

*Les
Merveilleux bienfaits*
**du Bicarbonate
de Soude**



Chemins de Santé

Droits d'auteur 2018 © Chemins de Santé - www.chemins-de-sante.fr

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen : numérique, photocopie, enregistrement ou par un système de stockage et de récupération d'information

Avertissement

Toute la documentation présente sur Chemins-de-sante.fr, ainsi que ce livre vous est fournie uniquement dans un but informatif et ne doit en aucun cas être interprétée comme une consultation ou un avis médical.

Aucune décision de prise ou non-prise d'action ne devrait être uniquement basée sur ce contenu informatif. À la place, les lecteurs devraient consulter les professionnels de santé appropriés pour tout ce qui est en rapport avec leur santé et leur bien-être.

Si vous pensez être en situation d'urgence médicale, appelez immédiatement votre médecin ou le 112.

Le contenu de ce livre (texte, graphismes et images) n'est pas destiné à se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

Cherchez toujours conseil auprès de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié pour toutes les questions en rapport avec votre état de santé.

Ne dédaignez ni ne délayez jamais la recherche d'un conseil médical professionnel à cause de ce que vous avez lu sur Chemins-de-sante.fr ou dans ce livre.

Les informations et opinions exprimées ici sont supposées correctes et se basent sur le meilleur jugement disponible des auteurs.

Les lecteurs refusant de consulter les autorités de santé appropriées assument tout risque de blessure. Le recours aux informations et contenus fournis par Chemins-de-sante.fr et ce livre se fait entièrement à vos risques et périls.

De plus, les informations et opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement le point de vue de tous les contributeurs de Chemins-de-sante.fr.

Chemins-de-sante.fr reconnaît des différences d'opinion occasionnelles et accueille volontiers l'échange de différents points de vue. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.

Table des matières

INTRODUCTION	5
1 - QU'EST-CE QUE LE BICARBONATE DE SOUDE ?	7
1.1 - Bicarbonate de soude ou de sodium ?	8
1.2 - Les actions du Bicarbonate de soude et ses principaux avantages	10
1.3 - Les différents Bicarbonates de soude	12
1.4 - Histoire et tradition du Bicarbonate de soude	14
1.5 - Le Bicarbonate de soude aujourd'hui (technique de production)	16
2 - L'UTILISATION DU BICARBONATE DE SOUDE	18
2.1 - Le Bicarbonate de soude pour cuisiner	19
2.2 - Le Bicarbonate pour soigner les petits maux du quotidien	29
2.3 - Le Bicarbonate de soude pour le bien-être et l'hygiène	36
2.4 - Le Bicarbonate de soude pour nettoyer et faire le ménage	42
2.5 - Le Bicarbonate avec les enfants	56
2.6 - Le Bicarbonate avec les animaux de compagnie	60
PRESENTATIONS DES AUTEURS	62

INTRODUCTION

Vous ne vous en doutez probablement pas mais il y a fort à parier que l'intérieur de votre maison est pollué ! Saviez-vous qu'en plus d'être souvent très coûteux la quasi-totalité des **Produits d'Entretiens**, des **Produits Cosmétiques**, et des **Désherbants** de grande surface que vous utilisez au quotidien contiennent des **Alkylphénols**, des **Parabènes** ou des **Pesticides** ?

Ces **Substances Chimiques**, qui entrent dans la composition d'une foultitude de produits de consommation courante sont des **Perturbateurs Endocriniens** qui ont des effets **reprotoxiques** et sont **cancérigènes**... C'est-à-dire qu'ils sont capables de perturber le fonctionnement du système hormonal et de déclencher des cancers !

Une **Proposition de Loi** déposée en juillet 2010 visant à Interdire les Phtalates, les Alkylphénols et les Parabènes a été adoptée par l'Assemblée Nationale en 2011 mais n'est jamais rentrée en application car les enjeux économiques sont colossaux. Rendez-vous compte, il faudrait retirer la quasi-totalité des produits d'entretiens et cosmétique des grandes surfaces....



LE RAPPORT* N° 3306 fait au nom de la Commission des Affaires Sociales de l'Assemblée Nationale révèle que : « [...]de nombreuses études tendent désormais à démontrer la responsabilité de ces perturbateurs endocriniens dans la baisse de la fertilité masculine et de la multiplication des cancers des testicules observées chez l'homme depuis une quarantaine d'années.

Les substances chimiques telles que les phtalates, les parabènes et les alkylphénols sont en effet capables de perturber le fonctionnement du système hormonal, en particulier celui de la reproduction, et d'affecter aussi bien l'adulte que l'enfant, mais également l'embryon ou le fœtus lors de son développement prénatal. Ils pourraient ainsi être la cause de

certaines malformations congénitales chez le petit garçon. »

**L'intégralité de ce rapport est consultable en ligne sur le site de l'Assemblée Nationale et du Sénat.*

Préservez votre santé, celle de vos enfants et de vos animaux en vous débarrassant de tous ces produits dangereux !

« La grande majorité des gens consomme aujourd'hui des médicaments de synthèse pour soigner des petits maux du quotidien. Ils utilisent tous les jours des produits cosmétiques et des détergents industriels alors qu'ils contiennent des perturbateurs endocriniens très dangereux pour la santé !

Le besoin de réaliser ce livre nous est venu après avoir expérimenté les nombreuses applications du Bicarbonate de Soude. Sa simplicité d'utilisation et son coût très économique en font un produit remarquable qu'il est urgent de faire connaître ».

Paul Deluz

D'origine Naturelle, le Bicarbonate de Soude est utilisé depuis l'Antiquité par les Egyptiens, il est Ecologique, Non-toxique, Economique et possède de très Nombreux Bienfaits !

Il remplace une multitude de produits dans la maison. Cuisiner, Soigner, Jouer, Nettoyer... Ses applications sont innombrables !!!

On se simplifie la vie en n'utilisant qu'un seul produit aux multiples applications, on préserve sa santé avec un produit écologique et on réalise en plus de nombreuses économies !



1 - QU'EST-CE QUE LE BICARBONATE DE SOUDE ?

Le Bicarbonate est un produit étonnant, presque miraculeux !

C'est un produit d'origine naturel, écologique, non-toxique, très économique et qui possède de nombreux bienfaits ! Il remplace une multitude de produits dans votre maison. Cuisiner, soigner, jouer, nettoyer... Ses applications sont innombrables !!!



1.1 - Bicarbonate de soude ou de sodium ?

Il est amusant de noter que le Bicarbonate de soude est en réalité du Bicarbonate de sodium (NaHCO_3) il est communément appelé **Bicarbonate de soude** ou simplement Bicarbonate et possède de nombreuses autres appellations : Hydrogénocarbonate de sodium, Carbonate acide de sodium, Carbonate acide monosodique, Baking soda (États-Unis), Sel de Vichy (Belgique), la petite vache (Canada).

Bicarbonate de soude = Bicarbonate de sodium

A noter !

Pour cet ouvrage nous avons choisi de garder le terme de Bicarbonate de soude ou simplement Bicarbonate puisque c'est le terme employé couramment ainsi que celui choisi par les revendeurs.

Mais attention, il ne faut pas le confondre avec le Carbonate de Sodium (Na_2CO_3), ou cristaux de soude, qui est plus puissant que le Bicarbonate de soude et qui est utilisé pour le ménage. Le Carbonate de sodium est également non toxique pour l'environnement, mais n'est pas biodégradable. Il est conseillé de le manipuler avec des gants car il peut être un peu irritant.

Le Bicarbonate de soude est quant à lui non toxique et biodégradable ce qui en fait un produit simple d'utilisation et sûr. Il peut être utilisé à proximité des enfants sans risque. Il peut même être ingéré, nous verrons plus loin qu'il peut être d'ailleurs très utile pour certaines recettes de

cuisine. Il faut cependant faire attention : ingérer de très grande quantité peut devenir toxique.

La multiplicité des applications du Bicarbonate est surprenante, il peut remplacer une grande quantité de produits d'entretien, de cosmétique, d'hygiène et de soins vendus dans le commerce à des prix prohibitifs...

Attention !

Bien que ce produit miracle soit connu sous le nom de Bicarbonate de soude, gardez en tête que ce terme est en réalité un abus de langage et qu'il n'a rien à voir avec la soude caustique (NaOH) qui est un produit très

* * *

1.2 - Les actions du Bicarbonate de soude et ses principaux avantages

Le Bicarbonate est un produit formidable et particulièrement polyvalent pouvant servir de multiples façons. Le Bicarbonate a plusieurs caractéristiques spécifiques, c'est notamment :



Un agent levant

Lorsque le Bicarbonate est **mélangé à une substance acide** comme le vinaigre, le citron ou le lait, **une réaction chimique se produit** ; il libère du dioxyde de carbone (CO_2) sous forme de gaz. Cette réaction se produit également lorsque la cuisson du Bicarbonate est portée à plus de 70° .

