

Alessandra **Moro Buronzo**

LES INCROYABLES VERTUS DU BICARBONATE DE SOUDE

Usage interne, usage externe

JouVence
poche

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Mon ménage green

Mon alimentation santé facile : Salades santé

Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !

*Mon alimentation santé facile : Curcuma et gingembre,
mes épices miracles*

Nettoyez bien, nettoyez écolo !

Les Incroyables Vertus du gingembre

Les Vertus de l'ortie

*Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel :
Les 6 produits miracles*

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Catalogue gratuit sur simple demande

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2011

© Éditions Jouvence 2024 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-911-6

Illustration de couverture et composition : Rosa Carbonell

Mise en pages : PCA/CMB

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

SOMMAIRE

Introduction.....	7
Carte d'identité	10
CHAPITRE 1	
L'histoire du bicarbonate de soude.....	13
CHAPITRE 2	
Le bicarbonate de soude dans toute sa splendeur	17
Pourquoi utiliser le bicarbonate de soude ?....	20
Quelles sont ses actions principales ?	21
Comment faut-il l'utiliser ?.....	22
Côté pratique	23
La production du bicarbonate de soude.....	25
Utilisation industrielle du bicarbonate de sodium	26
CHAPITRE 3	
Le bicarbonate de soude à l'intérieur de la maison	29
Le nettoyage de la maison.....	30
Dans la cuisine	34
Dans la salle de bains et les toilettes.....	48

Dans la chambre à coucher.....	52
Dans la chambre des enfants	53
Dans le salon.....	56
En général... ..	57

CHAPITRE 4

Le bicarbonate de soude dans le jardin et sur le balcon.....	63
---	-----------

CHAPITRE 5

Le bicarbonate de soude pour la voiture....	69
--	-----------

CHAPITRE 6

Le bicarbonate de soude pour les animaux de compagnie.....	73
---	-----------

CHAPITRE 7

Le bicarbonate de soude pour faire la cuisine	79
--	-----------

CHAPITRE 8

Le bicarbonate de soude et la santé.....	93
Le bicarbonate de soude dans la bouche	96
Le bicarbonate de soude pour l'appareil digestif.....	105
Le bicarbonate de soude pour l'appareil génital.....	110
Le bicarbonate de soude pour la peau.....	111

Le bicarbonate de soude pour les mains et les pieds	115
Le bicarbonate de soude pour les voies respiratoires	121
Le bicarbonate de soude pour l'appareil urinaire	122
Et encore.....	123

CHAPITRE 9

Le bicarbonate de soude pour le sport et les sportifs	125
--	------------

CHAPITRE 10

Le bicarbonate de soude pour l'hygiène personnelle.....	129
Sur le visage.....	132
Sur le corps	134
Sur les cheveux.....	135

CHAPITRE 11

Les vrai/faux sur le bicarbonate de soude....	137
--	------------

CHAPITRE 12

Recettes	145
Pennes à la sauce bolognaise	146
Gâteau salé au fromage et au jambon	148
Lentilles vertes aux légumes.....	149
Soupe à la tomate.....	151

Cake aux olives.....	153
Sauce tomate	154
Gâteau au yaourt.....	156
Cake à la banane	157
Gâteau à la carotte.....	159
Cookies au chocolat	160
Biscuits aux flocons d'avoine	162
Gâteau au miel sans matière grasse	164
Pain aux épices biologique.....	165

INTRODUCTION

Si le terme de bicarbonate de soude ne vous dit pas grand-chose, 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 lave-vaisselle !) 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

Pourquoi acheter des produits différents alors que nous avons à disposition un seul produit efficace et non polluant ?

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_3
- 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.

Emploi : produit aux multiples ressources. Lire attentivement ce livre pour les connaître toutes !

Chapitre 1

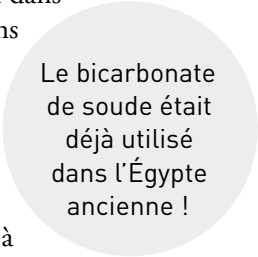
L'histoire du bicarbonate de soude

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 industries.

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



Le bicarbonate de soude était déjà utilisé dans l'Égypte ancienne !

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.

À la suite de 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

**Le bicarbonate
de soude dans toute
sa splendeur**

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 ?

Pourquoi utiliser le bicarbonate de soude ?

Voici les principales raisons évoquées par les utilisateurs du bicarbonate de soude :

- il permet de multiples usages ;
- on peut l'utiliser pour sa propre personne, pour ses enfants, pour les animaux de compagnie, pour la maison, pour faire la cuisine et pour les plantes du jardin ;
- en usage externe, il remplace un grand nombre de produits de ménage ;
- quand on l'emploie pour nettoyer, il n'agresse pas la peau ;
- sur le plan personnel, on peut l'utiliser comme un remède pour une multitude de petits problèmes de la vie de tous les jours ;
- il est utile aussi pour l'hygiène personnelle et il adoucit la peau ;
- il a fait ses épreuves : déjà nos grands-mères en étaient contentes ;
- il n'est ni toxique ni dangereux ;