

# Comment faire du savon?



Savons en barres, méthode toute simple, sans complications ni trop d'explications.

*Si vous désirez aller directement aux étapes de fabrication, rendez-vous plus bas dans le document !*

*Si jamais vous avez envie de comprendre le comment du pourquoi, j'ai déjà écrit un BLOG qui traite du sujet ([www.simplenature](http://www.simplenature.ca)) et j'offre des ateliers très complets de 7 heures. Ces ateliers conviennent à tous et ne sont montés de manière ULTRA conviviale. Ils conviennent à ceux et celles qui n'ont pas envie de se contenter des étapes 1, 2 et 3... et qui ont besoin de voir, de faire, de comprendre le comment et le pourquoi de ce qu'ils font. Mais... Étant donné que j'œuvre plus pour la cause et que mon objectif est de rendre accessible à toutes les compétences que je maîtrise, peu importe votre salaire annuel, votre horaire ou la distance qui nous sépare... vous trouverez la grande majorité de ces informations dans mes BLOG et la section "à télécharger" de mon site web.*

1

*Bon... Commençons!*

**Quelques notions avant de commencer :**

Nous allons faire un SAVON en BARRE

Nous utiliserons la méthode de SAP (saponification à froid), ce qui implique l'utilisation de **soude caustique (NaOH)** et une cure d'environ 1 mois avant de pouvoir utiliser votre savon.

**\*Ne pas vous mélanger entre soude caustique et cristaux de soude, ce sont deux produits totalement différents...**

- **soude caustique** : NaOH, hydroxyde de sodium, soda ash, soude caustique perlée

*(C'est ce que nous utiliserons, matière difficile à trouver, difficile à se faire livrer car surcharge de transport pour matière dangereuse. Moi j'en vend, sinon grosses quantités chez : laboratoire MAG de Québec, coop coco, saffir blue, home hardware (voir notice très importante ci-bas au sujet de home hardware))*

- **cristaux de soude** : carbonate de sodium, washing soda

*\*Attention également, il y a une grave erreur d'identification sur les contenant de NaOH vendu au gallon chez **Home Hardware**. Sur l'étiquette, nous pouvons lire : cristaux de soude, nettoyant tout usage alors que dans la liste d'ingrédients vous apercevrez : NaOH et il s'agit effectivement de NaOH (soude caustique) à l'intérieur... l'appellation principale de "cristaux de soude, nettoyant tout usage" est totalement fausse et très dangereuse. Un avis le ur a été envoyé pour qu'ils corrigent la situation. Si la situation a été corrigée, cette notice n'as plus raison d'être, veuillez ne pas en tenir compte, merci.*

- L'eau ou les liquides dans vos recettes doivent **TOUJOURS ÊTRE FROID**

- Les femmes enceintes, les jeunes enfants, les gens avec des troubles respiratoires et toute personnes avec des états spécifiques et/ou particuliers qui risqueraient de poser un problème avec la manipulation des ingrédients utilisés, devraient s'abstenir de faire du savon sans en connaître toutes les subtilités et les règles très importantes de sécurité liées à chacun des produits utilisés. Une consultation des fiches signalétiques des produits utilisés (notamment celle de la soude caustique) est fortement recommandée. Il est de votre responsabilité de veiller adéquatement à votre sécurité et de vous renseigner sur les produits que vous manipulez.



# Pour faire du Savon en Barre...

**EAU + NaOH + MATIÈRE GRASSE = SAVON**

Vous avez besoin d'un liquide (de l'eau habituellement), de soude caustique (NaOH) et de matières grasses (huile, beurre, cire, graisses animales, etc...)

*Évitez l'huile de palme SVP... si vous voulez savoir pourquoi, faites des recherches sur le net... cette huile est responsable d'une catastrophe environnementale.*

2

*Tout le reste (conservateur, fragrance, huile essentielle, exfoliant, colorants, etc...) s'ajoute **APRÈS** avoir fait votre pâte à savon, juste avant de le mettre en moule.*

*\*Vous allez peut-être voire ailleurs, des gens qui recommandent de mettre certains de ces ajouts en même temps que les matières grasses... Je ne le recommande pas car certain d'entre eux peuvent interférer avec la réaction chimique qui se produit lors de la saponification... donc... ne prenez pas de chance SVP.*

## Définition rapide des ingrédients :

**EAU** : L'eau doit toujours être froide pour minimiser la réaction avec la soude caustique et la durée des émanations produites quand ces deux ingrédients entrent en contact. L'eau peut aussi être remplacé par certains autres liquides, comme un jus de carotte sans pulpes (donnera un savon orangé), une infusion de café refroidie (ne pas utiliser de café instantané), jus de betteraves (le rouge ne résiste pas à la soude, mais vous obtiendrez un savon vert olive).

**Soude caustique (NaOH)** : Hydroxyde de sodium, donne un savon en barre solide. Se présente sous forme de toute petits granules. Au contact de l'eau, elle produit une réaction chimique assez importante. La solution atteindra environ 100°C très rapidement et produira des émanations toxiques tant qu'elle ne descendra pas sous la barre des 60°C. Hautement caustique, elle est dangereuse pour votre peau, vos yeux, vos poumons et vos surfaces. Un équipement de sécurité est de mise : gants bien ajustés, tablier, chaussures, lunettes de sécurités claires et un masque. Le masque n'est pas recommandé dans la fiche signalétique du produit. Habituellement une pièce à air ouverte avec une bonne circulation d'air suffit. Par temps humides les émanations ont tendances à stagner au niveau des voies respiratoires, installez-vous alors sous le ventilateur de votre cuisinière. De Plus, pour obtenir une protection efficace avec l'utilisation d'un masque, ce dernier doit posséder le facteur de protection P3, sinon, il ne sert à rien.