Le gluten, contenu notamment dans le blé, va piéger le gaz et gonfler puis

libérera le gaz naturellement, ce qui a pour incidence direct de **faire augmenter le volume** du pain, des gâteaux et pâtisseries et de les rendre par la même occasion plus moelleux...

Un agent tampon

Le Bicarbonate permet d'**équilibrer le pH et de le stabiliser** aux environs de 8,1. Cette caractéristique aide à lutter contre l'acidité gastrique, la corrosion dans les canalisations, à atténuer l'effet des piqûres d'insecte ou encore d'éliminer la saleté.

Un agent adoucissant

Le Bicarbonate **corrige la dureté de l'eau**. Lorsqu'il se dissout dans l'eau, il évite que les ions de calcium se précipitent sous forme de calcaire (carbonate de calcium), or la dureté temporaire de l'eau est proportionnelle à la quantité d'ions calcium et magnésium qu'elle contient. Il **prévient ainsi de la formation du calcaire** dans les sanitaires et à l'intérieur des tuyaux d'évacuation.

Une des méthodes pour évaluer la dureté de l'eau est d'utiliser un test pH vendu dans les commerces de produits bio ou naturel.

Un agent abrasif doux

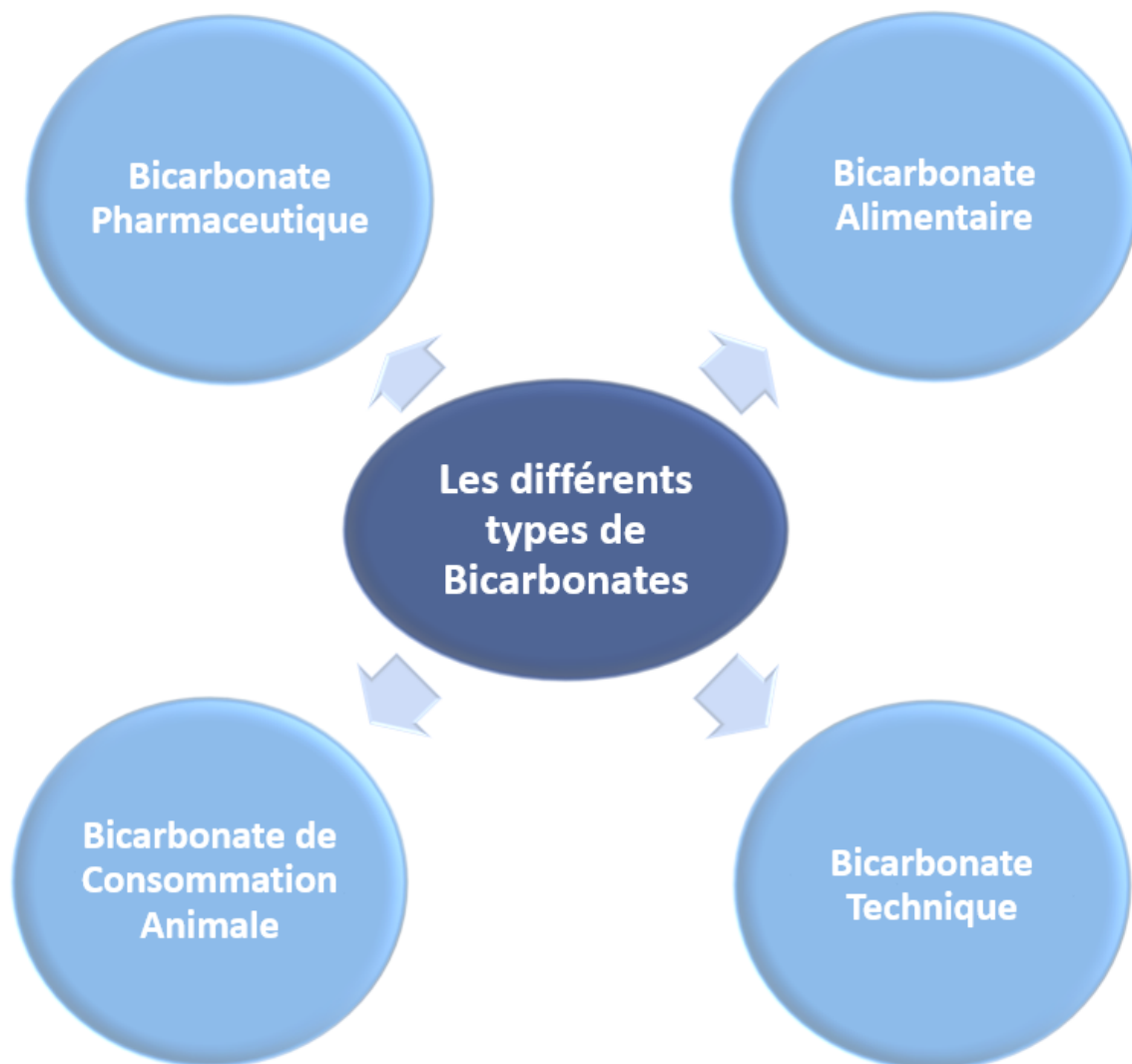
Les cristaux du Bicarbonate se dissolvent dans l'eau, cette caractéristique en fait un agent nettoyant, **très légèrement abrasif**, qui gratte les surfaces délicatement sans laisser d'égratignures.

Un agent désodorisant

Les mauvaises odeurs sont souvent constituées de substances acides ou fortement basiques. L'**action tampon** du Bicarbonate de soude permet de neutraliser ces mauvaises odeurs. Il sera **idéal pour désodoriser** un lieu fermé ou empêcher le développement d'odeurs dans certains environnements.

1.3 - Les différents Bicarbonates de soude

En fonction de la granulométrie, il existe différentes qualités de Bicarbonate de Soude :



Le Bicarbonate de qualité pharmaceutique

Le Bicarbonate pharmaceutique a un **niveau de pureté très élevé**. Ce type de Bicarbonate est destiné à l'**usage médical**. Comme il entre notamment dans la composition de nombreux médicaments il subit de plus nombreux raffinage et de contrôle de sécurité.

Le Bicarbonate de qualité alimentaire

On utilise le Bicarbonate alimentaire dans la cuisine, pour des soins, pour l'**hygiène** ou pour la cosmétique. Il possède un **niveau de pureté élevé** est une granulométrie très fine.

Le Bicarbonate de qualité technique

Le Bicarbonate technique **n'est pas destiné** à l'alimentation humaine. On l'utilise essentiellement pour les produits ménagers, pour nettoyer ou pour jardiner.

Le Bicarbonate pour la consommation animale

Destiné à l'**alimentation des animaux d'élevages**, le Bicarbonate pour la consommation animale est utilisé afin de rééquilibrer leur niveau de pH rendu trop acide à cause de l'alimentation très riche qui leur est donnée.

* * *

1.4 - Histoire et tradition du Bicarbonate de soude

Il y a des siècles déjà les Égyptiens utilisaient du natron, un minéral composé de Carbonate de sodium et de Bicarbonate de sodium (Bicarbonate de soude).

Ils le trouvaient principalement dans les lits de rivières asséchées sous la forme d'un dépôt salé et s'en servaient pour de nombreuses utilisations : la fabrication du verre, l'hygiène personnelle ou encore pour laver les vêtements. Il paraît que le Bicarbonate faisait également parti des nombreux ingrédients nécessaires au processus de momification car il possède des qualités déshydratantes.



Légende : Cratère de Natron, visible au Tchad

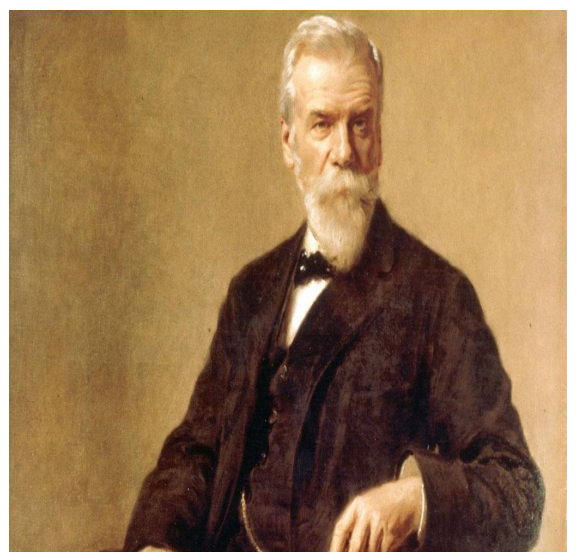
La soude désignait autrefois de manière générique la plante ou les plantes des rivages marins, y compris certaines algues. Les Égyptiens brûlaient ces algues et utilisaient la cendre de soude (soude végétale) pour le nettoyage. Les Romains quant à eux utilisaient la cendre végétale, qui contient aussi de la potasse (ou carbonate de potassium) pour faire du pain, de manière pharmaceutique et pour travailler les verreries.

