Alessandra Moro Buronzo

Les incroyables vertus du bicarbonate de soude

Usage interne, usage externe





Du même auteur

Une belle peau au naturel, 2015
Les incroyables vertus des smoothies verts, 2015
Les incroyables vertus du gingembre, 2015
Les salades composées selon Alessandra!, 2015
Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel:
Les 6 produits miracles, 2013
Les incroyables vertus des soupes santé-minceur, 2012
Les incroyables vertus de l'ortie, 2011
Les incroyables vertus du curcuma, 2011
Les incroyables vertus du régime Okinawa, 2010
Nettoyez bien, nettoyez écolo!, 2010

Catalogue gratuit sur simple demande **Éditions Jouvence**

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse: Route de Florissant 97, 1206 Genève Site internet: **www.editions-jouvence.com** Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2011 © Éditions Jouvence, 2015, pour la présente édition ISBN: 978-2-88911-538-9

Photos de couverture : fotolia.com : © ChantalS, © Gudellaphoto, © Margouillat photo, © Aaron Amat Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze Mise en page intérieure : Caroline Delavault

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Sommaire

+++ Introduction	15
+++ Carte d'identité	18
7 L'histoire du bicarbonate de soude	21
2 Le bicarbonate de soude	
dans toute sa splendeur	25
+ Pourquoi utiliser le bicarbonate	
de soude ?	28
+ Quelles sont ses actions principales?	29
+ Comment faut-il l'utiliser?	30
+ Côté pratique	31
• Où peut-on l'acheter ?	31
• Les prix	32
 La conservation 	32
 Les mesures pour les dosages 	33
• Les marques	33

+ La production du bicarbonate de soude	34
+ Utilisation industrielle du bicarbonate de sodium	35
3 Le bicarbonate de soude au quotidien	
à l'intérieur de la maison	37
+ Le nettoyage de la maison	38
+ Dans la cuisine	42
Pour nettoyer l'évier	43
 Contre les mauvaises odeurs sous l'évier 	43
 Pour la table de la cuisine 	44
 Pour nettoyer le four 	44
 Pour entretenir le four à micro-ondes 	45
 Pour nettoyer la plaque en vitrocéramique 	
ou les plaques de cuisson	45
 Pour la gazinière en inox 	46
 Contre les mauvaises odeurs 	
du réfrigérateur ou du congélateur	46
 Dans le lave-vaisselle 	46
 Pour la poubelle de cuisine 	47
 Pour les casseroles un peu brûlées 	48
• Pour l'intérieur des casseroles oubliées sur le feu !	48
• Pour avoir des casseroles et des poêles impeccables	49
 Pour nettoyer la cafetière moka 	49
• Pour nettover les cafetières	50

	Pour le germoir	50
	Pour faire briller les verres	51
	• Pour faire la vaisselle à la main	51
	• Pour nettoyer le robot de cuisine	51
	• Pour les bouteilles et les conteneurs en verre	52
	• Pour les boîtes en plastique	52
	 Pour toutes les surfaces en contact 	
	avec les aliments	53
	• Contre les mauvaises odeurs du linge de cuisine	53
	 Contre les mauvaises odeurs des gants 	
	en caoutchouc	54
	• Pour l'entretien de la tuyauterie	54
	 Pour éteindre les tout petits incendies 	
	pouvant se déclarer à partir de la gazinière	55
H	Dans la salle de bains et les toilettes	55
	 Pour nettoyer le carrelage mural 	56
	• Pour le carrelage de la salle de bains	
	et des toilettes	56
	 Pour nettoyer les lavabos, les bidets 	
	et les baignoires	56
	• Pour éliminer les traces de calcaire	57
	• Pour la cabine de douche	57
	• Pour le tapis de douche	58
	 Pour nettoyer les brosses à cheveux, 	
	les peignes et tout le nécessaire de beauté	58
	 Pour nettoyer la cuvette des WC. 	59

5 +++++

+	Dans la chambre à coucher	59
	• Pour raviver et désodoriser la moquette	59
	Sur les matelas	59
	Sur les descentes de lit	60
+	Dans la chambre des enfants	60
	Pour nettoyer les jouets	60
	Pour les matelas	60
	• Après les « petits accidents » dans le lit	61
	• Pour le lit de bébé	61
	• Pour tout le matériel de bébé	61
	Pour les bureaux des étudiants	62
+	Dans le salon	62
	• Sur les tapis	62
	Sur le canapé et les fauteuils	62
+	En général	63
	Pour polir l'argenterie, le cuivre ou autres métauxPour nettoyer les portes de la maison	63
	et celles des placards	64
	• Pour conserver les fleurs dans un vase	64
	Dans les cendriers	64
	Dans la machine à laver le linge	64
	• Pour l'entretien de la machine à laver le linge	65
	Dans l'armoire à chaussures	66
	• Un produit d'entretien doux pour tous les usages	66
	Pour éloigner les fourmis envahissantes	66