**Matières grasses** : Les matières grasses sont les acteurs principaux de votre savon. Voici leurs rôles :

- **Déterminent aussi la durée de conservation de votre savon, ou plutôt... sa tendance à rancir plus ou moins rapidement.** Certaines huiles feront rancir votre savon plus rapidement que d'autre comme : l'huile de tournesol, huile de maïs, huile d'amande douce, huile d'arachide, huile de pépins de raisins. Nous utiliserons donc ces huiles à faible pourcentage dans les recette et prendrons bien soins de doubler la quantité de conservateur utilisé.
- **Déterminent les propriétés du savon (mousseux - crémeux - dureté - nettoyant - émollient)**
  - Mousseux** : quantité et qualité de la mousse de votre savon  
Exemple : huile de coco, Babassu, huile de ricin
  - Crémeux** : petite mousse dense composée de bulles très fines, ce que nous recherchons dans un savon à raser  
Exemple : huile de ricin, cire de soya pure (attention, les cires à chandelles ne sont habituellement pas pures)
  - Dureté** : détermine le degré de dureté du savon tout simplement.  
Exemple : cire d'abeille, huile de coco, babassu, beurre de cacao, beurre de karité, etc...
  - Nettoyant** : capacité nettoyante du savon, souvenez-vous que trop c'est come pas assez ! Nous combinons habituellement une huile très nettoyante avec une huile émolliente (comme l'huile d'olive) pour ne pas trop agresser la peau. À moins que votre savon ne soit destiné à un autre usage tel que des travaux ménagers.  
Exemple : huile de coco, huile de babassu
  - Émollient** : propriété qui apporte la douceur et protection à la peau. Un savon très émollient ne mousse habituellement pas beaucoup et nettoie en douceur... Parfois même trop en douceur. Nous le combinons donc avec une huile plus agressive sur le nettoyage, à faible pourcentage, comme l'huile de coco.  
Exemple : huile d'olive, huile d'amandes douces, huile d'arachide, huile de canola

## Quelques petits conseils appréciables :

**Huile de coco** : Toujours choisir celle qui est solide à une température inférieure à 24°C. Elle ne possède pas les mêmes propriétés que celle qui est offerte liquide à la température ambiante et elle est aussi moins dispendieuse. Max 30% dans une recette de savon destiné à laver le corps car trop nettoyantes, elle privera votre peau de ses protections naturelles.

**Huile d'olive** : Les différentes qualités d'huiles d'olives ne réagissent pas pareil dans le savon.

- Huile d'olive vierge ou extra vierge : dépendant de la sorte d'olive (noire, verte), elle donnera un savon de couleur beige à vert tendre. Si vous obtenez un savon collant et jaunâtre c'est fort probablement dû au fait que le produit n'était pas pur et contenait de l'huile de canola, même si le contenant ne le mentionnait pas. Cela arrive parfois, malheureusement.
- Huile de grignons d'olive : huile obtenue à partir de la pulpe d'olive ayant déjà été pressée. La pulpe est soit chauffée ou sous traitée avec un solvant pour en extraire l'huile restante. Elle est très abordable, mais vous donneras du fil à retordre si vous souhaitez faire de beau marbrage car la pâte à savon obtenue devient très épaisse très rapidement, la rendant ainsi difficile à colorer et manipuler dans un marbrage.
- Huile d'olive raffinée et dite légère : Cette huile est beaucoup plus pâle que les autres sortes d'huile d'olive. Elle se travaille très bien et vous donnera l'avantage d'obtenir une pâte à savon très pâle, presque blanche. Idéal pour les jeux de coloration.
- Un savon 100% huile d'olive est un savon ultra doux. Le plus doux et le plus abordable. Idéal pour les peaux très sensibles et les bébés. Il a le seul inconvénient de devenir "visqueux" et "baveux" s'il ne peut pas sécher rapidement après usage. Mais ce défaut n'est pas une raison pour s'en passer.

**Cire d'abeille** : n'exagérez pas sur la quantité car vous aurez de la difficulté à travailler votre pâte à savons. Si vous êtes débutant, contentez-vous d'un maximum de 5% dans vos recettes. Pour votre achat de cire d'abeille, vous trouverez le meilleur rapport qualité/prix directement dans une miellerie. Les grandes surfaces et les revendeurs vendent vraiment trop cher et très souvent, cette cire est ultra raffinée et provient d'Asie... fuyez ce genre de produit!

## Conservateur :

- Vitamine E (grade USP cosmétique SVP... si vous voulez plus de détails, consultez mon BLOG ou ma fiche PDF à ce sujet)
- OU**
- Extrait de pépins de pamplemousse
  - On les utilise à environ 0.1 à 0.2% dans vos recette... ce qui correspond à 1 ou 2 ml par recettes.

## Fragrances ou huiles essentielles :

- **Fragrances** : pas naturel, odeur prononcé et stable dans les savons. Quantités : entre 10 ml et 25 ml par recette, dépendant de la puissance de l'odeur et de vos goûts à vous
- **Huiles essentielles (HE)** : La soude altère grandement, voir même totalement leurs propriétés médicinales, donc ON NE SE TRAITE PAS AVEC UN SAVON. Seul l'odeur et le fait que ce soit un produit naturel devrait vous intéresser. Ne dépensez pas pour des huiles essentielles de grande qualité. Vous trouverez chez *New Direction Aromatics* en ligne (Ontario) de HE très économiques. Elles sont Naturelles, ils ont un très grand inventaire, mais, dans la plupart des cas, ne devraient pas servir pour vous traiter. *(Quand il s'agit de traitement, choisissez TOUJOURS une HE de haute qualité. Voir mon BLOG au sujet des Huiles essentielles, il est très informatif et très important à consulter avant de prendre la décision de vous auto-soigner)*. D'autres contre-indications peuvent survenir avec l'usage des HE dans les savons tels que : Les femmes enceintes devraient éviter la manipulations d'HE contenant des cétones neurotoxiques (ex : menthe poivrée, eucalyptus globulus, etc...), les HE abortives et autres HE pouvant nuire à leur condition. Vous trouverez également ces informations dans mon **BLOG** sur les Huiles essentielles. Une fois intégré au savon, lorsque vous utiliserez ce savon... les dangers sont moindres (et je dis moindres uniquement pour me protéger, car je ne peux pas me permettre d'affirmer qu'il n'y a aucun danger!).

Les huiles essentielles d'agrumes (partie zeste) font rancir les savons plus rapidement, je suggère alors de doubler le conservateur et de ne pas faire exprès d'utiliser des huiles végétales qui rancissent rapidement.