Jusqu'au 18^{ème} siècle « la soude » ou « le carbonate de sodium » était extrait des cendres de varechs et plantes des terrains salés (algues et salicornes), on la fabriquait avec le marc de soude ou de la cendre de soude.

En 1791, le médecin français **Nicolas Leblanc** participant à un concours inventa un procédé chimique qui permettait de transformer le sel marin en carbonate de sodium, autrement dit de transformer le sel en sodium, à partir de sel marin, d'acide sulfurique, de charbon de bois et de calcaire. Le principal problème de cette méthode était le coût de production, les hautes températures nécessaires et les matières dangereuses issues de la transformation.

En 1846, deux New-yorkais, **Austin Church** et **John Dwight**, créent une technique moins chère et plus fiable pour fabriquer du Bicarbonate de soude à partir de carbonate de sodium, procédé qui avait le net avantage d'être plus sûr.

Enfin, en 1863, **Ernest Solvay** invente un nouveau procédé combinant deux matières premières minérales naturelles : le sel géologique (appelé sel gemme) et le carbonate de calcium (appelé craie ou calcaire). C'est ainsi que le Groupe Solvay est devenu le leader mondial du Bicarbonate de Sodium avec sept usines de fabrication en Europe et une aux États-Unis.



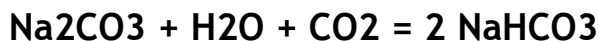
Légende : Ernest Solvay (1838 - 1922), fondateur du groupe Solvay

1.5 - Le Bicarbonate de soude aujourd'hui

(technique de production)

Le **procédé Solvay** est encore aujourd'hui le plus employé dans le monde et le seul employé en Europe. Aussi appelé ***procédé de fabrication du carbonate de sodium à l'ammoniac***, ce procédé est conçu pour obtenir du Carbonate de sodium.

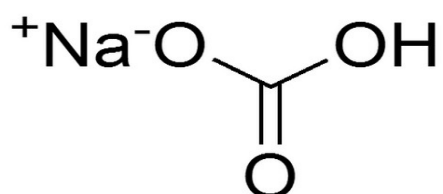
Le plus étonnant est que l'une des étapes chimique du procédé pour obtenir du carbonate de sodium est le Bicarbonate de sodium ! Mais ce dernier ne peut être utilisé directement car à ce stade il n'est pas suffisamment pur. Le Bicarbonate de sodium est obtenu dans un second temps par carbonatation, en solution aqueuse, du carbonate de sodium purifié, selon la réaction :



Carbonate de sodium + Eau + Dioxyde de Carbone

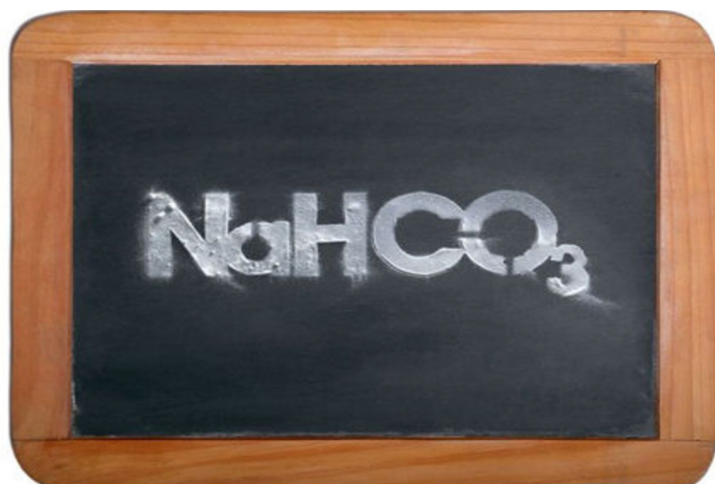
=

Bicarbonate de sodium



A noter !

Il existe encore aujourd'hui des exploitations de dépôts naturels de **nahcolite** (Bicarbonate de sodium) dont est extrait le Bicarbonate, notamment une aux États-Unis dans le Colorado. *



Quelques chiffres qui donnent le vertige !

1 427

==> Les kilos de Bicarbonate de soude produit chaque seconde dans le monde.

45

==> Les millions de tonnes que représentent la production mondiale annuelle.

5 000

==> Les tonnes destinées aux particuliers en France.

150

2 - L'UTILISATION DU BICARBONATE DE SOUDE

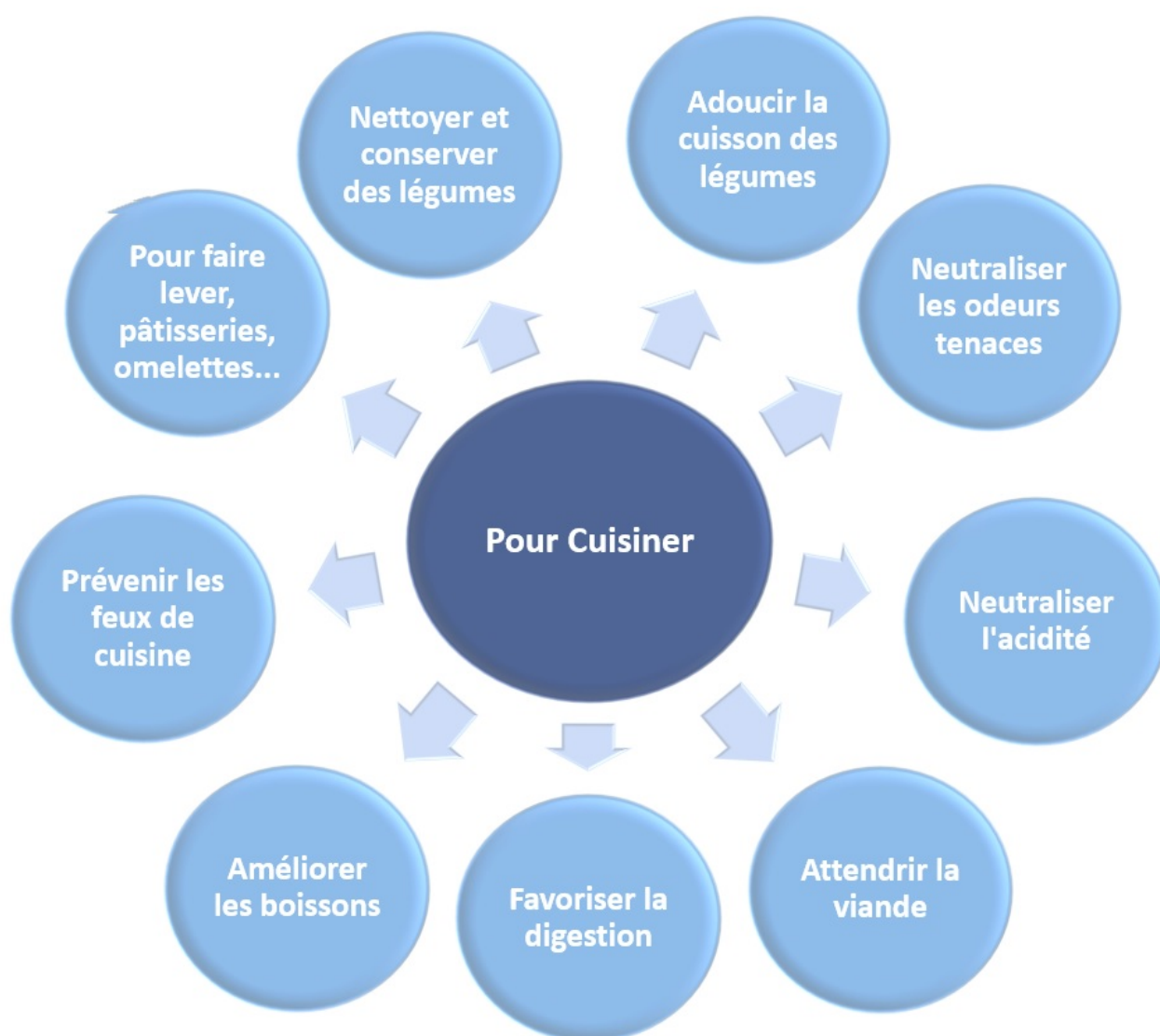
Nous allons désormais entrer dans les détails des innombrables possibilités d'utilisation du Bicarbonate de soude.

La cuisine, le jardin, le ménage, les soins, l'hygiène... Ce livre vous présente de nombreuses recettes mais **le produit est tellement magique** que vous pourrez inventer vos propres recettes et astuces avec le Bicarbonate. **Laissez aller votre imagination !**



2.1 - Le Bicarbonate de soude pour cuisiner

Pour cuisiner, nous vous recommandons du
Bicarbonate de qualité alimentaire.



