



TABLEAU RECAPITULATIF DES HUILES ET BEURRES POUR LA SAPONIFICATION A FROID (SAF)

Quelques huiles & beurres		Types de peaux	Hardness Dureté (49-54)	cleansing Pouvoir lavant (idéal visage <15 sinon <20)	Conditioning Douceur & hydratation (idéal 55-59)	Bubly (bulle) Pouvoir moussant (14-46)	Creamy (crèmeux) Tenue & onctuosité (16-48)	Iodine taux de rancissement (40-70)	INS Taux élevé = savon très dur (idéal :140-165)	Propriétés du savon	Type d'acide gras	Acides gras & Ses propriétés
Nom	Leurs actions principales											
Coco (pulpe fraîche de coco) 15 à 30% JAMAIS + de 30% sauf pour le ménage ou le linge	Nourrissante Hydratante Apaisante Parfumée	Tous types de peau	79	67	10	67	12	10	258	Savon dur Mousse ++ Trace rapide Dessèche si >30%	Saturé C12	Acide laurique Savon dur et mousse importante
Coprah « Cocos nucifera » (pulpe séchée de coco) 15 à 30 %	Stable à l'oxydation Inodore Nourrissante protectrice	Tous types de peau	79	67	10	67	12	10	258	Mêmes propriétés que l'HV de coco	Saturé C12	Acide laurique Savon dur et mousse importante
Babassu 20 à 30%	Anti-radicalaire Anti-âge Protectrice Hydratante	Tous types de peau Peau mature	79	67	10	67	12	10	230	Savon dur Mousse ++ Trace rapide	Saturé C12	Acide laurique Savon dur et mousse importante
Baie de laurier (entre dans la composition du savon d'Alep idéal : 15-30%) « Bayberry »	Anti bactérienne Astringente Assouplit la peau Cicatrisante Anti-oxydante	Tous types de peau	43	55	43	59	42	75	138	Savon dur Mousse ++	Saturé C12	Acide laurique et palmitique Savon dur et mousse importante, crémeux
Beurre de Tucuma	Nourrissant Active et prolonge le bronzage Adoucit Assouplit la peau	Tous types de peau	77	71	13	71	6	13	175	Trace rapide Savon dur Mousse +++	Saturé C12 +C14	Acide laurique + acide myristique Savon dur et mousse importante Adoucissant ++
Beurre de murumuru	Nourrissant Hydratant émollient	Sèches Abîmée matures	83	73	18	73	9	25	250	Trace rapide Savon dur Mousse +++	Saturé C12+ C14	Acide laurique + acide myristique Savon dur et mousse importante Adoucissant ++
Baobab	Adoucissante Nourrissante et régénérante Apaisante Anti-allergique Anti inflammatoire cicatrisante	Sèche et abîmée	29	1	67	1	28	75	125	Donne un bon crémeux Hydrate ++ Trace lente	Saturé C16	Acide palmitique Savon dur, mousse stable et crémeuse
Palme Par éthique je ne l'utilise JAMAIS	Stable à l'oxydation Nourrissante Emolliente Protectrice	Tous types de peau	50	1	49	1	49	53	145	Savon dur Mousse crémeuse et stable Trace rapide Savon satiné	Saturé C16	Acide palmitique Savon dur, mousse stable et crémeuse
Beurre de cacao* (idéal 5 à 20%)	Riche et nourrissant Protecteur Réparateur Apaisant Anti oxydant	Normales à sèches	61	0	38	0	61	37	157	Savon dur +++ Peu de mousse Peu onctueux Sert de durcisseur	Saturé C16	Acide palmitique, stéarique et oléique Savon dur, mousse stable et crémeuse Nourrissant, émollient
Beurre de karité	Protecteur Anti UV et prolonge le bronzage Anti inflammatoire Apaise Calme les irritations Cicatrise, hydrate, régénère	Tous types de peau	45	0	54	0	45	59	116	Savon dur et doux Mousse fine Trace rapide	Saturé C18	Acide stéarique et oléique Savon dur, mousse++ émollient, nourrissant
Beurre de Cupuaçu	Hydratation durable Retardateur de l'effet du vieillissement Calme et protège	Sèches ou matures	54	0	44	0	43	39	153	Savon dur Mousse crémeuse	Saturé C18	Acide stéarique Savon dur et crémeux
Beurre de mangue (idéal 3-6%)	Emollient, adoucissant Régénérant et antioxydant apaisant	Toutes les peaux	49	0	48	0	49	45	146	Savon dur et doux Mousse fine et nourrissante Trace rapide		Acide stéarique et oléique Savon dur, mousse++ émollient, nourrissant
Kokum	Nourrissant Protecteur Agent émollient	Normales à sèches Matures	60	0	37	0	60	35	155		Saturé C16 et C18	Acide stéarique et acide palmitique Savon dur, crémeux
Kpangnan	Anti inflammatoire et apaisant Cicatrise et régénère Nourrit, protège Anti-oxydant Stable à l'oxydation	Tous types de peau	50	0	50	0	50	42	149		Saturé C18	Acide stéarique Savon dur, crémeux