Essayez d'éviter les HE qui sont dermocaustique à l'extrême comme l'origan (dans le cas de certaines autres HE dermocaustique, la forte dilution que représente leur ajout dans les savons, les rendent inoffensives pour la peau.

Les huiles essentielles sont composées de molécules. Ces molécules peuvent être considérées comme LOURDES - MOYENNES ou LÉGÈRES. Les huiles essentielles à molécules lourdes ont des odeurs qui tiendront longtemps dans vos savons. Molécules moyennes, moyennement longtemps et les légères, pas longtemps. Notez que même si un savon ne sent pas beaucoup, une fois mouillé sous une douche chaude, les molécules emprisonnées dans la barre de savons se remettent à dégager leur odeur.

Rapidement, voici un petit classement d'HE populaires :

*\*notez que ce classement est vite fait et que certaines HE se situeraient en réalité entre deux catégories.*

**LOURDES** : cannelle, encens oliban, cèdre de l'Atlas, romarin, patchouli, girofle, vétiver, santal, vanille, genévrier, géranium rosat, sapin, ylang-ylang, Bois de Hô

**MOYENNES** : cèdre de Virginie, tea tree, citronnelle, eucalyptus globulus, gingembre, girofle, menthe verte, menthe poivrée, orange douce, palmarosa

**LÉGÈRES** : bergamote, gaulthérie, citron, eucalyptus radiata, lavande, lime, mandarine

Les quantités à utiliser dans une recette de savon d'environ 1100 gr (1.1 litres) varieront selon votre goût premièrement, mais seront influencer par la lourdeur des molécules... donc à vous de voir, mais le dosage se situera entre 10 ml et 30 ml.

*(Quantités impressionnante et raison pour laquelle vous ne devez pas payer cher pour ce produit)*

Voici quelques suggestions d'huiles essentielles et quelques associations vraiment agréables :

**HOMME** : sapin baumier, cèdre rouge, épinette (blanche, bleue ou noire), bois de Hô, vétiver (vraiment homme, mais dispendieuse), ylang Ylang (aphrodisiaque pour la femme en plus), patchouli (attention, odeur puissante). On aime ou on déteste), bois de santal

**FEMME** : Bois de rose, citron, orange douce, lavande, vanille, mandarine, menthe poivrée

**CONTRE LES INSECTES** : lavande, girofle, citronnelle, eucalyptus

**POUR LES BÉBÉ** : je recommande un savon naturel, sans odeur.

**Associations d'odeur gagnantes :**

Citron + bois de rose + palmarosa (*c'est précisément mon odeur, mon parfum. Odeur très féminine*)

Épinette + citron (*rafraichissant, frais*)

Sapin baumier + eucalyptus (*très frais*)

Menthe verte + menthe poivrée (*odeur profonde de menthole, savon rafraichissant d'été*)

Cannelle + girofle + orange douce (*odeur chaleureuse et réconfortante des temps froids d'hiver*)

Orange douce (6/10) + Cannelle (3/10) + Ylan-Ylang (1/10) (*Aphrodisiaque. Les X/10 représentent les proportions car cette recette est assez importante à bien doser. L'HE principale doit être l'orange douce, la cannelle accompagne et soutient et le Ylang-Ylang seront trop envahissant s'il est surdosé. N'hésitez pas à faire le mélange dans un petit contenant et à ajuster la recette à votre goût.*)

Bois de Hô + patchouli (*très WOODSTOCK comme odeur*)

Citronnelle + lavande vraie (*antimoustique plus agréable*)

Citron ou lime + eucalyptus radiata (*odeur fraîche pour le ménage*)

Camphre blanc + eucalyptus + menthe poivrée (*savon pour les temps grippaux*)

Lavande vraie + mandarine (*relaxant, apaisant*)

## Exfoliants :

On ne s'exfolie pas vraiment avec un savon. Il faudrait se frotter le savon longtemps sur la peau pour avoir un pouvoir exfoliant... vous allez mettre votre peau à vif! En fait l'exfoliant dans un savon n'est qu'un petit ajout agréable et esthétique, sans réelle utilité.

- Marc de café, environ 3 à 5 c. à soupe / recette (non infusé = colorera beaucoup la pâte à savon, infusé = colorera un peu et vous permettra de boire un bon café ou d'utiliser un café refroidi pour faire votre savon, infusé et rincé = colorera peu et vous permettra d'utiliser la couleur de votre choix sans trop la ternir.
- Gros sel NON-IODÉ (sel à marinade) environ ¼ à ¾ de tasse par recette. Le sel va liquéfier la pâte à savon lors de son incorporation il est donc important de brasser la pâte jusqu'à l'obtention d'une trace très épaisse (voir plus loin ce qu'est la trace). Si vous n'avez pas une pâte à savon très épaisse avant l'ajout du sel, ce dernier se ramassera au fond. Ce n'est qu'esthétique... mais, en fait, j'ai trouvé que ce problème avait donné un savon à l'aspect très rustique et j'ai adoré.
- Sable fin bien nettoyé, environ 1 à 3 c. à soupe par recette, trace épaisse aussi
- Coquilles de noix broyées, graines de sésame, graines de pavot, etc...

5

## Colorants :

Utilisez des colorants à savon, approuvés pour la saponification à froid, sinon vos couleurs risquent d'être altérées par la soude caustique. Les colorants alimentaires donnent des résultats très aléatoires. Personnellement j'opte pour des colorants naturels : épices, cacao, pâte de tomates, macérât de fleurs, jus de carotte, café fort infusé (froid), argiles, ultramarine (outremer), oxydes de fer, oxydes de titane, etc... Je magasine chez Pierre-Marie.ca. Pour les dosages... référez-vous aux fiches des produits, mais je peux vous guider un petit peu... Pour vous aider avec les colorants, je vous recommande de prélever un peu de vos huiles fondues dans un petit contenant et de pré-mélanger ceux-ci afin de bien les délayer et défaire les grumeaux. Cela vous évitera d'avoir à trop re-brasser votre pâte à savon lors de l'incorporation des ajouts... Quand on brasse trop, la pâte d'épaissie.