4	Le bicarbonate de soude au quotidien	
	dans le jardin et sur le balcon	67
	Un fongicide pour les plantes	68
	 Pour protéger les fleurs contre les parasites 	68
	Pour nettoyer les meubles du jardin	69
	Sur les coussins	69
	 Contre les mauvaises herbes des chemins 	69
	 Pour retirer une tache d'huile sur le béton 	70
	• Pour nettoyer les ustensiles du barbecue	70
5	Le bicarbonate de soude au quotidien	
	pour la voiture	71
	Contre l'odeur du tabac	72
	• Pour nettoyer les traces de sève	
	sur la carrosserie de la voiture	72
	Pour entretenir la voiture	72
	 Pour nettoyer les bornes de la batterie 	73
	• Pour nettoyer les tapis de la voiture	73
	 Pour enlever les mauvaises odeurs 	
	des tapis de la voiture	73
	 Contre les odeurs dans le garage et dans la cave 	74
	• Pour nettoyer les traces de moisissure sur un crépi	74
	Dans l'eau de la piscine	74
6	Le bicarbonate de soude pour	
_	les animaux de compagnie	75
	Pour « parfumer » votre animal de compagnie	76
	Pour l'haleine du chien	76

	 Dans le bain de votre chien 	76
	 Pour la litière des chats, des oiseaux 	
	et des petits rongeurs	76
	 Pour nettoyer les cages des petits animaux 	
	de compagnie	77
	 Pour nettoyer les jouets des animaux 	77
	 Contre les odeurs d'urine dans la maison 	78
	 Contre les puces du chien ou du chat 	78
7	Le bicarbonate de soude	
	pour faire la cuisine	79
	Pour laver les fruits et les légumes	80
	Pour nettoyer les zestes des agrumes	81
	Pour nettoyer les fruits et les légumes	81
	 Pour garder la couleur des légumes verts 	82
	Pour cuire plus rapidement les légumineuses	82
	Pour faire lever les gâteaux, les muffins	
	et les viennoiseries	83
	 Pour mieux digérer les gâteaux et les biscuits 	83
	• Pour améliorer l'aspect des gâteaux au chocolat	84
	Pour réussir un glaçage	84
	• Pour enlever les odeurs de cuisson	
	de certains aliments	84
	Pour réussir une sauce tomate	85
	• Pour mieux faire monter les blancs en neige	85
	Pour rendre les omelettes plus moelleuses	85
	Pour rendre les jus de fruit gazeux	85
	Dans les jus d'agrumes	86

 Pour diminuer les gaz intestinaux 	
provoqués par les légumes secs	86
 Pour rendre les pois chiches plus digestes 	86
 Dans les confitures faites maison 	87
 Sur les fruits particulièrement acides 	87
 Contre l'acidité de la rhubarbe 	87
 Pour attendrir la viande 	88
 Pour atténuer l'odeur du gibier 	88
 Pour plumer la volaille 	89
 Pour faire mieux cuire les choux-fleurs 	
et les autres choux	89
• Dans la purée	90
 Les astuces de ma grand-mère 	90
8 Le bicarbonate de soude et la santé	91
+ Le bicarbonate de soude	01
dans la bouche	93
Pour faire des bains de bouche	94
Pour avoir une bonne haleine	94
• Pour prévenir la parution des caries	95
Pour combattre la plaque dentaire	96
Pour brosser les dents	96
Pour nettoyer les dents avec un hydropulseur	97
• Le « blanchisseur » des dents	97
Pour détartrer	98
Pour protéger les gencives	98
Contre les mycoses de la bouche	99
• Contre les aphtes	99
5 100 april 000	

9

	 Contre l'herpés labial ou bouton de fièvre 	100
	 Contre l'inflammation et l'irritation 	
	de la bouche du bébé	100
	• Pensez à l'hygiène de votre matériel !	101
+	Le bicarbonate de soude	
	pour l'appareil digestif	102
	Contre les brûlures d'estomac	103
	Contre les remontées acides	104
	• En cas de digestion difficile	104
	• Après les repas trop copieux ou trop arrosés	105
	• En cas de difficultés de transit intestinal	105
	Contre les mycoses anales	106
+	Le bicarbonate de soude	
	pour l'appareil génital	106
	Pour l'hygiène intime quotidienne	106
	• En cas d'irritation ou de brûlure	106
	• Contre les odeurs intimes féminines	107
	Contre les mycoses vaginales	107
+	Le bicarbonate de soude pour la peau	108
	• Contre les petites brûlures et les démangeaisons	108
	• Pour calmer les boutons de fièvre	108
	Pour faciliter le rasage	109
	Pour soulager les coups de soleil	109
	• Pour soulager les piqûres d'insectes	110