Il est très utile de **toujours avoir une boîte de Bicarbonate de soude dans la cuisine**. Son utilité est multiple :



Il nettoie et aide à la conservation des légumes

Vous avez sûrement l'habitude de rincer légèrement vos fruits et légumes avant de les préparer ou de les consommer car ils sont recouvert de petites impuretés.

Saviez-vous qu'avec le temps ce sont ces dernières qui favoriseront le développement naturel des moisissures ?

En nettoyant vos fruits et légumes avec du Bicarbonate de soude avant de les stocker, vous améliorer nettement leur conservation. Le Bicarbonate va agir en désincrustant les saletés de la peau des fruits et légumes et ainsi diminuer l'apparition rapide des moisissures.

Bien évidemment, **favorisez au maximum des fruits et légumes bio** car si

le Bicarbonate peut aider à nettoyer quelques résidus de pesticides sur la peau il ne peut en aucun cas supprimer tous les produits phytosanitaires qu'ils auront absorbés au cours de leur nombreux traitements - jusqu'à **16 pesticides différents retrouvés sur certaines variétés de pommes** par exemple !!!

En pratique !

Pour nettoyer la plupart des fruits et légumes : **fabriquez une petite pâte** avec 3 volumes de Bicarbonate pour 1 volume d'eau et frottez vos légumes avec une brosse à légume ou directement avec les mains.

Pour les légumes à feuilles ou pour les fruits à peau fragile, vous pouvez les **laisser tremper dans l'évier** auquel vous aurez préalablement ajouté une cuillère à soupe (20 grammes environ) de Bicarbonate de soude par litre d'eau. Comptez 40g pour 2 litres d'eau. Au bout de quelques minutes l'eau devrait se troubler légèrement. Attendez un quart d'heure puis rincez abondamment.

Enfin, lorsque vous rangez vos légumes dans le bac de votre réfrigérateur prévu à cet effet, **ajoutez au fond du bac un peu de Bicarbonate** dans les angles et deux feuilles d'essuie tout dans le fond. Cela évitera l'accumulation d'humidité qui favorise le développement de moisissure.

Il adoucie la cuisson des légumes, préserve leur couleur et neutralise les odeurs

La cuisson de certains légumes est parfois très subtile. Voici quelques astuces pratiques pour vous faciliter le travail :

- 1 cuillère à café de Bicarbonate de soude **dans l'eau de cuisson** du Chou permettra de **l'attendrir** et d'éviter qu'il ne soit trop cuit.
- La même quantité dans l'eau de cuisson du Chou-fleur **évitera de propager une forte odeur** dans toute la maison et vous permettra de le servir bien blanc et croquant.
- Une pincée de Bicarbonate dans l'eau que vous portez à ébullition pour la cuisson de vos haricots secs ou autres légumineuses **vous évitera des problèmes de ballonnements**.
- Lorsque vous laissez tremper vos légumes secs, ajoutez à l'eau une cuillère à café de Bicarbonate de soude ce qui **réduira le temps de cuisson** et les rendra plus digestes.

Il neutralise les odeurs tenaces d'ail, d'oignon et de poisson...

Quoi de plus désagréable que de porter sur soi l'odeur de l'ail, des oignons ou encore du poisson ?



Le Bicarbonate neutralise simplement les odeurs d'origine acide ou fortement basique :

• Sur les mains et les doigts : après avoir coupé de l'ail ou des oignons, **saupoudrez un peu de Bicarbonate dans vos mains** puis passez les sous l'eau froide. L'odeur disparaît instantanément.

- **Sur la planche à découper** : dans la foulée pensez à la **saupoudrer quelques minutes avant de laver** la planche à découper que vous avez utilisée pour émincer l'ail ou vos oignons.
- **Sur le plan de travail ou le plan de cuisson** : Pour supprimer les éclaboussures et les odeurs dues à la préparation du poisson, il suffit de **frotter avec une éponge humide** sur laquelle vous aurez au préalable saupoudré un peu de Bicarbonate, puis de rincer.



Il neutralise l'acidité

Vous aimez les spaghetti à la bolognaise, vous raffolez de la piperade, mais les aigreurs d'estomac dû à l'acidité des tomates vous fait réfléchir à deux fois avant de vous préparer ce type de festin ?

Le Bicarbonate neutralise l'acidité des fruits et légumes acides comme la tomate, la rhubarbe, l'ananas...:



- **Ajouter une pincée de Bicarbonate** lors de la préparation de votre sauce tomate et incorporez rapidement.

- Si votre vinaigrette est trop vinaigrée, adoucissez là avec un peu de Bicarbonate que vous ajusterez **selon vos goûts**.

Il attendrit la viande et adoucie le goût du gibier

Utilisez le Bicarbonate de soude :

- **Pour plumer** Canard, Faisan, Pigeon, Poulet ou autre volaille sortie de la ferme ou ayant été chassée en ajoutant **une cuillère à café de Bicarbonate** à l'eau bouillante de votre casserole avant de les faire tremper.



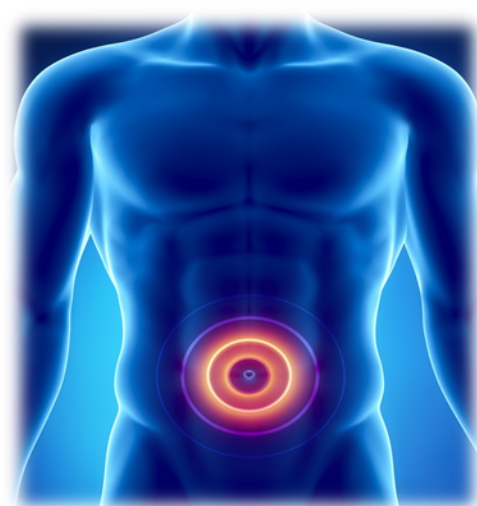
- **Pour atténuer le goût** parfois trop fort du gibier, ajoutez une cuillère à café de Bicarbonate à l'eau de cuisson.

- **Pour obtenir un rôti de porc croustillant** faites le rôtir après avoir saupoudré une pincée de Bicarbonate sur le dessus.

Il favorise la digestion

Vous avez décidé en cette fraîche soirée d'hiver de vous régaler avec une délicieuse fondue savoyarde mais l'idée de passer une nuit blanche à cause d'une **horrible digestion** vous fait hésiter ?

Saupoudrez une cuillère à soupe de Bicarbonate de soude au fond de votre caquelon avant de mettre le fromage à chauffer et vous pourrez vous régaler en toute tranquillité. **Votre digestion sera bien plus légère qu'à l'accoutumée.**



Le Bicarbonate de soude est un agent levant

Lorsque le Bicarbonate est mélangé à une substance acide ou lorsqu'il est chauffé entre 60 et 70 degrés, une réaction chimique se produit, il libère du dioxyde de carbone (CO_2) sous forme de gaz.

Cette réaction fait gonfler les pâtes et gâteaux contenant du gluten, comme la farine de blé, et les rend moelleuses.



Attention !

Le Bicarbonate de soude ne remplace pas la levure de boulanger. Ce sont tous les deux des activateurs de fermentation qui permettent de faire lever les pâtes mais, à la différence de la levure chimique, le Bicarbonate de soude a besoin d'être mis en présence d'un acide pour réagir.



En revanche vous pouvez préparer votre propre levure en mélangeant une pincée de Bicarbonate de soude avec 120gr de yaourt ou remplacez le yaourt par 100g de lait auquel vous aurez ajouté une demi-cuillère à café de jus de citron.

Limitez la quantité de sucre de vos desserts à base de fruits rouges ou de fruits acides en saupoudrant une pincée de Bicarbonate de soude, goûtez et ensuite ajoutez le sucre selon vos goûts.



Pour donner un aspect plus intense à vos gâteaux au chocolat, ajoutez une cuillère à café de Bicarbonate de soude à la farine en début de préparation. A la fin si vous saupoudrez votre gâteau avec du chocolat en poudre auquel vous aurez mélangé au préalable un peu de Bicarbonate celui-ci deviendra rouge en cuisant !

Pour rendre vos omelettes légères et onctueuses, incorporez une pincée de Bicarbonate et une cuillère à café de lait ou quelques gouttes de vinaigre avant la cuisson.



Il améliore vos boissons

Utilisez les merveilleux bienfaits du Bicarbonate de soude :

- Pour obtenir un thé **ou une infusion plus limpide** ; il vous suffit d'ajouter une pincée de Bicarbonate de soude pendant l'infusion.
- Pour **faire disparaître l'amertume** du thé glacé ; incorporez une demi-cuillère à café pour un litre de thé juste avant de le servir.
- Pour **atténuer l'acidité** des boissons fraîches à base d'agrumes et les rendre pétillantes par la même occasion ; préparez une boisson très rafraîchissante pendant l'été en remplissant une carafe de moitié de jus de pamplemousse rose et moitié d'eau de source, servez et ajoutez une demi-cuillère à café de Bicarbonate de soude par verre. Vous pouvez appliquer la même recette avec du jus d'orange, du jus de citron ou tout jus de fruit ou légume qui vous semble trop acide.