*\*notez que la couleur **rouge** est la couleur la plus difficile à obtenir. Faites vos recherches judicieusement et vérifiez si le colorant est compatible avec la soude caustique, saponification à froid (SAF), cold process en anglais.*








- Colorant liquides à savon (SAF): entre ½ et 2 c. à thé par recette
- Épices : attentions aux piments fort (brûle la peau) et au curry (tâche jaune si vous en mettez trop)
- Cacao : couleur pénétrante et foncée entre 1 et 2 c. à soupe pour recette
- Argiles : max 3 c. à soupe par recette (attention argile rouge récifs australiens, elle tache. ½ c. à soupe par recette sera parfait)
- Ultramarines (outremer) : faible dosage, ce pigment naturel est intense. Commencez par ¼ de c. à thé et ajustez à votre goût l'intensité de la couleur cherchée.
- Les oxydes travaillent différemment, référez-vous aux vendeurs ou allez-y à faibles doses, puis ajustez.



## Matériel :

Acier inoxydable (stainless), plastique, Silicone ou verre UNIQUEMENT.

**Les autres types de matériaux interagissent avec le pH très élevé de la pâte à savon**

		
Chaudron et cul de poule ou bain-marie	2 x 2 tasses en pyrex, inox ou plastique RIGIDE	Balance numérique
		
Pied mélangeur avec une bonne garantie (3 ans)	Cuillères de plastiques ou de silicone	Thermomètre
		
Cartons de jus ou de lait ou moules à savon (min.1200gr ou 1200 ml)		

**Chaudron :** vous devez faire fondre vos huiles, graisses, cires, etc... Ne vous achetez pas un vrai bain-marie pour faire du savon... un chaudron (n'importe quel) avec un peu d'eau dans le fond et saladier de verre ou un cul de poule en inox bien assis sur votre chaudron fera parfaitement l'affaire. L'idée d'utiliser un bain-marie est de ne pas faire surchauffer vos huiles. De cette manière, il n'y a pas de contact direct avec la source de chaleur et vous ne risquez pas de modifier la structure moléculaire de vos huiles et de les altérer.

**Tasses en pyrex, plastique ou inox :** ces contenants recevront entre autres le mélange soude caustique + eau. Ils doivent donc avoir une capacité d'au moins 2 tasses et être en bon état et stables.

**Balance numérique :** Tous les ingrédients (même l'eau) seront pesés en grammes avec une précision de + ou - 1 gr. Préférez donc une balance numérique pour plus de précision. N'oubliez jamais de mettre votre balance à zéro, avec le contenant vide dessus avant de commencer à peser vos ingrédients. Pour ce faire, déposer votre contenant vide sur la balance et appuyez sur le bouton "TARE". Assurez-vous aussi que l'unité de mesure est en GRAMMES.

**Pied mélangeur :** Faire du savon mettras votre pied mélangeur à l'épreuve. Choisissez-en un de bonne qualité ou faites vous une réserve de vieux appareils dénichés dans les ventes de garage.

**Cuillères ou spatules :** pour lécher le fond du bol de pâte à savon en le transférant dans le moule... il ne faut rien perdre! N'utilisez pas de cuillère en bois. Ce matériel est trop poreux, se lave mal et risque de contenir des impuretés.

**Thermomètre :** Les thermomètres à bonbons ne conviennent pas car ils ne descendent pas en-dessous de 40°C. Nous avons besoin de mesurer des températures se situant entre 100°C et 29°C. Les thermomètres laser ne conviennent pas non plus car ils prennent une lecture en surface. Quand vous prenez une lecture de température, assurez-vous que la sonde du thermomètre est bien au centre de la substance que vous tenter de vérifier. Si vous touchez au fond ou aux rebords du contenant, la température sera faussée.

**Moule :** Assurez-vous que votre moule a une capacité d'un peu plus de 1 litre. Les recettes proposées sont d'en moyennes 1100gr, donc environ 1100ml (1.1 litre) (1 gr de pâte à savon est pratiquement égal à 1ml). Les cartons de lait ou de jus conviennent par faitement, mais seront à usage unique car vous devrez les déchirer pour démouler votre savon. Si vous choisissez d'utiliser un contenant de 1 litre, vous aurez un léger excédant de pâte à savon à mouler dans un autre contenant.



Les moules de silicones de toutes sortes sont géniaux (mais ne doivent servir qu'à faire du savon une fois utilisés). Moule à pain, moule à muffins, moule à gâteau ou moule spécifique à savon (habituellement dans un caisson de bois, vendus sur amazon, ebay, wish et aliexpress... entre 9\$ et 20\$. Veillez à choisir un moule de capacité de 1200gr et non un de 900gr)

**Les moules de plastique ne conviennent pas au savon fait avec de la soude caustique.**

Le savon chauffera à environ 49°C durant sa phase de gel (24h) et prendra un peu d'expansion. Donc sans caissons autour du moule pour contrôler l'expansion, votre bloc de savon aura tendance à devenir un peu ventru... Mais... une fois coupé, vous serez les seuls à connaître ce secret!

Marie-Eve Martineau - Simple Nature - [www.simplenature.ca](http://www.simplenature.ca)

Partagez, donnez au suivant, mais ne modifiez pas ce document SVP, par respect

N'oubliez pas de lire la décharge de responsabilités à la fin de ce document avant de commencer à faire du savon. Merci.

## Définition importante : LA TRACE

La trace est un changement de texture qui se produit quand vous êtes en train de brasser la pâte à savon.

C'est le signe que la saponification principale a eu lieu. La pâte à savon devient plutôt mâle en surface et des sillons plus translucides suivent le mouvement provoqué par le pied mélangeur. Cela s'explique très mal sur papier, il faut le voir pour le comprendre. Je vais donc vous donner une explication qui ne correspond pas à la réelle définition d'une trace, mais qui vous évitera de vous arrêter trop tôt et de vous retrouver avec une fausse trace.

Malaxez jusqu'à ce que la texture ressemble à celle d'un pudding instantané, qui commence à épaissir. Quand vous stoppez le pied mélangeur et retirez ce dernier avec délicatesse de la pâte, vous devriez voir que la pâte conserve la forme de cercle sous ce dernier. Même une toute petite trace de pied mélangeur presque pas prononcée indique une bonne trace.

