent être envahies par des micro-organismes, comme à peu près toutes les surfaces. Mais seules les personnes possédant un système immunitaire affaibli doivent être prudentes. Pour garder le savon sain, il est conseillé de **le stocker hors de l'eau** (pas sur le rebord de la baignoire, tout humide) et veiller à ce qu'il sèche entre les utilisations. On peut aussi rincer son savon à l'eau courante avant de l'utiliser ¹⁰. Une famille ne risque rien à partager le même savon puisque tous ses membres portent globalement les mêmes micro-organismes.

Enfants et femmes enceintes : quel savon utiliser ?

Les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que les jeunes enfants doivent éviter l'usage des huiles essentielles. Or, certains savons écologiques, solides ou liquides, contiennent des parfums, provenant parfois d'huiles essentielles. De plus en plus de savonniers y sont attentifs et développent des savons adaptés, avec ou sans parfums.

Peut-on fabriquer du savon soi-même ?

Il est possible de préparer ses propres savons.

Pour faire un **gel douche simple**, des bases lavantes neutres sont disponibles en magasin écologique. Composées de tensioactifs doux, elles ne contiennent pas de parfums. Pour obtenir un produit personnalisé, on peut y ajouter des huiles végétales, des macérats huileux, des hydrolats... Attention toutefois à l'ajout d'huiles essentielles ou d'autres ingrédients qui peuvent être dangereux pour les bébés, les femmes enceintes, des personnes allergiques...

La fabrication de **vrais savons** demande plus d'expérience, de préparation et surtout, de prudence.

- **Les ingrédients.** La soude ou la potasse, nécessaires à la fabrication du savon, sont des produits caustiques qui peuvent attaquer la peau, les yeux et les vêtements. Il faut donc porter un équipement de protection (gants et lunettes), et respecter les règles de sécurité requises.
- **La recette.** Chaque huile ou beurre végétal possède un indice de saponification propre. Celui-ci désigne la quantité de soude ou de potasse nécessaire à sa transformation totale en savon. Des calculs minutieux sont indispensables pour éviter d'obtenir un savon caustique qui provoquerait de graves irritations. Il faut également connaître et maîtriser d'autres notions, comme le taux de surgraissage, la présence de la trace, etc.

Il ne faut donc pas se lancer à l'aveuglette dans ce genre de préparation ! En cas de doute sur un ingrédient ou une recette, le **service-conseil d'écoconso répond gratuitement** et de façon personnalisée à toute question !



En savoir plus :

- Lire « [Les étiquettes sans prise de tête !](#) » d'écoconso
- Lire « [Les labels sous la loupe](#) » d'écoconso
- Lire [les fiches d'écoconso sur les différents labels](#).
- [La Vérité sur les cosmétiques](#), Rita Stiens (Editions Leduc, 2012)

- Le savon, Laurie Fourcade. Editions Artemis, 2014.
- [Les molécules de la beauté, de l'hygiène et de la protection](#), Pierre Le Perchec (CNRS Editions/Nathan).

1 Annette Koehler et Caroline Wildbolz, 2009 - Comparing the Environmental Footprints of Home-Care and Personal Hygiene Products: The Relevance of Different Life-Cycle Phases, dans Environ. Sci. Technol., 43(22), pp 8643-8651

2 Ibid.

3 Ce chiffre représente l'économie moyenne entre l'utilisation de gels douches (de marques et discount) et de savons solides (de Marseille et saponifié à froid). Si l'on compare uniquement les prix entre un gel douche de marque acheté en grande surface et du savon, l'économie monte jusqu'à 70 € par an et par personne !

4 <http://www.saponification.org/>

5 [Observatoire des cosmétiques](#)

6 <https://dermatologuemedecineesthetique.com/2012/12/17/le-savon-de-marseille/>

7 Étude dermatologique SVHO/99, Faculté de Médecine de Montpellier, Service Dermatologie

8 Gall Y. Syndets, surgras, sans savon...et hygiène : qu'en est-il de leur tolérance ? Dermatologie Pratique. 2012 ; 359 : 15, cité sur [Dermatologie et esthétique](#).

9 [Slow Cosmétique](#)

10 [Huffingtonpost](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>