Il peut prévenir un feu de cuisine

Toujours avoir un sachet de Bicarbonate de soude dans la cuisine peut s'avérer très utile en cas de début d'incendie souvent dû aux graisses.

Si votre poêle ou un plat au four prend feu : jetez des poignées de Bicarbonate de soude sur le feu et couvrez avec un couvercle. Au contact de la flamme, le Bicarbonate de soude produit du dioxyde de carbone qui étouffera le feu.

En cas de flammes importantes ne prenez pas de risque inutile, utilisez un extincteur et appelez immédiatement les pompiers...



Attention !

Ne jamais jeter de l'eau sur des graisses en feu cela démultipliera l'incendie !

2.2 - Le Bicarbonate pour soigner les petits maux du quotidien

Pour utiliser le Bicarbonate pour se soigner, nous vous recommandons du Bicarbonate de qualité pharmaceutique ou alimentaire.



Attention !

Le Bicarbonate de soude est un « remède de grand-mère » qui peut soulager beaucoup de petits maux du quotidien mais il ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical. Pour tous problèmes médicaux, en cas de doutes, demandez conseil à votre médecin.

Avoir une boîte de Bicarbonate de soude dans votre armoire à pharmacie pourra vous aider à soulager de nombreux petits maux de votre quotidien !

Il soulage les aigreurs d'estomac et les remontées acides

Si vous avez des aigreurs d'estomac, des remontées acides ou une digestion difficile après le repas ; diluez une cuillère à café rase de Bicarbonate de soude dans un grand vers d'eau, cela vous soulagera. En présence d'acide, le Bicarbonate va libérer du CO₂ - ce phénomène peut être à l'origine d'éructation ou d'un léger gonflement de l'estomac passager. **Ce remède doit rester occasionnel**, si les symptômes persistent consultez votre médecin.



Il soulage l'estomac et le mal de crâne



Pour soulager l'estomac et le mal de crâne un lendemain de soirée arrosée buvez un verre d'eau additionné d'une cuillère à café de Bicarbonate de soude et renouvelez au bout de 3h. Pensez également à vous hydrater, le mal de crâne de « *la gueule de bois* » est dû à la déshydratation.

Il soulage les nez bouchés

Pour vous déboucher le nez diluez une pincée de Bicarbonate de soude dans une cuillère à soupe d'eau. Roulez de petits morceaux de coton, imbiblez-les de cette solution et mettez-vous quelques gouttes dans le nez en pressant les morceaux de coton. L'alcalinité va sécher le tout rapidement et vous pourrez mieux respirer.

Il apaise les aphtes et les boutons de fièvre

Pour apaiser un aphte ou un bouton de fièvre :

- Préparez une pâte à l'aide d'un peu d'eau et de Bicarbonate de soude et appliquez-la directement.
- Une méthode simple consiste à tamponner légèrement un peu de Bicarbonate avec un doigt mouillé et à appliquer directement ce qui sera resté collé sur l'aphte ou le bouton. Laissez agir tant que possible.
- Complétez avec un bain de bouche à base de Bicarbonate.



Il protège et soigne les affections de la bouche

Pour protéger et soigner vos gencives, votre bouche ou vos dents :

- Pour soulager des gencives douloureuses, utilisez la même recette que pour les aphtes ou boutons de fièvre. Pour protéger vos gencives et assainir la bouche faites-vous un bain de bouche avec une solution composée d'une cuillère à café de Bicarbonate de soude diluée dans un grand verre d'eau tiède.
- Cela fonctionne aussi pour prévenir l'apparition de caries et combattre la plaque dentaire.

Il soigne les petits maux de bébé

Pour les petits maux du quotidien voici quelques remèdes merveilleux pour le bien être de vos enfants :

- **Soulagez les gencives de bébé lors des poussées de dent** en appliquant avec votre doigt un peu de Bicarbonate humidifié.
- **Soulagez les irritations de la bouche de bébé**, en préparant une solution composé d'une cuillère à café de Bicarbonate de soude que vous aurez dilué dans un verre d'eau tiède. Appliquez sur votre poitrine avant d'allaiter.



- **Si les croûtes de lait de bébé persistent** vous pouvez appliquer dessus une pâte de Bicarbonate et d'eau, laissez agir quelques minutes et rincez abondamment.
- **Soignez l'érythème fessier de bébé** en le lavant dans un bain tiède avec une cuillère à soupe de Bicarbonate de soude à chaque change de couche. Séchez-le délicatement et passez-lui une crème adaptée avant de lui remettre une nouvelle couche.

Il soulage les piqûres, brûlures et démangeaisons

Les piqûres de moustiques et autres insectes peuvent rapidement être soulagées. Il suffit d'appliquer une petite boulette de Bicarbonate de soude additionnée d'un peu d'eau directement sur la piqûre et de laisser agir. **Renouvelez l'opération aussi longtemps que nécessaire.** Pour plus de confort vous pouvez maintenir la pâte de Bicarbonate avec une petite compresse ou sparadrap. En cas d'allergie aux piqûres de frêlons, de guêpe ou d'abeille un passage aux urgences sera indispensable.



Un bain chaud agrémenté d'un demi-verre de Bicarbonate de soude aide à **soulager la plupart des démangeaisons** (piqûres d'insecte, varicelle, zona, mycose, légère infection urinaire...)

En cas de brûlure bénigne, saupoudrez la avec du Bicarbonate de soude et déposez une compresse propre dessus que vous aurez préalablement passé sous l'eau bien froide. Cela **atténuera la douleur et favorisera la cicatrisation.**

Il soulage les infections urinaires légères

Si vous avez des cystites récurrentes, diluez une cuillère à café dans un verre d'eau et buvez ce breuvage toutes les 3 heures pendant deux jours maximum. Cela vous aidera à lutter contre l'acidification du corps en rééquilibrant son pH.

Un bain chaud agrémenté d'un demi-verre de Bicarbonate de soude aide à **soulager les tiraillements liés à une infection urinaire légère.**

Il soulage les irritations et soigne les mycoses

Pour un problème de mycose, mettez un verre entier de Bicarbonate de soude dans votre bain et prélasssez-vous pendant vingt bonnes minutes au moins ; puis appliquez une pâte constituée de Bicarbonate de soude et d'eau chaude pendant une vingtaine de minutes. Rincez, séchez et renouvelez régulièrement jusqu'à **disparition de la mycose**.

En cas de mycoses vaginales ou anales faites un bain de siège dans un litre d'eau chaude auquel vous aurez ajouté deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude.

Il soulage les affections de l'hiver

Pour un rhume, diluez deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude dans de l'eau portée à ébullition et à l'aide d'une serviette réalisez une inhalation. Pour plus d'efficacité vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle bio d'eucalyptus radié - à noter que les huiles essentielles sont déconseillées chez les enfants et les femmes enceintes.



Pour soulager un mal de gorge, effectuez des gargarismes avec une cuillère à café de Bicarbonate de soude diluée dans un verre d'eau froide. Vous pouvez également ajouter une cuillère à café de miel pour un meilleur résultat.

Il désinfecte les égratignures

Si votre enfant s'égratigne les mains et les genoux en tombant sur du gravier, appliquez une pâte de Bicarbonate de soude (que vous aurez confectionnée en le mélangeant à un peu d'eau) sur les écorchures. Laissez en place un moment et rincez abondamment.



Il soulage les petites coupures

Vous vous êtes fait une légère coupure au doigt avec une feuille de papier ou en cuisinant, trempez le dans un verre d'eau bien chaude avec une cuillère à soupe de Bicarbonate de soude, attendez que l'eau ait refroidie avant de retirer votre doigt.

Il soulage des coups de soleil

Vous vous êtes endormie sur la plage et vous avez pris un coup de soleil ? En plus des traitements habituels, vous pouvez vous faire couler un bain d'eau tiède et mettre environ 12 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude, cela vous apaisera un peu. Puis rincez à l'eau fraîche avant d'appliquer une pommade de soin spécifique ou du miel pour favoriser la cicatrisation.

2.3 - Le Bicarbonate de soude pour le bien-être et l'hygiène

Pour l'utilisation du Bicarbonate pour le bien-être et l'hygiène, nous vous recommandons du Bicarbonate de qualité pharmaceutique ou alimentaire.



Bain relaxant

6 ou 7 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude ajoutées à l'eau de votre bain permettent :

- D'adoucir votre peau et les irritations liées aux peaux sèches.
- D'éviter les courbatures après le sport.