Ne vous attendez pas à ce que ça prenne toujours le même temps de brassage pour arriver à la trace. Les huiles utilisées et la température à laquelle vous brassez influence la rapidité et l'épaisseur de la trace. Ménagez votre pied mélangeur et s'il devient trop chaud, donnez-lui une petite pause.

Vous pourriez brasser à la main, mais attendez-vous à brasser longtemps!



# *Nous sommes prêts à apprendre à faire du savon!*

IMPORTANT :

Comme je disais plus haut...

EAU + NaOH + MATIÈRE GRASSE = SAVON

ON FAIT UN SAVON AVANT D'Y AJOUTER QUOI QUE CE SOIT D'AUTRE

Une fois qu'on a un savon... là on se gêne en y ajoutant des choses qui n'ont en fait rien à voir avec la saponification! C'est un luxe qu'on se paye d'y ajouter le reste.

**SÉCURITÉ:** Vous devez avoir accès à l'eau froide courante en tout temps. En cas de contact avec la soude ou le mélange de pâte à savon, allez vous rincer immédiatement, même si cela ne vous brûle pas. En fait, ça ne fait que picoter un peu, mais si vous ignorez ce picotement, il se transformera en démangeaison, puis en irritation et en petite blessure. Ce produit irrite la peau parce que c'est une base très forte. Son pH est d'environ 14. Le pH de votre peau est d'environ 7. Cet écart explique sa dermocaustique. Vous auriez le même effet avec un acide très fort avec un pH très bas (comme l'acide citrique avec un pH de 1)

**N'AYEZ SURTOUT PAS L'IDÉE DE NEUTRALISER LA SOUDE AVEC UN VINAIGRE OU AUTRE ACIDE.** Cela activera une réaction et vous risqueriez une brûlure chimique. Cette mauvaise information circule beaucoup sur le net, elle est totalement à déconseiller.

Résumé de ce que vous vous apprêtez à faire pour mieux comprendre la suite :

Faire le mélange eau + soude

Calculer vos matières grasses et les faire fondre

Refroidir vos deux préparations (mélange eau + soude) et (les matières grasses) à la même température, soit environ 30°C

Incorporer le mélange eau + soude dans vos matières grasses

Mélanger jusqu'à la trace

-vous avez maintenant un savon-

Ajouter les ajouts non obligatoires : conservateur, odeur, couleur, exfoliants, etc...

Mettre en moule

Laissez reposer 24 heures





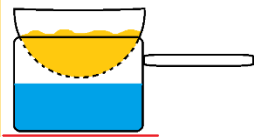
Démouler

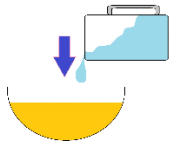

Laisser curer minimum 4 semaines




C'est prêt!






*Étapes détaillées... Faites une lecture préliminaire, puis... Lancez-vous avec confiance !*

1	<b>Préparez TOUT votre matériel</b> et vos ingrédients avant de commencer	<b>MATÉRIEL</b>
2	Préparez votre équipement de <b>protection</b> et revêtez-le	<b>SÉCURITÉ</b>
3	Assurez-vous que vous travaillez dans une <b>pièce bien aérée</b>	
4	Pesez la <b>soude caustique</b> (réservez)	<b>NaOh</b>
5	Pesez le <b>l'eau</b> (ou autre liquide FROID)	
6	<b>Mettre la soude dans l'eau et non le contraire</b> Pour vous aider à vous en souvenir : <i>On met le chlore dans la piscine et non la piscine dans le chlore!</i> La réaction chimique est intense et immédiate. Augmentation de la température à près de 100°C et émanations toxiques tant que vous ne retombez sous la barre des 60°C. Ce mélange est dermocaustique.	<b>NaOh</b> 
7	<b>Laissez refroidir le mélange eau + soude</b>  Température recherchée : <b>30°C</b> (+ ou - 5 degrés ce n'est pas grave)  Prenez la température bien au centre, sans que la sonde ne touche aux parois du contenant pour avoir une lecture juste.  Déposez votre contenant dans un endroit sécuritaire pour éviter les dégâts. Je recommande le fond d'un évier plat si c'est possible. Si par malheur votre mélange se renverserait, il ne pourrait pas aller plus loin que le fond de l'évier (la soude caustique en passant est vendue également comme débouche tuyau, vous ne risquez pas de ruiner votre tuyauterie si vous rincez à fond après un dégât)  Chaque fois que vous le brasser, vous activez la réaction et la température augmente. Si votre contenant est lourd (verre ou inox) vous pouvez le déposer dans une petite piscine d'eau et de glace pour accélérer le refroidissement.	↓ 30°C
	<b>Pendant que la soude refroidie...</b>	
8	<b>Pesez vos matières grasses</b>  Je vous recommande d'utiliser un contenant de type pot de crème glacée ou autre pour peser les matières grasses une à la fois sur la balance... parce que si vous mettez toutes vos huiles ensemble en les pesant... et que votre balance s'éteint ou que votre téléphone sonne, ou que vous avez dépasser un peu le poids... vous ne pourrez plus séparer vos huiles pour recommencer!	
9	<b>Une fois les matières grasses pesées, on les dépose dans le bol qui ira s'asseoir sur un bain-marie</b> (voir section matériel).  Laissez fondre vos huiles, beurres, cires et cie.  Il n'y a pas de plafond de température à atteindre. Vous devez attendre que tout soit fondu tout simplement. Cela dépend du point de fusion de chacun des matières grasses utilisé. Je crois que c'est la cire d'abeille qui a le plus haut point de fusion (entre 60°C et 66°C)	
10	<b>Une fois les matières grasses fondues, laissez-les refroidir</b> elles aussi  Température recherchée : <b>30°C</b> (+ ou - 5 degrés ce n'est pas grave) (environ la même chose que le mélange eau + soude)  Vous pouvez également accélérer le processus de refroidissement en déposant votre bol sur un lit d'eau et de glace.	↓ 30°C

