

LE BICARBONATE DE SOUDE,

C'EST PARTI

Alessandra
Moro Buronzo



**Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »
aux Éditions Jouvence :**

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda
Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Les Crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
Le Réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello
Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov
Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda
Les Régimes, c'est fini !, Céline Touati
Les Dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Les Fruits et Légumes de saison, c'est parti !, René Longet
La Land art-thérapie, c'est parti !, Alain Dikann
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, D^r Philippe Stéfanini
et Patricia Repon-Bellone
Les Phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
La routine, c'est fini !, Claire Burel
Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Yuko Ozawa
et Stéphanie Rowley-Perpete

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

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-896-0

Édition : Christine Comeau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration : stock.adobe.com : ©oligliya

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

L'auteure

Diplômée en psychologie et en naturopathie, conseillère en fleurs de Bach, Alessandra Moro Buronzo est auteure et journaliste. Elle a déjà publié de nombreux livres à succès, elle est rédactrice en chef du journal *Plantes et Bien-être*.

Site de l'auteure : www.buronzo.com

Du même auteure aux Éditions Jouvence :

Les Vertus de l'ortie

Une Belle Peau au naturel

Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel :

les 6 produits miracles

Les Salades composées selon Alessandra !

Mes recettes 100 % fait maison : l'indispensable !

Les Incroyables Vertus du régime Okinawa

Nettoyez bien, nettoyez écolo !

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

AVERTISSEMENT

Même s'il peut venir à bout de nombreux petits bobos du quotidien comme vous le découvrirez dans ce livre, le bicarbonate de soude n'est pas un médicament et ne remplace en aucun cas un avis médical.



Sommaire

Introduction	7
Quiz : Connaissez-vous le bicarbonate de soude, vraiment ?	10

Première partie

Le bicarbonate de soude, qu'est-ce que c'est ?

Chapitre 1 ■ Une poudre blanche déjà ancienne	15
Ses petits noms...	16
Un peu d'histoire	17
La production du bicarbonate de soude	19
Côté pratique	21
Chapitre 2 ■ Un produit aux multiples ressources	23
Une solution propre et inoffensive	24
Ses atouts	27
Ses actions principales	30
Ses usages au quotidien	31

Deuxième partie

Tous les usages du bicarbonate de soude

Chapitre 3 ■ Nettoyer et assainir sa maison	36
Dans la cuisine	37
Dans la salle de bains et les toilettes	50
Dans la chambre	54
Dans le salon ou ailleurs...	57

Chapitre 4 ■ Entretien des plantes, les animaux et sa voiture	60
Pour le jardin et le balcon	61
Pour la voiture	63
Pour les animaux de compagnie	65
Chapitre 5 ■ Mieux cuisiner avec le bicarbonate de soude	68
Les astuces de ma grand-mère	69
Mes recettes avec du bicarbonate de soude	78
Chapitre 6 ■ Le bicarbonate de soude et la santé	92
Dans la bouche	94
Pour l'appareil digestif	102
Pour l'appareil génital	105
Pour la peau	107
Pour les mains et les pieds	110
Pour les voies respiratoires	116
Pour l'appareil urinaire	116
Et encore...	117
Chapitre 7 ■ Le bicarbonate de soude et le bien-être	119
Pour l'hygiène	120
Pour le bain	124
Pour les sportifs	124

Introduction

Produits de beauté, d'hygiène, produits pour les petits bobos quotidiens, pour nettoyer la maison, pour entretenir le jardin, pour enlever les mauvaises odeurs, pour faire la cuisine... Vos placards et armoires regorgent de flacons, bouteilles, pots, vaporisateurs, solutions en tous genres ?

STOP à l'invasion des produits dans notre quotidien !
Pourquoi acheter plein de substances différentes, toutes plus polluantes les unes que les autres, quand il existe un seul produit efficace, naturel et, de plus, peu coûteux ?

Malin et multiusage, le bicarbonate de soude a plus d'un tour dans son sac !

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 pour elle, ce produit était sûr et très efficace.

Très pragmatique, ma grand-tante 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 à 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 en versait 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 ajoutait aussi à l'eau de son bain.

En ce qui me concerne, j'avoue avoir suivi son exemple 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 tous les travaux domestiques et même pour les petits bobos de tous les jours.**

En ces temps de prise de conscience écologique, où tout le monde se demande quel petit geste il pourrait accomplir 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 ;
- venir à bout des petits bobos quotidiens (tout en sachant que le bicarbonate de soude ne remplace pas une consultation médicale !) ;
- votre beauté ;
- nettoyer votre maison ;
- votre jardin ;
- vos animaux de compagnie ;
- le garage ;
- enlever les mauvaises odeurs ;
- 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 de découvrir tous les services que cette petite poudre blanche est en mesure de vous rendre. Vous voulez découvrir le bicarbonate de soude et en faire un usage optimal et brillant ? C'est parti !

QUIZ

Connaissez-vous le bicarbonate de soude, vraiment ?

Les idées reçues sur le bicarbonate de soude ont la vie dure ! Voici une petite mise au point pour bien connaître cette poudre à tout faire.