Bain de pieds

3 Cuillères à soupe de Bicarbonate diluées dans une bassine pour un bain de pieds permettent de soulager :



• **Les pieds douloureux** après une longue marche ou une activité sportive lors de laquelle vous les avez malmenés.

• **Les démangeaisons** liées aux mycoses.

• **Les callosités et ampoules** en rendant la peau plus souple et en favorisant l'élimination des cellules mortes.

Manucure

Pour renforcer vos ongles et adoucir la peau de vos mains :



- Commencez par nettoyer vos ongles en les frottant avec une pâte de Bicarbonate de soude et une brosse à ongle.

- Plongez ensuite 2 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude dans un litre d'eau tiède et laissez vos mains tremper de 10 à 15min dedans. Ajoutez quelques gouttes de citron pour plus d'efficacité. **Le résultat : des ongles souples, résistant et brillant !**

Peeling délicat du visage et du corps

Pour obtenir une peau douce effectuez un peeling à base de Bicarbonate de soude et de lait. Les micro-grains du Bicarbonate vont exfolier la peau en douceur. Vous pouvez suivre cette recette : 3 cuillères à soupe de Bicarbonate et une cuillère à soupe de lait bio. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte humide. Massez doucement par mouvement circulaire puis rincez.



Soin des cheveux

Le Bicarbonate de soude est merveilleux pour les cheveux ! Pour les rendre soyeux ou pour retirer les résidus de gels, laques et autres produits collant vous pouvez une fois par semaine :

- Ajouter une cuillère à café de Bicarbonate à votre shampoing et vous obtiendrez une chevelure naturellement souple et brillante.

- Masser votre cuir chevelu et vos cheveux mouillés avec une poignée de Bicarbonate de soude. Avec quelques lavages de ce type **vous lutterez contre les pellicules ou les cheveux gras.**
- Nettoyez votre brosse à cheveux régulièrement en la faisant tremper dans une bassine d'eau bouillante à laquelle vous ajouterez une demi-tasse de Bicarbonate de soude. Laissez agir pendant la nuit. Vous n'aurez plus qu'à rincer après la nuit.



Déodorant

Le Bicarbonate de soude peut remplacer votre **déodorant** habituel et **neutraliser les odeurs de transpiration de manière naturelle** pour cela :

- Réalisez une pâte à base de Bicarbonate et d'un peu d'eau et tamponnez vos aisselles avec.
- Vous pouvez également utiliser un gant éponge humide sur lequel vous saupoudrerez un peu de Bicarbonate avant de vous **tamponner les aisselles.**

Boutons

Soignez vos boutons en appliquant une petite pâte de Bicarbonate confectionnée avec un peu d'eau. Le Bicarbonate va aider à faire sortir le pus, à désinfecter et à favoriser la cicatrisation. Appliquez et laissez agir aussi longtemps que possible. Renouvelez autant de fois que nécessaire.



Dentifrice et Blanchiment des dents

Le Bicarbonate de soude peut ponctuellement remplacer le dentifrice, le mieux est de l'utiliser quotidiennement en synergie avec lui. Il possède un effet blanchissant et étant légèrement abrasif il va désincruster les impuretés :



- Pour un brossage rapide après le repas, mouillez votre brosse à dent et saupoudrez là d'un peu de Bicarbonate. Brossez vos dents comme à l'habitude.
- Pour blanchir vos dents, appliquez le même procédé que ci-dessus et rajoutez votre dentifrice habituel avant le brossage.

Soin buccale et bain de bouche

Le Bicarbonate de soude n'est pas seulement un allié de choix pour blanchir les dents, le Bicarbonate de soude peut également être utilisé en **bain de bouche** :

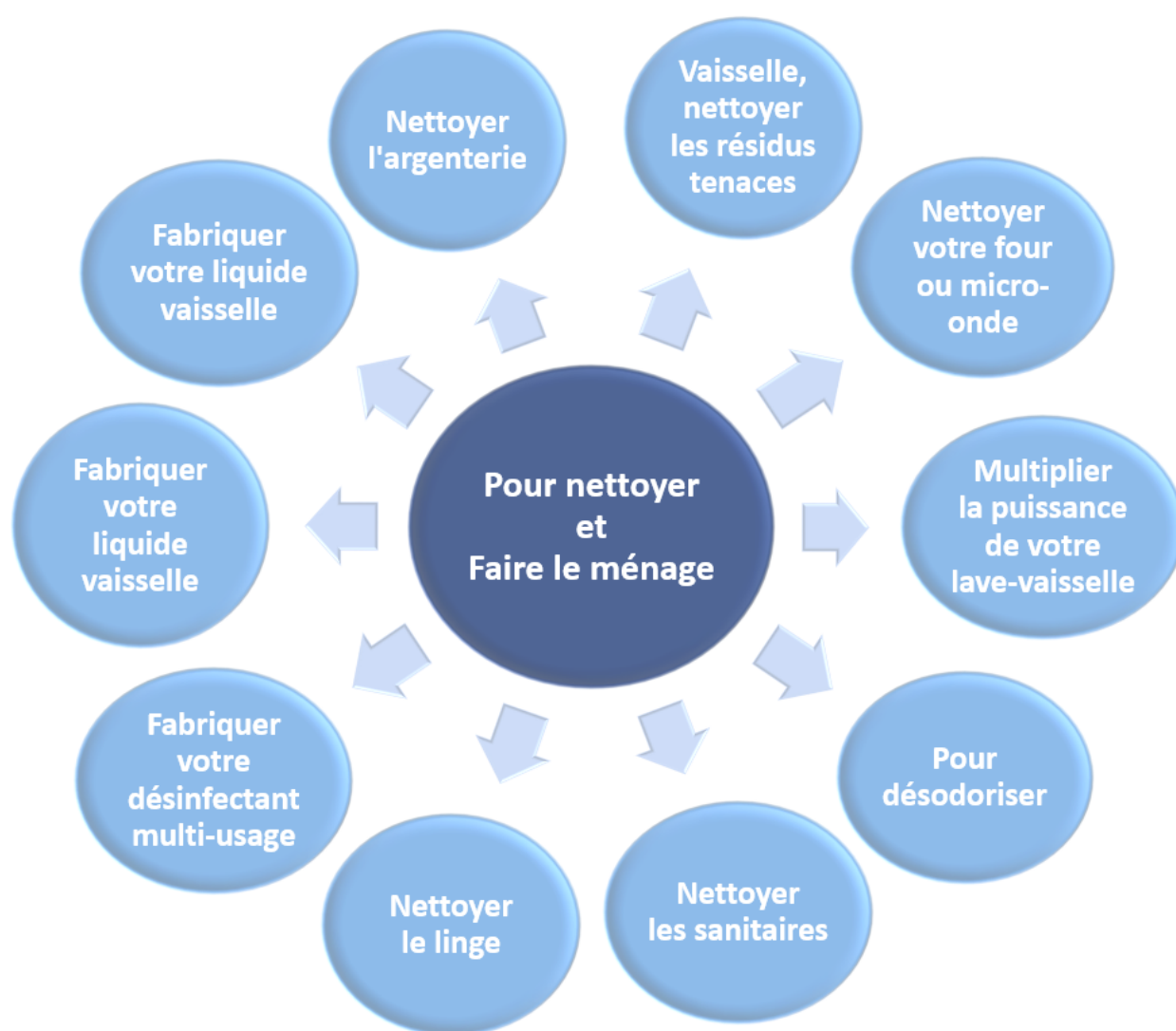
- Mélangez une cuillère à café de Bicarbonate dans un verre d'eau et réalisez un bain de bouche comme à votre habitude. En tant qu'agent tampon, il **va vous rendre une haleine agréable** en supprimant les odeurs désagréables de l'ail, de l'oignon ou du poisson et il **va neutraliser les substances acides** qui favorisent l'apparition de caries.
- La moitié de ce mélange vous aidera à **soigner les aphtes** que vous traitez déjà avec une pâte de Bicarbonate.



* * *

2.4 - Le Bicarbonate de soude pour nettoyer et faire le ménage

Pour une utilisation de nettoyage, nous vous recommandons du Bicarbonate de qualité Technique.



La cuisine



Le Bicarbonate de soude est un véritable allié pour nettoyer, désincruster et faire briller :

Nettoyer les résidus de vos plats et casseroles

En utilisant du Bicarbonate de soude, nettoyer votre vaisselles vous semble beaucoup plus simple !

- Versez de l'eau chaude, ajoutez 2 cuillères à soupe de Bicarbonate et laissez agir de 10 à 20min puis frottez avec une éponge comme à votre habitude.
- Une autre solution consiste à saupoudrer directement de Bicarbonates les parties résiduelles et versez par-dessus du vinaigre d'alcool blanc. Laissez agir, la réaction effervescente pendant plusieurs minutes et frottez avec une éponge.

