

C'EST MALIN

POCHE

MICHEL DROULHOLE

LE

BICARBONATE

VIE QUOTIDIENNE



Tous les bienfaits
de cet ingrédient miracle
pour la maison et la santé !

LE BICARBONATE



D'ici peu, vous serez « bicarbonate addict » (si vous ne l'êtes pas déjà !). Avec cette poudre magique, vous allez vous passer de nombreux produits ménagers toxiques et coûteux, embellir votre intérieur, détacher, prendre soin de votre santé... Et si vous mettiez un peu (beaucoup !) de bicarbonate dans votre vie ?

Pratique et économique, cet ingrédient 100 % biodégradable remplace allègrement tous vos produits pour :

- nettoyer, détartrer, désodoriser, désherber... À utiliser partout dans la maison (et le jardin !)
- détacher le moindre résidu sur les tissus
- soulager les aigreurs d'estomac, embellir vos cheveux ou encore rendre vos dents plus blanches !
- apporter le soupçon de perfection qui rendra vos plats irréprochables...

**LE BICARBONATE, UN INGRÉDIENT 100% EFFICACE
À UTILISER DE 1000 FAÇONS !**

Michel Drouhiole, journaliste, est également l'auteur de nombreux guides pratiques dont *Le vinaigre malin*, dans la même collection. Passé maître dans l'art d'expliquer simplement les choses les plus compliquées, il propose toujours la solution la plus pratique, quel que soit le problème !

ISBN 978-2-84899-354-6

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

LE
BICARBONATE
MALIN

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Tout détacher au naturel, 2015.

Dépolluer son intérieur, 2011.

Un jardin sans jardin, 2010.

Les 200 lettres indispensables, 2010.

Le vinaigre malin, 2009.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

© 2010 Leduc.s Éditions

Dix-huitième impression (mars 2016)

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 978-2-84899-354-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

MICHEL DROULHIOLE

**LE
BICARBONATE
MALIN**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

*«Allô Tonton, pourquoi tu tousses?
Tu sais qu'ils ont analysé, les douaniers, le
bicarbonate.
Ç'en est pas, du bicarbonate...
C'est du sucre en poudre!
Allô Tonton, pourquoi tu tousses plus?»*

Fernand Raynaud (1926-1973),
Allô Tonton, pourquoi tu tousses?
(réédit. Flammarion 2000)

Sommaire

Introduction	11
Le bicarbonate, génie du foyer	27
Le bicarbonate antitaches.....	111
Le bicarbonate, génie personnel.....	133
Le bicarbonate, génie de la cuisine ..	167
Table des matières.....	179

Introduction

Le bicarbonate « malin »...

Le bicarbonate, tout le monde le connaît... bien sûr!

Tout le monde sait ce que c'est?

Là, c'est un peu moins sûr.

Et quand on demande d'où ça vient, tout le monde devient soudain plus discret.

Quant à la question de confiance : à quoi ça sert?... C'est celle qui suscite quasiment autant de réponses que d'interlocuteurs, tant les vertus, les applications et les usages du bicarbonate sont nombreux et variés!

Pourtant, à question simple, réponse simple aussi : le bicarbonate, c'est quasiment une pou-

dre magique qui vous nettoie l'intérieur, l'extérieur... et l'environnement par-dessus le marché! Le bicarbonate de sodium est en effet totalement biodégradable et il n'est pas toxique, ni même incommodant, que ce soit pour la santé ou pour l'environnement.

D'ailleurs, le bicarbonate, même si vous ne le connaissez pas, vous le côtoyez tous les jours, car ses nombreuses qualités n'ont pas échappé aux producteurs de produits aussi divers que des biscuits, des produits de ménage, des comprimés effervescents, des litières pour animaux familiers, etc.

12

... et radin !

Avec du bicarbonate à la maison, vous pouvez jeter quasiment la moitié de vos produits ménagers, dont certains (souvent parmi les plus chers) sont bien connus – aussi – pour être dangereux. Non seulement vous épargnez ainsi un budget non négligeable, mais vous « économisez » aussi quelque chose de beaucoup plus précieux : votre santé.

Alors, si le bicarbonate n'est pas un produit malin, c'est drôlement bien imité!