	 Contre les eczémas 	110
	Contre les verrues	110
	Pour les fesses irritées du bébé	111
+	Le bicarbonate de soude	
	pour les mains et les pieds	111
	• Pour les extrémités inférieures	111
	 Pour les pieds fatigués 	112
	 Contre les mauvaises odeurs des pieds 	112
	 Pour lutter contre les mycoses 	113
	 Pour attendrir les callosités et les durillons 	113
	– Pour le soin des pieds	114
	 Pour soulager les pieds en cas de démangeaisons 	115
	• Pour les extrémités supérieures	115
	– À la place du savon	116
	– Avant la manucure	116
	Pour nettoyer les ongles	117
	• Pour assouplir les peaux mortes autour des ongles	117
	Pour les petites plaies des doigts	117
+	Le bicarbonate de soude	
	pour les voies respiratoires	118
	Pour décongestionner les voies respiratoires	118
+	Le bicarbonate de soude	
	pour l'appareil urinaire	119
	• Contre les cystites	119

11 +++++

+ Et encore	120
 Contre les maux de gorge 	120
 Pour soulager une brûlure des yeux 	120
9 Le bicarbonate de soude	
pour le sport et les sportifs	121
 Contre les courbatures après le sport 	123
 Contre les mauvaises odeurs 	
de votre matériel de sport	123
 Pour les vélos 	123
 Pour nettoyer le matériel de golf 	124
 Pour les accessoires de pêche 	124
 Pour éliminer l'odeur de chlore 	
des serviettes de piscine	124
10 Le bicarbonate de soude pour l'hygiène	
personnelle, la beauté et le confort	125
Pour rendre l'eau du bain plus douce	126
Pour un bain relaxant	126
Comme déodorant	127
+ Sur le visage	127
Peeling du visage	127
Pour nettoyer en profondeur le visage	128
+ Sur le corps	129
Gommage corporel	129

+ Sur les cheveux	130
 Pour avoir des cheveux brillants 	130
 Pour bien nettoyer les cheveux 	130
1 1 Les vrai/faux sur le bicarbonate	
de soude	133
12 Des recettes culinaires	
avec du bicarbonate de soude	141
 Pennes à la sauce bolognaise 	142
 Gâteau salé au fromage et au jambon 	144
 Lentilles vertes aux légumes 	145
 Soupe à la tomate 	146
 Cake aux olives 	148
 Sauce tomate 	149
 Gâteau au yaourt 	150
 Cake à la banane 	151
 Gâteau à la carotte 	152
 Biscuits aux flocons d'avoine (recette américaine) 	153
 Cookies au chocolat 	155
 Pain aux épices biologique 	156
 Gâteau au miel sans matière grasse 	157

Pictogrammes



Bon à savoir



À retenir



ATTENTION



Recette



Témoignage



Zoom



Le petit plus



Le saviez-vous ?



Un peu d'histoire



Conclusion



Pour aller plus loin



Trucs et astuces

Notre collection **Maxi Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir!

Introduction

Si le terme de bicarbonate de soude ne vous dit pas grandchose, demandez à votre grand-mère, elle saura sûrement vous en parler. Personnellement, j'ai toujours vu cette boîte de poudre blanche traîner un peu partout chez ma grand-tante, celle qui m'a en partie élevée. Elle l'utilisait pour beaucoup de choses, car elle le considérait comme étant un produit sûr et très efficace. Ma grand-tante avait un esprit bien pragmatique et elle savait aller au bout des choses, sans perdre de temps. Elle disait souvent qu'on n'avait pas besoin d'utiliser une légion de produits quand un seul faisait l'affaire. Elle avait trouvé le bicarbonate de soude qui ne coûtait pas cher et qui était extrêmement efficace. Pourquoi perdre du temps pour chercher mieux? Elle avait raison! Elle lavait ses fruits et ses légumes avec ce produit, elle en prenait quand elle n'avait pas bien digéré car elle souffrait d'acidité d'estomac, elle l'utilisait pour nettoyer la cuisine et la salle de bains, elle le mettait dans l'eau de la machine à laver le linge (elle n'avait pas de lavevaisselle!) pour combattre le calcaire, elle en mettait toujours un peu quand elle voulait « désinfecter » les vêtements et les affaires d'un bébé qu'elle gardait de temps en temps et elle en mettait aussi dans l'eau de son bain.

