

Bicarbonate de soude - Citron  
Vinaigre - Argile - Miel - Sel

# LES 6 PRODUITS MIRACLES

Sains, efficaces et pas chers

ALESSANDRA MORO BURONZO



## **Du même auteur :**

*Les salades composées selon Alessandral !*, 2013  
*Une belle peau au naturel !*, 2012  
*Les incroyables vertus du curcuma*, 2011  
*Les incroyables vertus du gingembre*, 2011  
*Les incroyables vertus des soupes santé-minceur*, 2011  
*Les incroyables vertus des smoothies verts*, 2011  
*Les incroyables vertus du bicarbonate de soude*, 2011

Catalogue gratuit sur simple demande

### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex  
Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)  
Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)  
Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2013  
ISBN 978-2-88911-465-8

Maquette de couverture : Éditions Jouvence  
Réalisation de couverture : Stéphanie Roze

Maquette intérieure et réalisation : Quarma Productions

Illustrations intérieures : Fotolia.com - p. 38 © Anja Kaiser - p. 163  
© artnerdluxe - p. 24 © artspace - p.95 © barbulat - p. 20, 30, 46, 56,  
170, 175 © canicula - p.54, 131 © Kreatiw - p.38 © Anja Kaiser - p.  
40, 58, 136, 175 - © la\_puma - p. 28, 121 © Morphart - p. 50 © pio3 -  
p. 13 © Pro Web design - p. 9, 11, 16, 27, 44, 69, 107, 129, 134, 149,  
163 © raven - p.65 © Zubada.

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

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>I - Les trois produits à tout faire :</b>	
<b>Le bicarbonate de soude, le citron, le vinaigre</b>	<b>9</b>
<b>Le bicarbonate de soude</b>	<b>11</b>
Identité du bicarbonate de soude	12
La production du bicarbonate de soude	14
L'utilisation industrielle du bicarbonate de soude	14
Les actions du bicarbonate de soude	15
Les principaux avantages du bicarbonate de soude	16
Côté pratique	18
<b>Dans la maison</b>	<b>19</b>
⇒ Dans la cuisine	20
⇒ Dans les sanitaires	28
⇒ Dans les autres pièces	31
⇒ Au garage	36
⇒ Dans le jardin	37
⇒ Les animaux de compagnie	39
<b>En cuisine</b>	<b>41</b>
<b>Bien-être</b>	<b>48</b>
<b>Beauté</b>	<b>60</b>
<b>Le citron</b>	<b>69</b>
Identité du citron	70
Les principaux avantages du citron	75
Côté pratique	76
<b>Dans la maison</b>	<b>79</b>
<b>En cuisine</b>	<b>82</b>
⇒ Avec le jus	83
⇒ Avec le zeste	88
⇒ Le confit	90
<b>Bien-être</b>	<b>91</b>
<b>Beauté</b>	<b>102</b>

<b>Le vinaigre</b>	<b>107</b>
Identité du vinaigre	108
Les principaux avantages du vinaigre	113
Côté pratique	114
<b>Dans la maison</b>	<b>117</b>
<b>Bien-être</b>	<b>133</b>
<b>Beauté</b>	<b>143</b>
<b>Pour la silhouette</b>	<b>146</b>
<b>II - Les trois produits complémentaires :</b>	
<b>L'argile, le miel, le sel</b>	<b>147</b>
<b>L'argile</b>	<b>149</b>
Identité de l'argile	150
Les principaux avantages de l'argile	152
Côté pratique	153
<b>Dans la maison</b>	<b>156</b>
<b>Bien-être</b>	<b>157</b>
<b>Beauté</b>	<b>160</b>
<b>Le miel</b>	<b>163</b>
Identité du miel	164
Les principaux avantages du miel	166
Côté pratique	166
<b>En cuisine</b>	<b>169</b>
<b>Bien-être</b>	<b>170</b>
<b>Beauté</b>	<b>173</b>
<b>Le sel</b>	<b>175</b>
Identité du sel	176
Les principaux avantages du sel	177
Côté pratique	178
<b>Dans la maison</b>	<b>180</b>
<b>En cuisine</b>	<b>183</b>
<b>Bien-être</b>	<b>185</b>
<b>Beauté</b>	<b>188</b>

# I - LES TROIS PRODUITS À TOUT FAIRE :

**LE BICARBONATE DE SOUDE**  
**LE CITRON**  
**LE VINAIGRE**



# LE BICARBONATE DE SOUDE



---

## IDENTITÉ DU BICARBONATE DE SOUDE

---

**NOM :** Le produit est connu sous différentes appellations :

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ☞ Bicarbonate de soude         | ☞ Baking soda, aux États-Unis   |
| ☞ Bicarbonate de sodium        | ☞ Sel de Vichy, en Belgique   |
| ☞ Hydrogénocarbonate de sodium | ☞ « Petite vache », au Québec, en faisant référence à l'image sur la boîte du produit commercial vendu au Canada. |
| ☞ $\text{NaHCO}_3$             |   |
| ☞ Poudre à pâte                |   |
| ☞ Soda à pâte                  |   |
| ☞ Poudre à lever               |   |

Dans cet ouvrage, nous l'appellerons « bicarbonate de soude ».