	<p>Attention su votre bol est en verre, une trop grande différence de température risquerait de le faire éclater.</p> <p>*Si vous avez des couleurs en poudre à ajouter à votre savon plus tard, prélevez environ ¼ tasse de votre mélange d'huile fondues pour y délayer vos couleurs une fois rendu à cette étape</p> <p>*Notez que si vous avez beaucoup de cire dans votre mélange d'huile, le refroidissement risque de faire figer votre mélange. Vous n'aurez peut-être pas le choix de ne pas trop refroidir vos huiles, mais il faut quand même que la température soit en dessous de 40°C. C'est pourquoi, plus haut, je mentionnais que si vous êtes débutant, contentez-vous de recettes contenant un maximum de 5% de cire.</p>	
11	<p>Quand les 2 mélanges sont sensiblement à la même température...</p> <p><b>Incorporez le mélange eau + soude</b>  <b>Dans</b>  <b>Le mélange d'huiles</b></p>	
12	<p><b>Mélanger jusqu'à l'obtention de la TRACE</b>  <b>Texture de pudding instantané qui commence à figer</b>  (voir définition complète de la trace plus haut)</p> <p>Mélanger vigoureusement et veillez à bien uniformiser la pâte à savon. Ne laissez pas de traces d'huiles, soyez efficace et vigoureux.</p> <p>Astuce, habituellement je dépose mon pied mélangeur au centre du bol et je l'incline. Cela crée un tourbillon assez efficace.</p>	
13	<p><b>Une fois la trace obtenue...</b>  <b>VOUS AVEZ UN SAVON !!!</b></p> <p>Vous pourriez vous contentez de le mettre en moule maintenant si vous n'avez pas d'autres ingrédients. Sinon, rendez-vous à l'étape suivante.</p>	<p><b>SAVON</b></p>
14	<p><b>Conservateur :</b>  Vitamine E ou Extrait de pépin de pamplemousse</p> <p>1 ml à 2 ml par recette de 1000 à 1200 grammes.  Ce qui représente 0.1% à 0.2%</p> <p>*attendez d'avoir terminé vos ajouts avant de mélanger. Plus vous brasser la pâte à savon, plus elle s'épaissie.</p>	<p><b>Conservateur</b></p>
15	<p><b>Odeur :</b>  Fragrance ou huile essentielle</p> <p>Entre 10ml et 30 ml  (voir la section fragrance ou huile essentielle)</p>	<p><b>Odeur</b></p>
	<p>*si vous ne colorez pas ou que vous marbrez votre savon, vous pouvez brasser maintenant votre pâte à savon pour y mélanger le conservateur et l'odeur avant de colorer.</p> <p>*si vous utilisez une seule couleur dans votre savon, vous pouvez brasser après avoir ajouter conservateur + odeur + couleur</p> <p>En fait, l'idée est de brasser le mon longtemps et le moins souvent possible après l'obtention de la trace pour ne pas trop faire épaissir la pâte à savon</p>	

<p>16</p>	<p><b>Couleur :</b>          Si vous avez prélevé un peu de vos huiles à l'étape 10 pour délayer vos couleurs, c'est le moment de le faire.          (voir la section explicative des colorants pour plus de détails)</p> <p>Une fois votre couleur préparée, ajoutez-là a votre pâte à savon</p> <p>Pour marbrer un savon, vous devez d'abord brasser la pâte à savon pour y répandre le conservateur et l'odeur uniformément (ne brassez pas trop). Ensuite, séparez en deux ou plus votre pâte à savon non colorés. Colorez ensuite chacune des parties à votre goût, bien mélanger, puis, déposez vos parties de pâtes colorées dans votre moule. À l'aide d'un pic à brochette, mélangez légèrement les couleurs pour qu'elles s'entrecroisent entres elles.</p> <p>Vous pourriez aussi allez voir sur YouTube la multitude de techniques de marbrages proposées! Vous en avez pour des heures de visionnement!</p>	<p style="text-align: center; color: multi-color;"><b>couleur</b></p>
<p>17</p>	<p><b>Exfoliant :</b>          Habituellement l'ajout de l'exfoliant n'a pas besoin de se faire au pied mélanger, remuer à la spatule devrait suffire</p>	<p style="text-align: center;"><b>Exfoliant</b></p>
<p>18</p>	<p><b>Mise en moule</b>          Une fois que toutes les étapes précédentes ont été faites, vous n'avez pas beaucoup de temps pour mettre en moule. La pâte à savon commencera à se figer dans votre bol dès que vous la laisserai tranquille. Votre moule a donc intérêt à avoir été préparé à l'avance.          Versez toute votre pâte dans le moule          Je recommande de couvrir le moule avec une pellicule plastique (film alimentaire) pour tenter d'éviter ce que l'on appel du "ash" (voir mon autre BLOG plus pousser sur le savon pour savoir de quoi je parle.</p>	<p style="text-align: center;">1200g</p> 
<p>19</p>	<p><b>La phase de gel : 24 heures de repos dans le moule</b></p> <p>Après avoir mis en moule, le savon doit reposer dans un endroit sécuritaire (il est encore caustique).</p> <p>La pâte à savon va dégager de la chaleur durant la phase de gel et complètera sa saponification. Laissez-le dans un endroit tempéré car il a besoin de maintenir un minimum de température pour que la réaction chimique se fasse correctement et dans les tem ps (entre 18°C et 25°C au moins)</p> <p>(voir mon autre blog pour connaitre les différentes méthodes de saponification possibles à cette étape)</p>	<p style="text-align: center; color: green;"><b>GEL</b></p> <p style="text-align: center;">24 heures Dans le moule</p>
<p>20</p>	<p><b>Démoulage</b></p> <p>Après le 24 heures de la phase de gel, nous procédons au démoulage. Le savon est encore caustique, utilisez des gants.</p> <p>Installez-vous sur une planche en résine ou un napperon de plastique. Votre savon ne doit pas entrer en contact avec un métal autre que de l'acier inoxydable, et ne devras pas être déposé sur une belle planche de bois car il fera blanchir cette dernière.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Démoulage</b></p> 
<p>21</p>	<p><b>Découpage et estampillage</b></p> <p>Une fois fraîchement démoulé, votre savon peut être taillé. Une recette donne habituellement 10 barres de savon d'une moyenne de 110 gr chacune.</p> <p>Si vous avez achetez le moule à savon en silicone dans un caisson de bois mentionné plus haut, les barres se tranchent à tous les 2.5 cm et vous donnerons un petit excédant d'environ 0.5 cm au bout. Ce petit bout peu servir d'échantillon à faire sentir aux gens ou à envoyé à santé Canada pour approbation à la vente... ou d'odeur de fond de tiroirs à bobettes!</p>	<p style="text-align: center;"><b>Découpage</b></p> 