Ricin (idéal 10% en asso avec HV Coco)	Adoucit Cicatrise Purifie Apporte de la douceur Efface les taches brunes	Sensibles Infections cutanées Irritées	0	0	98	90	90	86	95	Séchage lent Sur et très doux Mousse très crémeuse Qté : 5-15% sachant que 10% est l'idéal	Mono insaturé C18	Acide ricinoléique Belle mousse crémeuse++, savon mou et révilaisant
Jojoba (cire liquide)	cicatrise nourrit régénère apaisante émolliente	à problèmes, acné grasse	0	0	12	0	0	83	11	très stable savon dur, pas de mousse aucune onctuosité apporte de la dureté car c'est une cire liquide (<5%)	Mono insaturé C18	Acide éicosénoïque
Olive	Anti oxydant Emolliente Nourrit Hydrate Calme	Tous types de peau Sensibles++	17 >60% huile d'olive = bonne dureté	0	82	0	17	85	105	Trace lente Très dur Mousse peu abondante	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, nourrissant émollient
Abricot	Illuminateur Régénère et revitalise Tonifie et assouplit Emolliente	fatiguées	6	0	93	0	6	100	91	Mousse fine Savon très doux et peu agressif Sensible à l'oxydation	Mono insaturé C18 + Poly insaturé C18	Acide oléique Acide linoléique Revitalisant, nourrissant émollient. Rancit plus vite
Amande douce	Douceur Emolliente Assouplit Fortifie Apaise et anti vergeture	Sèches Fragiles fatiguée	7	0	89	0	7	99	97	Mousse fine Grosses bulles Trace lente Très doux Rapidement oxydable	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Camelia	Douceur Assouplit émolliente	Sèches Fragiles fatiguées	11	0	85	0	11	78	115		Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Beurre de macadamia	Assouplit nourrit hydrate favorise la micro-circulation Cicatrise apaise Protège contre les UV	Tous types de peau	19	1	60	1	18	70	118	Savon dur Très doux Mousse moyenne mais très onctueuse Trace moyenne	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Noisette (Hazelnut)	Apaise Douceur Non comédogène Protège et cicatrice	Tendance grasse	8	0	85	0	8	97	94	Mousse fine et onctueuse mais quasi inexistante Trace moyenne Très doux Oxydable +++ allergène	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Son de riz	Anti oxydante ++ Calme et apaise Favorise la micro stimulation Draine	Matures	26	1	74	1	25	100	87	Savon très doux et dur Mousse stable et fine Onctueux Maxi 10-20%	Mono insaturé C18	Acide oléique Acide linoléique Revitalisant, émollient, nettoyant, nourrissant rancit plus vite
Argan	Raffermit Assouplit Anti oxydante Nourrit et adoucissante Cicatrise et protège	Sèches Matures A problème	15	1	81	1	14	95	95	Savon doux Mousse fine Trace moyenne	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Avocat (beurre ou huile)	Protège Apaise Assouplit Anti oxydant	Sèches Matures Sensibles	22	0	70	0	22	86	99	Mousse glissante et onctueuse Fine Trace rapide Savon très doux	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Prune (de Gascogne)	Parfume ++ Adoucit Assouplit Emolliente Anti oxydante	Sèches Matures sensibles	3	0	91	0	3	98	96	Très précieuse et très chère...	Mono insaturé C18	Acide oléique Revitalisant, émollient et nourrissant
Huile pépins de raisin	Régénère Anti oxydante Emolliente Régule le sébum	Grasses à mixtes	12	0	88	0	12	131	66	Trace moyenne Mousse ++ Savon mou et gélatineux Sensible à l'oxydation	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Sésame	Régénère, calme Assouplit, anti oxydant Hydrate, anti UV	Sèches A problèmes	15	0	83	0	15	110	81	Savon dur et très doux Peu de mousse et peu onctueux, allergènes	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Carthame	Vasoconstriction Restructure, répare Nourrit, émolliente Anti oxydante	Sèches Fatiguées matures	7	0	90	0	7	145	47		Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Chanvre	Anti âge et régénère Revitalise Calme Emolliente Raffermit	Matures irritées	8	0	90	0	8	165	39		Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite

Coton	Assouplit Régénère Douceur Inodore	Tous types de peau	26	0	71	0	26	108	89		Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Germe de blé	Nourrit, riche émoulliente Régénère, répare et protège Anti âge Favorise l'élimination des cellules mortes	Matures Sensibles	19	0	75	0	19	128	58	Odeur de céréales Savon mou Mousse fine Très oxydable Allergène	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Onagre (suragre)	Anti-âge Adoucit Revitalise	Tous types de peau	39	39	72	49	36	163	29	Mousse ++ nourrissant	Poly insaturé C18	Acide linoléique et acide gamma- linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Melon du kalahari	Régénère Hydrate Régule le sébum Souplesse et protège	Mixtes à grasses									Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Tournesol		Tous types de peau	11	0	87	0	11	133	63	Savon mou Pas de mousse Trace très lente onctueux	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Calendula (HV tournesol avec soucis)		Tous types de peau bébé	11	0	87	0	11	133	63	Savon mou Pas de mousse Trace très lente onctueux	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Aloe Vera (macérât HV tournesol)	Sensible à l'oxydation Nourrit et adoucit Illuminateur Cicatrise et régénère assouplit	Termes Sèches Matures Irritées sensibles	11	0	87	0	11	133	63	Savon mou Pas de mousse Trace très lente onctueux	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Huile de noix	Nourrit Adoucit Protège Apaise (huile sèche)	Sèches Irritées	9	0	78	0	9	145	45	Mousse fine Trace moyenne Savon très onctueux Très doux Risque d'allergie	Poly insaturé C18	Acide linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Huile de périlla	Apaise ++ Restructure assouplit	Atopiques matures	8	0	87	0	8	196	-6		Polyinsaturé C18	Acide alpha-linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Inca inchi	Apaise Calme et assouplit Restructure et protège des agressions Micro circulation cutanée Ant âge	Atopiques très sèches matures	7	0	93	0	7	141	47		Polyinsaturé C18	Acide alpha-linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Rose musquée	Cicatrise Régénère Atténue les rides Anti oxydante Diminue les tâches brunes	Grasses Fragiles matures	6	0	89	0	6	188	10		Polyinsaturé C18	Acide alpha-linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Cameline	Assouplit et adoucit Apaise Anti inflammatoire Réparatrice Illuminateur	Pores dilatés sèches Bébé Atopiques matures	8	0	88	0	8	144	44		Polyinsaturé C18	Acide alpha-linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite
Bourrache	Régénère Réparatrice Calme Apaise	Matures Anti vergetures Fragiles sensibles	14	0	68	0	14	135	55	Mousse++ nourrissant	Polyinsaturé C18	Acide gamma- linoléique
Colza (canola)			6	0	91	0	6	110	56	Savon très doux Mousse fine et peu abondante Trace très lente	Polyinsaturé C18	Acide alpha-linoléique Nettoyant et revitalisant, il rancit plus vite