Nettoyer l'argenterie

- Réalisez un vrai tour de magie en **nettoyant votre argenterie sans frotter** ! Prenez un plat, un bol ou autre récipient dans lequel vous pourrez placer l'objet à nettoyer et recouvrez le de papier aluminium. Déposer votre objet au fond du récipient sur la feuille d'aluminium et recouvrez-le de Bicarbonate de soude. Faites chauffer

de l'eau et arrêtez avant ébullition. Arrosez l'objet recouvert de Bicarbonate de soude avec l'eau chaude et observez, la réaction est immédiate. Laissez agir une heure environ. Le noir va se déposer sur le papier d'aluminium. A la fin, il ne vous reste plus qu'à essuyer l'objet à l'aide d'un chiffon propre. Vous pouvez renouveler une fois l'opération si le résultat n'est pas impeccable.

- Une variante de cette technique consiste à envelopper l'objet recouvert de Bicarbonate dans l'aluminium tout en laissant un espace pour y faire entrer l'eau chaude.

A noter

Mieux vaut réaliser ce nettoyage en extérieur car la réaction d'électrolyse peut dégager une forte odeur d'œuf pourri !

Nettoyez votre four et votre micro-onde au quotidien

- Utilisez un mélange constitué d'eau et de 2 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude, puis frottez avec une éponge lorsque votre four a refroidi mais qu'il est encore tiède.



- Pour un nettoyage en profondeur réalisez une pâte de Bicarbonate de soude avec du Bicarbonate et un peu d'eau et appliquez là sur l'ensemble des parois. Laissez agir pendant toute une nuit puis retirez la pâte avec une de l'eau savonneuse. Enfin, rincez abondamment à l'eau claire.

Multipliez la puissance de votre lave-vaisselle

- Avant de mettre en route votre machine, saupoudrez votre vaisselle sale avec 2 cuillères à soupe de Bicarbonate. Combiné à l'eau de rinçage, le Bicarbonate va **désincruster les saletés** et **favoriser l'action de votre produit pour lave-vaisselle** habituel.
- Vous pouvez également couper votre détergent avec 50% de Bicarbonate de soude, voilà qui devrait vous permettre de **faire des économies**.



Désodoriser votre cuisine

Le Bicarbonate de soude est un **fabuleux désodorisant** :

- Mettez au fond ou dans la porte de votre frigo une coupelle remplie de 2 cuillères à café de Bicarbonate. Il **absorbera les mauvaises odeurs** et vous évitera d'utiliser des produits chimiques dans **votre réfrigérateur**.
- Saupoudrez régulièrement l'intérieur de **votre poubelle** avec du Bicarbonate de soude pour **neutraliser les mauvaises odeurs**.
- Mettez 2 cuillères à café au fond des cendriers favorisera **l'extinction des mégots** et supprimera l'odeur nauséabond **du tabac froid**.
- Pour éviter qu'une **forte odeur** d'ail, d'oignon ou de poisson ne s'empare de votre cuisine ou **s'imprègne dans les différentes pièces de votre habitation** après avoir cuisiné, disposez des coupelles

remplie d'une cuillère à soupe de Bicarbonate de soude dans chaque pièce. **Laissez le Bicarbonate agir naturellement** et jetez- le après quelques jours.

Entretien des tuyaux et canalisations

- Le Bicarbonate de soude permet de **préserver de la corrosion des tuyaux** de canalisation, en tant qu'agent tampon il va neutraliser l'acidité qui cause la corrosion.
- Pour **déboucher vos canalisations**, versez un mélange de 500ml composé à moitié de Bicarbonate de soude et à moitié de sel puis ajoutez environ 200ml de vinaigre blanc et laissez agir une bonne demi-heure. Enfin, rincez abondamment à l'eau chaude.
- Pour l'**entretien des tuyaux** verser 150ml de Bicarbonate et ajoutez 100ml de vinaigre d'alcool. Laissez agir quelques minutes et rincez.

* * *

Les sanitaires

Nettoyez vos sanitaires avec du Bicarbonate de soude : lavabos, éviers, toilettes baignoires, bacs de douche, vitres... :



- Mouillez une éponge et saupoudrez-la de Bicarbonate. Frottez et rincez. Vous obtiendrez **un résultat étincelant**.
- Pour **plus de facilités** vous pouvez préparer **une poudre à récurer** avec une tasse de Bicarbonate et un peu d'eau.
- Une autre option consiste à humidifier les parties à nettoyer et à les saupoudrer de Bicarbonate de soude par la suite. **Laissez agir** quelques minutes, frottez avec une éponge humide et rincez.
- Pour **les tâches incrustées dans l'émail** ajoutez du vinaigre d'alcool blanc au rinçage.
- **Détartrez** votre pommeau de douche en le glissant dans une bassine auquel vous aurez ajouté 2 cuillères à soupe de Bicarbonate et une demi-tasse de vinaigre d'alcool blanc. Laissez agir quelques minutes et rincez.

Le linge

Le Bicarbonate de soude optimise la lessive en désincrustant les tâches et il élimine les mauvaises odeurs du linge et sous-vêtements :

- Pour favoriser le nettoyage des tâches de votre linge, ajoutez une cuillère à soupe de Bicarbonate au cycle de prélavage de votre machine.
- Économisez votre lessive pour le linge en la coupant de moitié avec du Bicarbonate de soude. Il renforcera son pouvoir nettoyant et vous permettra d'économiser votre lessive.
- Pour désodoriser votre linge ajoutez une cuillère à soupe de Bicarbonate au cycle de rinçage.
- Pour limiter les fortes odeurs émanant de votre panier de linge sale, saupoudrer le de Bicarbonate au fur et à mesure. Ajoutez directement le linge dans votre machine.
- Pour désodoriser des chaussures saupoudrez une cuillère à café de Bicarbonate à l'intérieur.
- Le Bicarbonate agit comme un adoucissant, ajoutez une cuillère à soupe supplémentaire à votre cycle de rinçage pour obtenir un linge doux et exempt de produits chimiques.
- Prolongez la durée de vie de votre lave-linge en le préservant du tartre, en le faisant tourner à vide avec une demi-tasse de Bicarbonate de soude ou environ 5 cuillères à café de Bicarbonate.



La maison

Faites des économies tout en préservant votre santé et l'écologie de la planète. Evitez de recouvrir votre maison de produits chimiques comme les phtalates ou autres perturbateurs endocriniens, en fabriquant vous-même votre produit d'entretien multi-usage :

- Pour le nettoyage de la maison fabriquez votre désinfectant multi-usage en mélangeant 2 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude à 2 litres d'eau chaude. Ajoutez deux cuillères à soupe de vinaigre d'alcool blanc et une cuillère à soupe d'un mélange d'huile essentielle bio (pin, citron, tea-tree...)
- Vous pouvez également réaliser votre liquide vaisselle maison en ajoutant 2 cuillères à soupe de Bicarbonate à deux litres d'eau et 10 cl de savon noir liquide.

Pour supprimer les odeurs de renfermé de vos armoires et autres meubles et limitez l'humidité et les moisissures mettez une coupelle remplie de Bicarbonate de soude à l'intérieur. Pensez à changer la coupelle tous les 2 mois environ.

Nettoyez régulièrement vos moquettes, tapis et matelas avec du



Bicarbonate de soude. Pour éliminer les acariens et les moisissures, saupoudrez environ 2 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude par m², brossez avec un balai, laissez reposer environ 3h et passez l'aspirateur.

Pour le jardin



Nettoyez vos objets et mobiliers d'extérieurs

Nettoyez vos mobiliers extérieurs et protégez-les des moisissures en mélangeant un litre d'eau chaude et deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude. Frottez puis rincez à l'eau.



Utilisez la même recette pour redonner vie aux jouets et jeux extérieurs de vos enfants (ballons, balançoires, toboggan, matelas gonflable de la piscine ou même piscine pour enfant...)

Dégraissez Plancha et grille de barbecue en réalisant une pâte à base de



Bicarbonate et d'eau. Frottez avec votre brosse de nettoyage habituel. Le

pouvoir abrasif doux du Bicarbonate vous permettra de **nettoyer sans rayer**. Pensez à **garder une boîte de Bicarbonate** à côté du barbecue ou de votre plancha, cela vous aidera à **éteindre un éventuel départ d'incendie** en lançant quelques poignées de Bicarbonate sur les flammes.



Nettoyez votre matériel de camping et de pêche avec une solution de deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude pour un litre d'eau. Saupoudrez votre matériel de Bicarbonate avant de le ranger vous **évitera les mauvaises odeurs** et **empêchera le développement de moisissures**.