En ce qui me concerne, j'avoue avoir commencé à suivre l'exemple de ma grand-tante longtemps après sa mort. En effet, comme beaucoup d'entre nous, en commençant ma vie de jeune femme, j'ai cédé aux discours publicitaires qui nous entraînent tous à acheter un produit pour chaque tâche. Je croyais mieux faire, être plus efficace et je ne comprenais pas l'enjeu économique que l'on cachait sous le terme de progrès. Et puis, il y avait les habitudes... J'allais au supermarché et j'achetais toujours les mêmes produits, plus ou moins connus.

Avec le temps, j'ai redécouvert le bicarbonate de soude. J'ai rencontré une femme qui, tout comme ma grand-tante, m'a avoué utiliser le bicarbonate de soude pour presque tout faire à la maison et même pour les petits bobos de tous les jours. J'ai commencé à réfléchir et à me demander en effet pourquoi il fallait acheter plein de produits différents, plus polluants les uns que les autres, quand j'avais à ma disposition un seul produit efficace, non polluant et, de plus, peu coûteux.

En ce moment historique, dans lequel tout le monde est en train de se demander quel est le petit geste que l'on peut faire pour contribuer à « sauver » notre planète, le bicarbonate de soude apporte sûrement sa réponse.

Dans ce livre, j'ai réuni tous les conseils que j'ai pu trouver et retrouver. Ce sont les suggestions de plusieurs personnes qui utilisent le bicarbonate de soude depuis des années. Vous y découvrirez des astuces :

- pour votre hygiène personnelle;
- pour venir à bout des petits bobos quotidiens (tout en sachant que le bicarbonate de soude ne remplace pas une consultation médicale!);

- pour votre beauté;
- pour nettoyer votre maison;
- pour votre jardin;
- pour vos animaux de compagnie;
- pour le garage;
- pour enlever les mauvaises odeurs ;
- pour faire la cuisine...;

À vous de compléter la liste!

Mon conseil ? Si vous n'avez pas encore découvert le bicarbonate de soude, testez-le sans tarder. Vous serez surpris(e) de découvrir tous les services que cette petite poudre blanche est en mesure de vous rendre. Cet ouvrage vous propose de découvrir en profondeur le bicarbonate de soude et d'en faire un usage optimal et brillant.

Carte d'identité

Nom: le produit est connu sous différentes appellations:

- · Bicarbonate de soude
- · Bicarbonate de sodium
- · Hydrogénocarbonate de sodium
- NaHCO
- Poudre à pâte
- · Soda à pâte
- · Poudre à lever
- · Baking soda, aux États-Unis
- · Sel de Vichy, en Belgique
- « Petite vache », au Québec, en faisant référence à l'image sur la boîte du produit commercial autrefois vendu dans ce pays.
- · Dans cet ouvrage, il sera dénommé « bicarbonate de soude ».

Adresse:

- avant l'achat, le bicarbonate de soude se trouve normalement dans les grandes surfaces, dans les magasins biologiques, en parapharmacie et en pharmacie.
- après l'achat, il trouve sa place dans les placards de la maison, en particulier dans la cuisine et la salle de bains.

Né: il y a environ 150 ans, en 1846

Parents: John Dwight et Austin Church, deux boulangers de New York.

Caractéristiques: poudre fine

État physique: solide

Couleur: blanche

Odeur: aucune

Toxicité: aucune

Signes particuliers: il traverse le temps sans perdre son intérêt ni prendre une ride, au contraire il revient à la mode.

 ${\it Emploi:}$ produit aux multiples ressources. Lire attentivement ce livre pour les connaître toutes!

Chapitre 1 L'histoire du bicarbonate de soude

Depuis toujours, l'être humain utilise le bicarbonate de soude pour les actes de la vie quotidienne : dans l'Égypte ancienne pour l'usage personnel ainsi que pour la momification, puis au cours des âges dans le développement de différentes indutries.

Nous pouvons certainement affirmer que l'utilisation du bicarbonate de soude et du carbonate de soude ne date pas d'aujourd'hui! L'être humain les emploie depuis la nuit des temps.

Le bicarbonate et le carbonate de soude étaient le produit des cendres de certaines plantes, d'où le terme anglais *Soda ash (ash* en anglais signifie « cendre »). N'oublions pas que les cendres, qui étaient utilisées comme détergent il y a quelques décennies encore, n'étaient rien d'autre qu'un mélange de carbonate de sodium et de potassium!