1. Le bicarbonate de soude est-il très salé ? Oui Non
2. Connaissez-vous la formule chimique du bicarbonate de sodium ? Oui Non
3. D'après vous, le bicarbonate de soude est-il identique au carbonate de soude ? Oui Non
4. Le bicarbonate de soude correspondrait-il à la soude caustique ? Oui Non
5. Quand le bicarbonate est vieux, peut-on encore s'en servir ? Oui Non
6. Le bicarbonate de soude peut-il prendre feu ? Oui Non
7. Le bicarbonate de soude est-il soluble dans l'eau ? Oui Non
8. Le bicarbonate de soude est-il soluble dans l'alcool ? Oui Non
9. Le bicarbonate de soude est-il appelé « la petite vache » au Canada ? Oui Non
10. Le bicarbonate de soude est-il toxique ? Oui Non
11. En Suisse, ajoute-t-on du bicarbonate de soude dans la fondue au fromage ? Oui Non



12. Le bicarbonate de soude peut-il s'utiliser à la place du savon ? Oui Non
13. Le bicarbonate de soude a-t-il une mauvaise odeur ? Oui Non
14. Le bicarbonate de soude est-il un produit polluant ? Oui Non
15. Le bicarbonate de soude bouche-t-il les canalisations ? Oui Non

Réponses : 1/ **Non.** Le bicarbonate de soude possède un goût un peu salé, d'où le terme « sodium » qu'on lui associe. Pour la plupart d'entre nous, c'est acceptable. Certains le trouvent désagréable, d'autres un peu bizarre, mais à la longue, rassurez-vous, on s'y fait !

2/ Le symbole chimique du sodium est Na. Il vient du nom latin d'un composé du sodium appelé *natrium*, qui lui-même vient du grec *nitron*, une sorte de sel naturel (le natron). La formule correspondant au bicarbonate de sodes est NaHCO_3 . En revanche, la formule Na_2CO_3 correspond au carbonate de sodium.

3/ **Non.** Ne confondez pas le bicarbonate de soude et le carbonate de soude. Le carbonate de soude est irritant pour la peau et demande à être manipulé avec des gants. Il sert surtout pour la fabrication des lessives, des détergents, du verre et des céramiques.

Le bicarbonate de soude, s'il atteint la température de 60 °C, se décompose en carbonate de sodium, dioxyde de carbone et eau.

4/ **Absolument pas !** Il s'agit de deux produits bien différents et il ne faut surtout pas les confondre. La soude caustique est le nom commun de l'hydroxyde de sodium dont la formule est



NaOH. Il s'agit d'un composé chimique corrosif utilisé essentiellement dans la fabrication de papier, de détergents et de produits chimiques.

5/ **Oui et non.** Cela dépend de l'usage que l'on en fait. Normalement, si le bicarbonate de soude est effervescent, cela signifie qu'il est encore efficace. Dans le doute, utilisez-le pour le nettoyage comme abrasif ou pour enlever les mauvaises odeurs dans votre poubelle. Achetez toutefois une nouvelle boîte pour les soins du corps.

6/ **Non.** Le bicarbonate de soude est un produit non inflammable. Il peut même être utilisé pour éteindre des petits feux, comme ceux qui se déclenchent dans votre cuisinière ou quand vous faites votre barbecue.

7/ **Oui.** Le bicarbonate de soude est parfaitement soluble dans l'eau, surtout si cette dernière n'est pas trop froide.

8/ **Non.** Bien que soluble dans l'eau, le bicarbonate de soude est peu soluble dans l'alcool.

9/ **Oui.** Dans le langage courant, au Canada, on appelle le bicarbonate de soude, « la petite vache ». Quelle idée, direz-vous ! Mais tout s'explique... En effet, il y avait une petite vache sur la boîte de bicarbonate de soude vendu au Canada par la société Cow Brand, qui n'existe plus à l'heure actuelle. On doit cette appellation à un boulanger, John Dwight, qui souhaitait trouver un logo pour le produit qu'il voulait commercialiser. Il a associé l'idée du bicarbonate de soude à celle du lait, car ces deux derniers étaient souvent mélangés dans les recettes de pâtisserie. Du lait à la vache, il n'y a qu'un pas !

10/ **Non.** Le bicarbonate de soude est un produit qui n'est pas considéré comme toxique ni dangereux pour la santé humaine. Il n'est pas irritant pour la peau, mais il ne faut pas le mettre dans les yeux. Cependant, les personnes devant contrôler leur

consommation en sel ou le niveau de leur tension doivent faire attention et demander conseil à leur médecin.

11/ **Oui.** Il s'agit d'une petite astuce suisse pour « alléger » ce plat qui, même s'il est très bon, reste assez lourd. Le bicarbonate de soude en permet une meilleure digestion.

12/ **Oui.** Il est possible d'utiliser le bicarbonate de soude à la place du savon pour se laver les mains. Il laisse en plus une peau très douce.

13/ **Non.** La petite poudre blanche est inodore. De plus elle possède une action désodorisante et elle peut s'utiliser comme déodorant !

14/ **Non.** Il s'agit d'un produit biodégradable qui ne nuit pas à notre environnement, contrairement à la plupart des produits ménagers chimiques vendus dans le commerce.

15/ **Non.** Bien au contraire, on recommande son utilisation pour éviter la formation du tartre dans les tuyaux. Il suffit d'ajouter une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude à la poudre à chaque lavage.

Analyses des réponses

Vous avez moins de 5 « oui » ? Vos connaissances sur le bicarbonate de soude peuvent certainement s'étoffer. Ce livre est fait pour vous : au fil des pages vous découvrirez toutes les utilisations de ce produit aux multiples usages.

Vous avez plus de 5 « oui » ? Bravo, vous connaissez déjà le bicarbonate de soude, cet ouvrage vous aidera à parfaire vos connaissances. Une fois que vous aurez testé le bicarbonate de soude dans les usages proposés dans le livre, vous ne pourrez plus vous en passer !



1

**LE BICARBONATE
DE SOUDE,
QU'EST-CE QUE
C'EST ?**

CHAP. 1



UNE POUDRE BLANCHE DÉJÀ ANCIENNE