

BICARBONATE ALIMENTAIRE

✓ UN PRODUIT D'ENTRETIEN AUX 1001 USAGES :

Le bicarbonate de sodium (ou bicarbonate de soude) est un produit d'entretien aux 1001 usages! Notre bicarbonate est alimentaire : vous pouvez l'utiliser en cuisine comme poudre levante par exemple. Il est peu coûteux et ses utilisations sont étonnamment variées : c'est un agent nettoyant, abrasif, désodorisant, anticalcaire, régulateur de pH, adoucissant, blanchissant... Ce produit est bien évidemment non toxique pour l'homme et pour l'environnement.



✓ CUISINE :

- Pour bien laver vos légumes et éliminer restes de pesticides, bactéries, insectes et moisissures, il suffit de rajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate alimentaire dans votre eau de lavage. Des études scientifiques ont montré que l'efficacité du lavage est ainsi augmentée de 20 à 90%. Pour certains fruits ou légumes avec une peau lisse (pommes, tomates...), vous pouvez également choisir de saupoudrer le bicarbonate sur un linge propre et de frotter le fruit ou légume à nettoyer puis le rincer.
- Dans certaines de vos préparations (ex : purée maison, beignets, pâtes à gâteau, pâte à pain, omelette...), rajouter 1 cuillère de bicarbonate permet d'aérer la préparation, de la rendre plus onctueuse... Le bicarbonate de sodium est appelé « baking soda » en anglais, c.à.d. poudre boulangère ou pâtissière.
- Beaucoup de bonnes idées en utilisant le bicarbonate avec vos viandes : attendrissez vos viandes en les laissant tremper 2h dans un mélange d'un 1/2 litre d'eau et de 2 cuillères à café de bicarbonate ; rendez vos volailles ou rôtis plus croustillants en saupoudrant un peu de bicarbonate dessus la peau avant la cuisson ...
- Pour moins sucrer vos confitures et préserver les fruits, rajoutez 1 cuillère à café pour 3 kg de fruits. Le bicarbonate sert à neutraliser partie de l'acidité des fruits.
- Le bicarbonate permet également de rendre certains légumes plus digestes : artichauts, choux, choux-fleurs... 1/2 cuillère à café dans l'eau de cuisson permettra aussi de limiter le dégagement de mauvaises odeurs pendant la cuisson.

✓ ENTRETIEN DE LA MAISON :

- Le bicarbonate est votre meilleur allié contre les acariens: utilisé en poudre ou en pulvérisation avec de l'eau, 20g de bicarbonate (4 cuillères à café) suffisent par m² de surface à traiter (tapis, moquette, matelas, canapé...) pour éliminer tous les acariens en 2h (brossez pour laisser pénétrer en profondeur dans les fibres, laissez reposer au moins 2h puis aspirer). Il n'est pas toxique pour l'humain, seulement pour les acariens !
- Le bicarbonate est fongistatique, c.à.d. qu'il bloque le développement des moisissures (même processus que décrit précédemment). Le bicarbonate viendra aussi à bout des tâches les plus tenaces sur ces supports : tapis, moquette, matelas, canapé... Il est toujours conseillé de tester d'abord sur une partie peu visible.
- Le bicarbonate aide à supprimer les odeurs de renfermé dans les placards. Déposez dans une coupelle 10 cuillères à soupe de bicarbonate, remuez de temps en temps. Le bicarbonate piègera les mauvaises odeurs. Pour des grandes penderies, une coupelle de bicarbonate ne suffira pas. Même principe et dosage pour supprimer les mauvaises odeurs de votre frigo.
- Une poubelle inodore : saupoudrez le fond de votre poubelle et de votre sac poubelle avec du bicarbonate, les odeurs seront emprisonnées...
- Vous pouvez utiliser le bicarbonate pour supprimer les mauvaises odeurs dans vos chaussures : 4 cuillères à café par chaussure saupoudrées feront effet en au moins 12h. Vous pouvez laisser le bicarbonate jusqu'à la prochaine utilisation. Il vous suffira de l'aspirer ou l'éliminer en tapotant votre chaussure au-dessus d'une poubelle avant de remettre vos chaussures.
- Pour nettoyer les jouets de vos enfants, préférez le bicarbonate, sans risque pour la santé de vos bambins. Laissez tremper les jouets dans un mélange d'eau et de bicarbonate (1 cuillère à café par litre d'eau). Attention, le bicarbonate n'est pas un désinfectant.
- Du bicarbonate dans votre lave-vaisselle : le bicarbonate neutralise le calcaire qui entrave l'efficacité des produits de lavage, et contribue à dissoudre les graisses et les dépôts organiques sur la vaisselle. En plus d'une vaisselle très propre, il contribue aussi à l'entretien et à la longévité du lave-vaisselle. Diviser par deux la dose habituelle de produit détergent (poudre ou tablettes), et ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate.
- Nettoyer carreaux et joints est facilité par le bicarbonate : sur une éponge mouillée ou une brosse à dents, saupoudrez un peu de bicarbonate, frottez sur les joints de votre salle de bain, laissez agir plusieurs heures.
- Pour votre linge (et celui de vos enfants), le bicarbonate renforce l'action de la lessive : versez 1 cuillère à soupe dans le tiroir de votre machine à laver et vous pouvez diminuer votre dose habituelle de lessive par 2.
- Faites tremper vos brosses, peignes, brosses à dents dans de l'eau + bicarbonate (2 cuillères à soupe par litre) toute une nuit et toutes les impuretés disparaîtront.