Les premières traces d'utilisation du bicarbonate de soude se retrouvent déjà dans l'Égypte ancienne. Les gens utilisaient régulièrement un mélange composé de carbonate de sodium et de bicarbonate de sodium, que l'on appelait le natron. Ce minéral était obtenu à partir de l'évaporation de l'eau d'un lac salé. Ses utilisations étaient multiples (déjà à l'époque!): il était employé pour l'hygiène personnelle, car les gens l'utilisaient comme savon, pour laver et colorer les tissus, pour produire le verre et, de plus, il faisait partie de nombreux ingrédients nécessaires au processus de la momification.

Le carbonate de sodium a été ensuite utilisé dans le cours des siècles comme élément important dans l'industrie du papier, du savon, du tissu et du verre.

C'est à la fin du XVIII^e siècle qu'un chimiste français, Nicolas Le Blanc, en participant à un concours, met au point une formule pour obtenir la transformation du sel en sodium. Grâce à son idée, il fut possible de produire une grande quantité de carbonate de sodium, l'aïeul du bicarbonate de soude, nécessaire à une industrie naissante. Cependant le procédé trouvé présentait plusieurs inconvénients majeurs : il produisait une grosse quantité de résidus toxiques et demandait des températures très élevées pour la production.

En 1846, deux boulangers de New York, John Dwight et Austin Church, soucieux de trouver un produit pour lever la pâte, constatent que le carbonate de sodium ajouté au lait donne naissance à du gaz carbonique, ayant un effet de levure. En se penchant sur le sujet, ils arrivent à raffiner le carbonate de sodium et à obtenir ainsi du bicarbonate de sodium.

Suite à la découverte de Nicolas Le Blanc. en 1863, en Belgique, le chimiste Ernest Solvay met au point une procédure bien plus simple, plus économique et plus écologique pour produire du bicarbonate de soude au niveau industriel. Son nouveau système de production ne demande pas de températures élevées pour la transformation du sel et du calcaire en bicarbonate de sodium. De l'ammoniac est utilisé dans le processus de fabrication, mais il est recyclé. Son nouveau système ne produit donc pas de déchets toxiques. La première usine de production de bicarbonate de soude, méthode Solvay, ouvre ses portes. Aujourd'hui, il y a plusieurs usines de production dans le monde entier.

Chapitre 2





Efficace, polyvalent, économique, facile d'usage : on ne compte plus tous les avantages à utiliser du bicarbonate de soude pour le ménage de la maison, pour soi-même, ou pour les animaux de compagnie.

Plébiscité déjà par nos grands-parents, le bicarbonate de soude ne manque pas d'intérêt dans une maison!

Polyvalent

Il est utilisé pour l'hygiène corporelle, pour la santé, pour désodoriser, pour nettoyer son chez soi, pour faire briller certains objets, pour désinfecter, pour faire la cuisine ou comme pesticide dans le jardin.

Son pouvoir légèrement abrasif permet de venir à bout d'une grande quantité de taches, de saleté et d'incrustation.

Sans odeur, le bicarbonate de soude est un sel alcalin qui se dissout facilement dans l'eau. Il agit comme un tampon, car il est capable de réguler et de stabiliser le pH quand celui-ci est trop acide. C'est pour cette raison qu'il est depuis des décennies utilisé pour soulager les brûlures d'estomac, pour faciliter la digestion, pour l'hygiène buccale... En usage externe, il adoucit l'eau, prévient la formation de calcaire sur les tubes de nos appareils ménagers et de nos sanitaires. La liste n'est certainement pas exhaustive, vous en découvrirez les possibilités d'emploi au fil du livre...

Non polluant

De plus, cette fine poudre blanche sous forme de très petits cristaux est naturelle et sans aucun danger pour l'environnement, car elle n'est pas polluante. Une fois utilisée, elle est biodégradable.

Non toxique

Avec le bicarbonate de soude, il n'est nullement besoin de se servir de produits chimiques, toxiques et agressifs pour la peau.

Inoffensif, ce produit peut être mis en contact des adultes, des enfants, des animaux de compagnie et des plantes.

Efficace

Il est utilisé depuis des décennies dans toutes les maisons et dans le monde entier avec grande satisfaction, si on en croit les témoignages des différents utilisateurs.

Peu coûteux

Le dernier critère, non négligeable en particulier dans ces derniers temps de crise économique, est que le bicarbonate de soude ne coûte véritablement pas cher.

Bref, que demander de plus?