Webographie : Wikipedia, Aroma-zone, Soapacadabra, kafée, ooreka, soapcalc, revonssavons,

Bibliographie : "faire ses savons naturels, c'est facile" de Cyrille SAURA-ZELLWEGER (ed. Jouvence) et "je crée mes savons au naturel" de Léanne et Sylvain CHEVALLIER (ed. terre vivante)

Attention ! S'il y a trop d'huiles fragiles à l'oxydation (colonne de « l'IODINE »), il faudra ajouter de la vitamine E ou de l'extrait CO2 de romarin (0.1 à 0.4%) cela évitera le rancissement du savon (caractérisé par des points jaunes sur le savon)

Une composition idéale d'un savon quand on débute est d'avoir 50% de gras durs (beurres ou huiles), le reste en huiles liquides avec des propriétés pour la peau (attention à jojoba et olive qui durcissent). Donc, malgré l'indice à 17 pour la dureté de l'HV d'olive, on peut faire un 100% olive et avoir un savon dur. L'HV de jojoba a un indice nul pour la dureté mais agit comme une cire liquide !

Récapitulatif pour un surgras à la trace, privilégier ces huiles :

Nourissantes : avocat, amande douce, olive, germe de blé, argan, macadamia, sésame...

Anti-âge : rose musquée, framboise, onagre, bourrache...

Apaisantes : Calendula, inca inchi, cameline, olive...

Purifiantes : nigelle, neem, ricin...

Toucher crémeux : karité, mangue, cacao, tucuma...

Quels colorants ? (personnellement, je n'utilise pas les colorants chimiques qui rendent les couleurs très peps ou fluo)

Les colorants minéraux (ocres, oxydes, micas ou argiles) : les diluer dans de l'huile ou eau au préalable et les mélanger à la trace

Les colorants végétaux :

- | | | | |
|--|--|---|---|
| - Rouge-brun : curcuma | - Orange vif : urucum | - Vert foncé : spiruline ou chlorophylle (attention fait rancir le savon) | - Marron : chocolat en poudre, mare de café |
| - Rose ancien : garance ou manjishta (attention action décapante), poudre coquelicot | - Noir intense : Charbon végétal activé, oxyde noire | | |
| | - Vert : ortie | | |

Les huiles colorées :

Buriti, germe de blé, carotte, calendula...

Quels parfums ? :

Les HE 1 à 5 % de la composition ou fragrances naturelles RAPPEL : les HE demandent beaucoup d'énergies pour les produire... préférez un savon au parfum naturel !

Notes de fond :

- Patchouli
- Vétiver
- Cannelle
- Muscade
- Girofle
- Cèdre de l'Atlas
- Amyris

Note de cœur :

- Lavande vraie
- Romarin à cinéole
- Menthe poivrée
- Menthe verte
- Thym à linalol

- Palmarosa
- Pin sulvestre
- Petitgrain
- Géranium
- Ylang ylang

- Coriandre
- Bois de hô
- Jasmin
- Note de tête** :
- Litsée

- Lemongrass
- Gingembre
- Eucalyptus
- Amande amère

D'autres ajouts ? :

Miel, sucre

Avoine colloïdale

Yaourts, crème fraîche...

Laits (jument, ânesse) en poudre au moment de la trace (le lait brunit les savons) ou en mélange avec la soude à la place de l'eau (congelé au préalable)

Laits végétaux (avoine, amande, de riz, de soja...)

Exfoliants (mare de café, sel, graines de pavot, fibres de bambou...)

Purée de fruits ou légumes (banane, carotte, avocat)

Fleurs, plantes séchées, algues...

Liste évidemment non exhaustive ! N'hésitez pas à me laisser des commentaires avec vos essais ou favoris, je les ajouterai ☺

Blog : <http://emylafeebio.canalblog.com/>



: emylafeebio