**HISTORIQUE :** Le bicarbonate de soude n'est pas né d'hier ; les êtres humains l'emploient depuis la nuit des temps.

Les premières traces d'utilisation du bicarbonate de soude se trouvent déjà dans l'Antiquité. Les gens utilisaient régulièrement le natron, un mélange composé de carbonate de sodium et de bicarbonate de sodium. Il s'agissait d'un minéral obtenu à partir de l'évaporation de l'eau d'un lac salé. Il était utilisé de façons variées, pour l'hygiène personnelle, pour laver les tissus, pour produire le verre et, paraît-il, il figurait parmi les nombreux ingrédients nécessaires au processus de la momification dans l'Ancienne Égypte.

C'est à la fin du XVIII<sup>e</sup> 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 sa production exigeait des températures très élevées.

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

Suite à la découverte de Nicolas Le Blanc, en 1863, le chimiste belge Ernest Solvay met au point un procédé bien plus simple, plus économique et plus écologique de fabrication 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. Le nouveau système de Solvay 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.

**OÙ LE TROUVER :** 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 bain.

**CARACTÉRISTIQUES :** Poudre fine

**ÉTAT PHYSIQUE :** Solide

**COULEUR :** Blanc



**ODEUR** : Aucune

**SAVEUR** : Un peu salée

**TOXICITÉ** : Aucune

**SIGNES PARTICULIERS** : Il traverse le temps sans perdre son intérêt ni prendre une ride.

## La production du bicarbonate de soude

De nos jours, la majeure partie (environ 70 %) de la production mondiale de bicarbonate de soude se fait selon le procédé Solvay, à partir du sel et du calcaire. Le groupe belge Solvay, implanté dans de nombreux pays, est ainsi le premier producteur mondial de bicarbonate de soude.

Le reste du bicarbonate de soude est en revanche extrait de dépôts naturels, à partir des gisements de natron, un mélange de sel et de carbonate de sodium. Un très grand gisement a été découvert en 1938 lors d'un forage pétrolier au Wyoming (États-Unis), dans la vallée de la rivière Green. L'exploitation de ce lac évaporé il y a quelques millions d'années a remplacé une très grande partie de la production synthétique du bicarbonate de soude aux États-Unis. D'autres gisements de natron se trouvent en Afrique, plus précisément au Kenya, au Tchad et en Tanzanie.

## L'utilisation industrielle du bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude trouve un vaste emploi au sein de l'industrie, grâce à sa capacité de maintenir la valeur du pH à 8,1. Il exerce donc une action sur les solutions acides, mais également

sur celles qui sont fortement basiques. C'est pour cette raison qu'il est présent dans la composition de nombreux produits les plus divers.

Il est surtout utilisé dans l'industrie :

- ⇒ métallurgique ;
- ⇒ alimentaire, en particuliers dans la production des produits de boulangerie et des boissons effervescentes ;
- ⇒ du verre ;
- ⇒ des détergents, comme les lessives en poudre et les savons ;
- ⇒ des produits chimiques et des plastiques ;
- ⇒ des produits pharmaceutiques, comme les cachets effervescents, les dentifrices, les médicaments digestifs et ceux qui luttent contre l'acidité gastrique ;
- ⇒ des eaux minérales, comme les eaux bicarbonatées, par exemple l'eau de Vichy et de Saint-Yorre ;
- ⇒ de l'alimentation animale, comme élément équilibrant de l'alimentation selon les saisons ou en remplacement du sel.

## Les actions du bicarbonate de soude

- ⇒ Il s'agit d'une substance tampon : le bicarbonate de soude possède le pouvoir d'équilibrer le pH et de le stabiliser. Il aide ainsi le processus digestif des substances acides.
- ⇒ Il est désodorisant : en exerçant une action tampon, le bicarbonate de soude empêche la diffusion dans l'air des mauvaises odeurs constituées de substances volatiles acides ou fortement basiques.
- ⇒ C'est une poudre levante : le bicarbonate de soude produit du  $\text{CO}^2$  quand il est chauffé ou mélangé à un élément acide (il neutralise la composante acide en produisant du  $\text{CO}^2$ ). Ce gaz produit, en entrant en contact avec les molécules de la farine, les fait gonfler. Ainsi, il fait augmenter le volume de la farine de blé avant de disparaître.

⇒ Il corrige la dureté de l'eau : le bicarbonate de soude dissous dans l'eau évite que les ions de calcium précipitent sous forme de calcaire. Il prévient donc la formation du calcaire dans les sanitaires et à l'intérieur des tubes d'évacuation de l'eau.