	<p>Utilisez un couteau en acier inoxydable, plastique ou céramique. Les petits appareils vendus environ 30\$ pour trancher le savon ne valent pas du tout la peine. Le couteau travaille beaucoup mieux, ne dépensez pas pour rien.</p> <p>Si vous possédez une estampe à savon, c'est le moment d'estampiller pendant que la pâte est encore tendre. Si jamais elle est trop tendre et qu'elle colle aux détails de votre estampes, attendez une petite heure, puis réessayez.</p> <p><i>Ma référence pour mes estampes sur mesure : Madame Linda Couture - Coli-Bri, soins pour le corps et pour l'esprit. Elle a un site web et est sur Facebook également. Service vraiment exceptionnel et sur mesure.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Estampillage</b></p> 
22	<p><b>CURE</b></p> <p>La cure pour un savon fait à froid avec de la soude caustique (SAF), est de minimum 4 semaines (1 mois). Au bout de ce temps, le pH du savon est supposé est descendu entre 9 et 10. Ce qui le rend utilisable sur la peau humaine.</p> <p>Idéalement, la cure se fait à une température ambiante d'au moins 18°C. Plus il fait chaud, plus le savon cure vite et bien. Plus il fait froid, plus la cure est longue.</p> <p>Durant la cure, entreposez votre savon loin de la portée des enfants car il est encore caustique. Évitez l'exposition au soleil sinon il se décolore, permettez-lui de pouvoir s'aérer de tous les côtés (je les dépose les uns sur les autres en dominos et couvrez-les d'un tissu léger pour éviter l'accumulation de poussière.</p> <p><b>TEST de pH :</b></p> <p>Vous pouvez aller vous procurer des languettes de pH dans une pharmacie. Mouillez très peu une partie de votre savon et déposez-y la languette...</p> <p>OU</p> <p>Faites comme la grande majorité des gens... léchez un peu votre savon! Attendez quelques secondes et si la langue vous picote, le pH est encore trop élevé... ça picotera votre peau aussi sous la douche! Si ça ne fait que goûter le savon... c'est prêt!</p> <p>En principe, c'est assez rare que le savon n'ait pas fini sa cure après 4 semaines. Il est encore mieux à 6 semaines et plus il vieillit, plus il est acceptable. Prenez quand même la peine de vérifier, surtout à vos premiers essais au cas où vous auriez fait une erreur dans votre recette.</p>	<p style="text-align: center;"><b>CURE</b></p> 
23	<p><b>Votre savon est prêt !!! Félicitation...</b></p> <p>Entreposez-le comme n'importe quel savon... loin de l'humidité, de la lumière du soleil et permettez-lui de respirer (pas d'emballages hermétiques)</p>	

# Recettes de savon

## 100% OLIVE

Le 100% OLIVE est un savon fait entièrement d'huile d'olive. C'est un classique d'origine Ibérique. Il s'agit d'un savon qui mousse peu et qui est dure, mais qui est d'une grande douceur. Il convient à tous les types de peau et même aux bébés. C'est le plus doux. Il convient également aux recettes de savon allant au lave-vaisselle et dans le lave-linge car il mousse peu. NE PAS UTILISER QUE DU SAVON DE CASTILLE DANS CES MACHINES car même s'il mousse peu, ça reste un peu trop quand même... habituellement ces recettes sont composées à environ 10% - 20% de castille. Utilisez un bon porte savon car s'il reste humide il sera "baveux" et "gluant". La trace est longue à venir, donc travaillez-la avec un malaxeur électrique.

13

- 800 gr d'huile d'olive
- **97 gr de soude caustique**
- **200 gr d'eau**
- 1 ml de conservateur
- Fragrance ou huile essentielle à votre goût

## SATIVA

Savon très doux à l'huile de chanvre (qui lui procure sa couleur verdâtre) et agrémenté de farine de chanvre pour lui donner son look rustique. Ce savon sera un des plus doux pour la peau en plus.

- 340 gr d'huile d'olive
- 263 gr d'huile de coco
- 140 gr d'huile de chanvre
- 64 gr d'huile de ricin
- **120 gr de soude caustique**
- **244 gr d'eau**
- 2 ml de conservateur
- 5 ml d'huile essentielle de patchouli
- 10 ml d'huile essentielle de bois de Hô
- Un ajout de farine de chanvre (2 à 3 c. à soupe) feront le charme de ce savon
- \*l'odeur et les autres ajouts sont des suggestions, vous pouvez créer vos propres agencements.

## Fraicheur d'été

Savon très frais et vivifiant. Savon à la menthe et au gros sel, un peu exfoliant et très rafraichissant. Super savon d'été.

- 500 gr d'huile d'olive
- 200 gr d'huile de coco
- 70 gr de beurre de karité
- **112 gr de soude caustique**
- **227 gr d'eau**
- 1 ml de conservateur
- 20 ml He menthe poivrée
- ¼ de tasse de gros sel NON-IODÉ (à marinade)
- Colorez la moitié de la recette à l'argile verte pour un beau marbrage
- \*La trace doit être épaisse car le gros sel liquéfiera un peu la pâte à savon. Si trop liquide, le sel coulera au fond.