✓ JARDIN & BRICOLAGE :

- Pour désodoriser la litière de vos animaux de compagnie : Le bicarbonate de soude (6 cuillères à soupe pour un bac de taille moyenne déposés au fond du bac) neutralise l'acidité de l'urine et les odeurs résultantes.
- Pour shampooiner votre chien, saupoudrer uniformément du bicarbonate sur la fourrure en faisant pénétrer dans les poils. Laissez agir quelques minutes et brossez. Le bicarbonate piège les odeurs accumulées dans le pelage du chien et repousse les insectes, les puces en particulier, sans risquer d'irriter la peau du chien ou de l'intoxiquer.
- Désherber allées et terrasses, nettoyer la mousse des tuiles, des ardoises est rendu plus facile en saupoudrant les zones à nettoyer de bicarbonate (20g (4 cuillères à café)/m²). Renouvelez deux fois par an.

- **Contre les moisissures dans votre jardin potager :** le bicarbonate de soude a été agréé comme « bio-pesticide » aux Etats-Unis et il est fréquemment utilisé en agriculture biologique! C'est un fongistatique et non pas un fongicide à proprement parler, car il ne « tue » pas les moisissures comme pourrait le faire un pesticide classique, mais il en bloque le développement très efficacement. Mélangez 1 cuillère à café de bicarbonate (attention pas davantage si vous ne voulez pas « brûler » les feuilles!) avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive par litre d'eau en pulvérisation sur vos plants.
- **Pour nettoyer l'extérieur de votre voiture,** utilisez de l'eau bicarbonatée (2 cuillères à café par litre d'eau chaude), laissez agir 10 minutes et frottez avec un chiffon ou une brosse.
- **Vous pourrez de même nettoyer votre salon de jardin avec de l'eau bicarbonatée chaude.**
- **Pour garder une tente de camping propre et fraîche d'une année sur l'autre,** saupoudrez la tente avec 100-300g de bicarbonate (selon la taille) avant de la replier.

✓ SOINS DU CORPS :

- **Pour blanchir les dents,** saupoudrez votre brosse à dent mouillée avec un peu de bicarbonate, avant de mettre votre dentifrice habituel. Le bicarbonate a une action abrasive douce, il ne raye pas l'émail de vos dents.
- **Vous pourrez aussi vous débarrasser de vos aphtes** en faisant des bains de bouche avec de l'eau bicarbonatée (2 cuillères à café de bicarbonate diluée dans un verre d'eau). De manière générale, un bain de bouche d'eau bicarbonatée assainit votre bouche et purifie l'haleine.
- **Vous pouvez utiliser le bicarbonate comme soin de peau exfoliant :** mélangez 2 cuillères à soupe de bicarbonate avec 1 cuillère d'eau et appliquez la pâte obtenue sur votre peau en frottant doucement sans appuyer en cercles concentriques. Rincez avant d'appliquer votre crème hydratante.
- **Pour soulager démangeaisons et irritations,** le bicarbonate est très utile : versez un verre de bicarbonate dans votre bain ; utilisez-le également en bain de pied ou en compresse. En cas d'acidité excessive (ce qui est le cas lors d'attaques de la peau par certaines bactéries et mycoses) le bicarbonate de soude rétablit un pH proche de la neutralité, plus favorable à la mobilisation de ses défenses naturelles. De plus, le bicarbonate libère les pores de la peau et lui permet de mieux évacuer les toxines.
- **Pour soulager vos brûlures d'estomac,** boire lentement un verre d'eau bicarbonatée (1 cuillère à café diluée dans un verre d'eau). Le bicarbonate va « tamponner » le contenu de l'estomac en neutralisant l'excès d'acidité qui provoque les brûlures. Attention : ne pas surdoser, ni pas utiliser plus de 2 fois par jour. En cas de symptômes persistants, consultez votre médecin.
- **Soin des mains, ongles et pieds:** le bicarbonate a un pouvoir abrasif doux. Vous pouvez l'utiliser pour le soin de vos ongles. Un bain de pieds d'au moins 10 min. (2 cuillères à café dans 1 litre d'eau) nettoiera vos pieds en les débarrassant de bactéries, éventuellement de mycoses, responsables de mauvaises odeurs.
- **Maux de gorge et nez bouché :** une solution d'eau tiède bicarbonatée (1 cuillère à café par 1/2 litre) utilisée en gargarisme pour la gorge ou dans une narine devrait vous soulager.
- **Idéal pour préparer son corps au sport :** L'action du bicarbonate s'oppose à l'accumulation d'acide dans l'organisme, et notamment d'acide lactique dans les muscles en favorisant l'élimination des ions H⁺ responsables des crampes et de la fatigue musculaire. La dose recommandée est de 0.3g/kg de masse corporelle dans diluée dans de l'eau, à boire 1 à 2 h avant l'effort.