⇒ C'est un agent nettoyant et légèrement abrasif : le bicarbonate de soude possède un pouvoir nettoyant efficace grâce à la présence de ses petits cristaux qui grattent les surfaces délicatement sans laisser d'égratignures.

## Les principaux avantages du bicarbonate de soude

Sachez qu'une fois que vous aurez commencé à vous en servir, vous ne le lâcherez plus.

### Son utilisation est variée

Il s'utilise pour l'hygiène corporelle, pour la santé (tout en sachant que le bicarbonate de soude ne remplace pas une consultation médicale !), pour la beauté, pour désodoriser, pour nettoyer son chez-soi, pour faire briller certains objets, pour désinfecter, pour votre animal de compagnie, pour faire la cuisine ou comme pesticide dans le jardin.

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

Inodore, 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 un pH 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 et 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...

### **Son utilisation est facile**

Cette poudre blanche est conditionnée dans des boîtes, déjà prête à l'usage. Il suffit de la verser à l'endroit choisi pour s'en servir.

### **Il ne pollue pas**

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.

### **Il n'est toxique ni pour l'homme ni pour la peau**

Inoffensif, le bicarbonate de soude peut être mis en contact des adultes, des enfants, des animaux de compagnie et des plantes. Le bicarbonate de soude peut s'utiliser à la place d'un grand nombre de détergents chimiques bien plus toxiques et agressifs pour la peau.

### **Son efficacité n'est plus à démontrer**

Le bicarbonate de soude est utilisé depuis fort longtemps dans les foyers du monde entier avec grande satisfaction, si on en croit les témoignages des utilisateurs.

### **Il ne pèse pas sur notre porte-monnaie**

Le dernier critère, pas du tout négligeable surtout en temps de crise économique, est le prix. Le bicarbonate de soude ne coûte véritablement pas cher !

### **Il se trouve facilement et se conserve longtemps**

# CÔTÉ PRATIQUE

## Comment utiliser le bicarbonate de soude ?

- ⇒ On le verse tel quel dans un bol ou on laisse le paquet ouvert pour absorber les mauvaises odeurs.
- ⇒ Il est saupoudré directement sur les surfaces pour raviver les couleurs des tissus ou pour enlever les mauvaises odeurs.
- ⇒ Il est dilué dans de l'eau pour laver, nettoyer, augmenter l'efficacité des autres produits, adoucir la peau, soulager les inflammations, mieux nettoyer les aliments et s'opposer à la formation de calcaire.
- ⇒ Sous forme de pâte, il sert à nettoyer en profondeur. Pour faire une pâte, il faut mélanger trois parts de bicarbonate de soude et une part d'eau.
- ⇒ Dans la préparation des recettes, il fait lever la pâte, ravive la couleur des aliments et les rend plus digestes.
- ⇒ Versé directement sur l'endroit à protéger, il éloigne certains insectes.
- ⇒ En usage interne, il est dilué dans l'eau avant d'être avalé

## Conservation

Le bicarbonate de soude se conserve très longtemps dans un placard protégé de l'humidité. Vous pouvez le garder dans son emballage d'origine ; inutile de le mettre dans une autre boîte, surtout si elle est en métal. Souvenez-vous de fermer la boîte après chaque utilisation, car le bicarbonate de soude absorbe très facilement les odeurs.

## DANS LA MAISON

Parmi les « vieux » remèdes, le bicarbonate de soude ne se démode pas. Il a toujours la cote pour accomplir les tâches ménagères et il gagne même en popularité. Il faut avouer qu'il s'agit d'un produit formidable, capable de tout faire à l'intérieur de la maison. Une fois que vous aurez essayé, vous ne pourrez plus vous en passer.

### Le bicarbonate de soude est utile pour :

- ⇒ raviver les couleurs de vos tapis et de votre moquette,
- ⇒ enlever les mauvaises odeurs de la maison,
- ⇒ rafraîchir les tissus des fauteuils et des canapés,
- ⇒ nettoyer toutes les surfaces lavables,
- ⇒ polir les métaux, y compris l'argenterie,
- ⇒ faire briller votre salle de bain,
- ⇒ nettoyer tous les appareils de la cuisine,
- ⇒ laver les sols,
- ⇒ nettoyer les carrelages,
- ⇒ détartrer,
- ⇒ adoucir l'eau,
- ⇒ éteindre les petits feux,
- ⇒ mieux laver votre linge,
- ⇒ combattre la prolifération des acariens,
- ⇒ repousser les fourmis,
- ⇒ parfumer votre animal de compagnie,
- ⇒ nettoyer le mobilier du jardin,
- ⇒ entretenir votre voiture...

Il s'agit d'un véritable produit polyvalent à l'usage simple. Il est sans danger pour notre santé, pour celle de nos enfants et de nos animaux domestiques, pour les aliments, pour nos meubles. De plus, il ne coûte pas cher et remplace une multitude de produits différents.