Le Bicarbonate est l'allié du jardinier

La réaction chimique du Bicarbonate au contact d'un élément acide va vous aider à **tester l'acidité de la terre de votre jardin** :



- Remplissez un vieux pot à confiture d'environ un tiers avec la terre que vous souhaitez tester. Ajoutez un tiers d'eau et un tiers de Bicarbonate. **Selon la réaction** de ces éléments entre eux, vous pourrez vous faire une idée. Quelques **petites bulles** indiquent que votre terre n'est pas spécialement acide mais une **profusion de mousse** indique une grande acidité.
- Selon le résultat vous pouvez **équilibrer le pH** de votre terre en saupoudrant du Bicarbonate dans la zone qui vous intéresse. Attention à ne pas créer l'effet contraire, **procédez par étape** et contrôlez le pH régulièrement avec la méthode ci-dessus.

Le Bicarbonate de soude peut vous aider à **protéger vos rosiers de l'oïdium, vos tomates et pomme de terre du mildiou ou de toute autre maladie fongique** :

- Préparez une **solution concentrée** en mélangeant 100 grammes de Bicarbonate de soude à un litre d'eau chaude et remuez jusqu'à dissolution complète. Ajoutez une cuillère à café de savon noir mou, ou liquide, et continuez à diluer. Une fois le savon entièrement dissout, vous pouvez **stocker votre préparation**. A noter que le savon peut être remplacé par de l'huile d'olive qui fera **office de mouillant**, c'est-à-dire qu'elle permettra à la solution pulvérisée de coller aux feuilles de la plante.



- Une fois par semaine ou après chaque forte pluie, **pulvérisez une partie de votre solution sur les plantes à protéger** après l'avoir dilué à raison de 100 ml pour 1,9 litre d'eau pour un pulvérisateur de 2 litres. Pensez à bien mélanger la solution avant de pulvériser.

Pour protéger vos tomates des nuisibles et leur donner un goût sucré saupoudrez du Bicarbonate tout autour de vos plants de tomates.



Le Bicarbonate de soude est un **très bon désherbant naturel** :

- Pour **nettoyer vos allées** en gravier, saupoudrez les de Bicarbonate, cela empêchera les herbes indésirables de pousser.
- Pour **préserver votre terrasse** des « mauvaises herbes », saupoudrez-la généreusement et balayez dans les interstices.



Prolongez la vie de vos fleurs coupées en joutant simplement une demi-cuillère à café dans l'eau du vase.



La piscine

Utilisez du Bicarbonate de soude pour **maintenir l'eau de votre piscine à un pH optimal et légèrement alcalin**. Son utilisation favorise une eau limpide et limite le picotement des yeux :

- **Contrôlez le pH de votre piscine** au moins une fois par semaine ou avant chaque baignade et corrigez avec du Bicarbonate si le pH est inférieur à 7,5. Pour les quantités de Bicarbonate à utiliser, demandez conseil à un professionnel.



- Saupoudrez les matelas et les serviettes de Bicarbonate de soude avant de les ranger dans des caisses pour la saison suivante, cela vous **évitera les mauvaises odeurs et les préviendra des moisissures**.

2.5 - Le Bicarbonate avec les enfants

Pour jouer avec les enfants nous vous recommandons d'utiliser du Bicarbonate de qualité alimentaire.



Le Bicarbonate de soude est suffisamment inoffensif pour pouvoir l'utiliser sans risque avec des enfants, tant que cela reste sous la surveillance d'un adulte bien entendu.

Faire de la pâte à modeler

Réalisez de la pâte à modeler avec les enfants, c'est amusant, facile, écologique et pratique !



Dans une casserole, mélangez une tasse de farine de maïs avec trois cuillères à soupe de Bicarbonate de soude et une demi-tasse de sel. Ajoutez progressivement une cuillère à soupe d'huile d'olive et une tasse d'eau chaude tout en remuant. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à épaississement.

Laissez refroidir et mélangez à la main encore tiède. Divisez la pâte, **ajoutez différents colorant alimentaire** et mélangez. Laissez refroidir et malaxez. Une astuce consiste à **ajouter un peu d'eau florale** pour parfumer vos différentes pâtes. Elles devraient tenir une bonne semaine.



Faire un volcan en fusion !

Réalisez un volcan en fusion avec vos enfants, le résultat est impressionnant !

Prenez une bouteille en plastique et remplissez-la à moitié de Bicarbonate de soude à l'aide d'un entonnoir. Enterrez la dans le sable jusqu'au goulot et donnez à vos enfants une autre bouteille constituée à moitié d'eau et à moitié de vinaigre d'alcool. Vous pouvez également ajouter du colorant alimentaire



rouge et du savon liquide au mélange de la bouteille enterrée pour représenter la lave en fusion. Les enfants n'ont plus qu'à verser l'eau vinaigrée : le résultat est spectaculaire ! Un Volcan entre en fusion sous vos yeux ! Alors amusez-vous !

Le ballon auto gonflant

Préparez un ballon qui se gonfle tout seul pour émerveiller le regard des petits !

Prenez un ballon et gonflez le une première fois pour détendre le caoutchouc. A l'aide d'un entonnoir mettez 3 cuillères à café de Bicarbonate de soude à l'intérieur du ballon. Remplissez une bouteille vide d'un quart de vinaigre.

Fixer le bout du ballon sur le goulot de la bouteille puis versez le Bicarbonate de soude à l'intérieur.

Magique ! Le ballon va se gonfler tout seul grâce à la réaction chimique entre le Bicarbonate et le vinaigre.



La bulle de savon magique

Plus difficile mais tout aussi spectaculaire, faites flotter en suspension des bulles de savon et défiez les lois de la gravité !

Prenez une bassine à large fond et dont les parois font environ 20cm de hauteur comme par exemple une baignoire pour bébé. Remplissez le fond avec une boîte de 200g de Bicarbonate de soude et versez de façon homogène une bouteille d'un litre de vinaigre d'alcool blanc. La réaction chimique va dégager du gaz carbonique et beaucoup de mousse. Attendez que la mousse diminue puis soufflez des bulles de savon dans la bassine, elles vont rebondir et remonter pour rester en suspension dans les aires comme par magie !



2.6 - Le Bicarbonate avec les animaux de compagnie

Pour vos animaux de compagnie nous vous recommandons d'utiliser du Bicarbonate de qualité alimentaire ou pour animaux.



Désodoriser leur niche, panier, litière, cage et couverture

Pour supprimer les mauvaises odeurs :

- Versez une couche de Bicarbonate au fond du bac avant de **mettre la litière de votre chat**. Vous pouvez également saupoudrer la litière avec un peu de Bicarbonate de soude **tous les jours en prévention**.
- Saupoudrez la niche, le panier et la couverture préférée de votre animale et **laissez agir plusieurs minutes** voir une bonne heure si cela est possible puis aspirez. L'action du Bicarbonate **vous débarrassera des fortes odeurs**.

Nettoyer les poils de votre chien

- Pour **supprimer les mauvaises odeurs** de votre chien vous pouvez le saupoudrer de Bicarbonate de soude quelques minutes **avant de lui faire prendre son bain**. Il vous suffira simplement de le rincer abondamment.
- Si vous souhaitez lui donner **un poil brillant**, saupoudrer le de Bicarbonate et frottez le avec une brosse. Cette action aura aussi **un effet répulsif contre les puces** qui supportent mal l'alcalinité.



Nettoyer les vomissures de vos animaux

Lorsque vous découvrez que votre animal vous a laissé une vomissure, recouvrez là aussitôt avec du Bicarbonate et laissez agir. Le Bicarbonate va **absorber l'ensemble des liquides**, il va **tamponner l'acidité et neutraliser les mauvaises odeurs**. Après quelques minutes, il ne vous restera plus qu'à ramasser la pâte qui se sera formée et de nettoyer les éventuelles tâches de résidu à l'aide d'une éponge humide saupoudrée de Bicarbonate.

PRESENTATIONS DES AUTEURS

Elsa et Paul Deluze ont 35 ans, une magnifique petite fille et un adorable chien. Ils travaillent comme coach, thérapeutes et en boutique bio depuis plus de 10 ans.

Ils sont également formateurs et responsables d'une association qui propose de nombreuses conférences et ateliers sur différentes approches de médecines douces, sur la santé alimentaire et sur l'économie sociale et solidaire.

Ils sont passionnés par le jardinage et toutes les formes d'agriculture écologiques ; designer en Permaculture, ils sont de fervents défenseurs de la nature.

Ils ont personnellement testé toutes les recettes qui vous sont présentées dans ce livre.

D'autres E-book sur d'autres thèmes sont actuellement en cours de rédaction.

Pour vous inscrire à leur newsletter et vous tenir informé des prochains articles et e-book.

Inscrivez-vous sur leur site internet : <http://chemins-de-sante.fr>

Vous pouvez également entrer en relation par mail : contact@chemins-de-sante.fr



Chemins de Santé