## Savon Parfait...

*Savon doux pour la peau, convient aux peaux sèches d'hiver. Belle mousse fine, équilibre parfait pour un savon pour le corps. Simple, facile et très économique.*

- 640 gr d'huile d'olive
- 160 gr d'huile de coco
- **116 gr de soude caustique**
- 236 gr d'eau
- 1 ml de conservateur
- 10 à 30 ml de l'odeur de votre choix, ce savon est une recette qui se marie avec tous les agencements d'odeur que je vous ai suggérés plus haut dans le document

14

## Shampooing en barre

*Shampooing en barre qui ne vous laissera pas de dépôts au fond de la tête. Les shampooings en barre peuvent aussi faire pour laver tout le corps, mais sont habituellement un peu asséchant à long terme. Utilisez les shampooings en barre avec un revitalisant au vinaigre de cidre de pomme. C'est la combinaison parfaite pour adoucir le cuir chevelu et en neutraliser le PH, car contrairement aux shampooings commerciaux, les shampooings naturels et maison LAVENT et ne laisse aucun résidu sur votre cuir chevelu. Il est donc très important de lui rendre un peu de protection, mais sainement...*

*Ce savon peut s'avérer TRÈS utile en voyage ou en camping : il lave vos cheveux, votre corps, vos vêtements et votre vaisselle. (Il est très dégraissant, donc je ne conseil pas l'utilisation sur le corps à long terme, mais la durée d'un voyage convient parfaitement, à moins d'avoir une peau très sensible)*

**ATTENTION AUX TYPES D'EAU ... UNE EAU TRÈS DURE, SANS SYSTÈME DE FILTRATION DONNE UN MAUVAIS RÉSULTAT DANS LA TÊTE.**

- 430 gr d'huile d'olive
- 285 gr d'huile de coco
- 85 gr de beurre de karité
- 11 gr de cire d'abeille
- **120 gr de soude caustique**
- 244 gr d'eau
- 1 ml de conservateur
- 10 à 30 ml de l'odeur de votre choix, voir les suggestions plus haut dans le document... homme, femme...
- Je recommande l'ajout d'une belle couleur afin de différencier votre savon en barre de celui que vous utilisez pour votre corps habituellement.

## Revitalisant au vinaigre de cidre de pomme

- ¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1 tasse d'eau
- 3 gouttes d'huile essentielle (MAX)  
(au choix : Romarin - lavande - Ylang Ylang)

Mettez la recette dans une bouteille de Ketchup... la doubler, la tripler... à votre goût.

Mettez-vous-en plein la tête et rincez. Vos cheveux se démêleront très bien, votre cuir chevelu sera protégé, vos problèmes de tête disparaîtront et l'odeur de vinaigre aussi!

## Au tre recette de shampooing pour alterner :

- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 1 tasse d'eau

Dans une bouteille de Ketchup aussi...

Plein la tête, frotte, rince...

Revitalisant au vinaigre de cidre encore une fois!

## LA BRUTE 100% coco

Ce savon ne s'utilise pas pour le corps, ni pour les mains. C'est un savon hyper performant pour le ménage avec une mousse et un pouvoir lavant extrême. Le meilleur pour frotter les taches. Ce savon peut être surgraissé à 1% ou 2%... mais pas plus si vous le voulez efficace pour les travaux de dégraissage.

- 800 gr huile de coco
  - **146 gr de soude caustique**
  - **296 gr d'eau**
  - 1 ml de conservateur
  - 20 ml d'huile essentielle de citron jaune
- \*l'odeur et les autres ajouts sont des suggestions, vous pouvez créer vos propres agencements.

15

## 50/50 - savon ménage et vaisselle

*Ce savon est conçu pour être un super dégraisseur avec une super mousse, mais qui ne vous abîmera pas les mains non plus.* Pour la vaisselle, vous n'aurez qu'à laisser couler l'eau qui remplira votre lavabo sur le savon de quelques secondes à 2 minutes pour que votre évier soit gorgé d'une belle grosse mousse... Bonne vaisselle messieurs! Hi hi hi!

- 425 gr huile d'olive
  - 425 gr d'huile de coco
  - **135 gr de soude caustique**
  - **274 gr d'eau**
  - 1 ml de conservateur
  - 10 ml d'huile essentielle d'eucalyptus radiata
  - 10 ml d'huile essentielle de lime
- \*l'odeur et les autres ajouts sont des suggestions, vous pouvez créer vos propres agencements.

## Le p'tit velour

*Le p'tit velour est une barre de savon ultra douce pour les bébés et pour les personnes ayant des problèmes de sécheresse et/ou eczéma*

- 500 gr huile d'olive
- 150 gr huile de coco
- 100 gr beurre de cacao
- **112 gr soude caustique**
- **227 gr d'eau**
- 1 ml de conservateur
- Aucune huile essentielle, ce savon est naturel pour éviter tout stress à la peau
- Argile blanche (facultatif)

Décharge de responsabilité : ce document a été monté au meilleur de mes connaissances dans le but d'aider les gens à s'autosuffire. Je ne suis nullement responsable des accidents qui pourraient en découler et j'encourage fortement les gens à lire toutes les fiches signalétiques de chacun des produits utilisés. De plus, il est de la responsabilité de chacun de veiller à ce que vos conditions physiques se prêtent bien à cette activité, sans risques liés à vos conditions. Soyez plus prudents que pas assez.

Petite mention légale : J'autorise le partage dans le but d'aider et d'accompagner les gens qui sont autodidactes. Ces explications sont de qualité et je choisis d'en faire un partage de qualité pour que vous n'ayez pas à vous retrouver avec de mauvaises informations. Je souhaite que vous viviez un moment agréable et sécuritaire.

Par contre... Je n'autorise vraiment pas l'utilisation de mon travail dans le but de donner un atelier, un cours, une formation, l'écriture d'un livre ou toute autre manière de faire de l'argent avec mon travail. J'ai travaillé fort pour monter ce document et mes propres ateliers, je vous encourage à en faire de même afin de mériter la confiance et l'admiration des gens qui vous paient. Interdiction d'utiliser cet ouvrage en partie ou en totalité dans ces conditions.

Cet ouvrage demeure ma propriété intellectuelle et j'ai choisi de l'offrir gratuitement à ceux qui désirent en faire un usage PERSONNEL, parce que j'ai à cœur la cause de l'autosuffisance et que je veux rendre accessible à tous ce savoir et la qualité de vie qu'il procure.

Merçi de votre compréhension.

Marie-Eve Martineau  
Simple Nature

Marie-Eve Martineau - Simple Nature - [www.simplenature.ca](http://www.simplenature.ca)

Partagez, donnez au suivant, mais ne modifiez pas ce document SVP, par respect

N'oubliez pas de lire la décharge de responsabilités à la fin de ce document avant de commencer à faire du savon. Merci.