Jetable

Le bicarbonate possède (et prodigue) une foule de qualités et n'a qu'un seul défaut, mais qu'il faut bien connaître. Contrairement à son compère le vinaigre, une fois qu'il a rempli son rôle de déodorant, de nettoyeur, de désinfectant, il ne faut *jamais* le réutiliser même si la poudre a toujours un bel aspect. Sous aucun prétexte.

Jetez-le sans scrupule : il est biodégradable.

Le naturel et l'industriel

Mais d'où nous est-il venu, ce fameux bicarbonate? Eh bien, de plus loin qu'on ne pourrait le penser... Mais pas de si loin que cela, dans le fond.

La légende veut qu'il soit connu et utilisé depuis la plus haute Antiquité, notamment égyptienne, ce qui est... à moitié vrai ou à moitié faux, comme nous allons le voir.

C'est vrai pour le carbonate de sodium, mais pas pour le bicarbonate qui, bien que « produit

de grand-mère» typique, n'en est pas moins un produit :

1. industriel;
2. relativement récent.

L'argument largement brandi du produit « naturel » n'est pas pour autant inoffensif, loin s'en faut, comme le prouvent les milliers de plantes vénéneuses qui poussent partout autour de nous, et même jusque dans nos intérieurs. Il ne s'agit pas seulement des champignons – qui ne sont pas vraiment des plantes, d'ailleurs. Cela n'empêche pas, apparemment, le « naturel » d'être furieusement à la mode, comme si on oubliait que bien des poisons mortels sont des produits on ne peut plus naturels, et même des produits « bio » pour les plantes vénéneuses ! L'amiante est un produit naturel, au même titre que le plus mortel de nos champignons, l'amanite phalloïde... Sans parler de la sève du laurier-rose, dont bien peu de gens savent qu'elle peut être mortelle, elle aussi.

Il existe en revanche des milliers de produits industriels fort utiles qui ne présentent aucun danger, des savons au vinaigre blanc, en passant par notre « bon vieux bicarbonate »... Qui n'est d'ailleurs pas si vieux que cela.

Gardons-nous de toute exclusion systématique qui conduit vite, trop vite à l'ostracisme – dans ce domaine aussi!

Du « carbonate » au « bicarbonate »

Le carbonate de sodium est aussi appelé, improprement mais fort souvent, carbonate de soude. Certains font encore mieux et l'appellent, encore plus improprement, soude tout court! Là, c'est plus grave, parce qu'il n'a rien à voir avec la soude caustique qu'on utilise, entre autres, pour déboucher les tuyaux – enfin, ceux qui sont assez costauds pour résister au traitement! Le carbonate de sodium a néanmoins un point commun avec la soude, celui d'être irritant pour la peau quand on le manipule.

En fait, ce carbonate de sodium (ou de soude), est lui aussi un produit majeur, même s'il n'a aujourd'hui quasiment que des applications industrielles, et non ménagères. Ces applications industrielles sont d'ailleurs très importantes : il participe à l'élaboration de lessives et détergents ménagers ; il entre dans la composition du verre ;

il fait partie de composants des émaux... Et, ce qui nous intéresse plus particulièrement ici, c'est un produit industriel à partir duquel on peut très facilement obtenir « notre » bicarbonate à un prix intéressant.

Ce carbonate de sodium, bien que connu (sous ce nom ou d'autres) depuis la nuit des temps ou presque, a été formellement redécouvert en France par un chimiste nommé Nicolas Leblanc, à une date qui allait rester célèbre pour d'autres raisons : 1789.

16

Cinquante-sept ans après, deux boulangers de New York, John Dwight et Austin Church, inventent vraiment, eux, en 1846, un procédé simple pour transformer (raffiner) le carbonate de sodium en bicarbonate de sodium.

Retour en France en 1863, quand la marque Solvay industrialise la fabrication du carbonate et améliore le raffinage du bicarbonate pour obtenir le produit quasiment pur que nous connaissons aujourd'hui, toujours proposé par Solvay d'ailleurs, ainsi que par d'autres industriels, notamment Cérébos.

Ce bicarbonate prend alors très vite une place de premier plan dans toutes les maisons, en particulier dans les cuisines, au XIX^e siècle, puis jusqu'au milieu du XX^e siècle, avant d'être

détrôné par d'autres produits, lancés à grand renfort de publicité – souvenons-nous de Coluche et des lessives : non seulement c'est toujours d'actualité, mais ça se serait même plutôt aggravé depuis!

Plus récemment, tout doucement, porté par la mode « nature » actuelle, il a refait surface et a repris sa place, d'abord sur les étagères de la cuisine, puis dans les toilettes ainsi que dans l'armoire de la salle de bains, tant ses qualités sont multiples. On l'appelle aussi encore parfois « La Petite Vache », en référence à une petite vache représentée sur les boîtes de bicarbonate de soude vendues par la compagnie Cow Brand en Amérique du Nord, d'où nous viennent encore bien des modes.

Nitre ou natron

« Pour ce qui est du nitre, ou natron, [il] se tire d'un lac qui est en Égypte, et il se forme et s'endurcit dans l'eau, ou plutôt sur l'eau noire et amère de ce lac, où on le coupe comme on ferait de la glace très dure (...) »

François Bernier (1620 ou 1625-1688), *Abrégé de la philosophie de M. Gassendi*.

En réalité (version longue), si l'on ne se limite pas au strict bicarbonate tel que nous le connaissons aujourd'hui, son histoire est beaucoup, beaucoup plus ancienne...

Les Égyptiens connaissaient un produit voisin depuis leur plus haute Antiquité, qu'ils appelaient « natron ». Le natron est plus précisément un mélange de carbonate et de bicarbonate de sodium. On n'arrête pas le progrès : les anciens Égyptiens utilisaient déjà les propriétés préservatrices du bicarbonate pour embaumer leurs morts, alors que nous les mettons à profit aujourd'hui, entre autres, pour nous maintenir vivants et en bonne santé!

Mais les mêmes anciens Égyptiens tiraient aussi profit des propriétés nettoyantes du même natron (bicarbonate mêlé au carbonate) pour leur toilette, et ils connaissaient aussi la plupart de toutes ses autres propriétés et vertus.

« De grandes barques chargées de natron sont amarrées à des pieux fichés en terre ; des femmes lavent du linge en babillant, et des canges enflent sous le vent leurs immenses voiles triangulaires. »

Maxime Du Camp (1822–1894), *Le Nil : Égypte et Nubie*.

Comme le vinaigre : un produit « naturel »... industriel !

Le bicarbonate, tout comme le vinaigre blanc, qui est, lui, un produit « 100 % naturel », est fabriqué industriellement, ce qui permet de le trouver à un prix plus qu'abordable...

Le bicarbonate de sodium offre d'ailleurs d'étonnantes analogies avec le vinaigre blanc pur. Elles sont même surprenantes ces analogies, concernant deux éléments aussi dissemblables. Le vinaigre est un produit organique issu de deux réactions chimiques (fermentation et acidification : spontanées ou provoquées), alors que le bicarbonate est un produit 100 % minéral, mais les mérites, comme les usages de ces deux corps à la fois naturels et industriels, sont curieusement parallèles.

Ce bicarbonate de sodium, produit « supposé naturel », déploie tout un arsenal de vertus multiples, aussi bien pour le nettoyage, grâce à ses propriétés détergentes et légèrement abrasives... que pour éliminer aussi beaucoup d'odeurs, tout en restant parfaitement inoffensif et non polluant. (La preuve : on l'utilise aussi en interne, pour « nettoyer » un tube digestif quelque peu encombré!) C'est également un excellent pro-

duit pour les sanitaires et les parties de la cuisine d'ordinaire dévolues aux produits à décaper ou à récurer bien connus... auxquels il faudra quand même faire appel de temps à autre : l'action du bicarbonate n'est pas toujours assez agressive – ce qui constitue par ailleurs son principal avantage.

Bicarbonate, quel drôle de nom !

(Si vous n'aimez pas les formules, zappez cette rubrique.)

Dans le langage courant, notre bicarbonate porte trois noms :

- bicarbonate;
- bicarbonate de sodium (son vrai nom);
- bicarbonate de soude.

Ces trois noms désignent rigoureusement le même produit, que nous appellerons, comme la plupart des gens, tout simplement bicarbonate.

En revanche, il ne faut pas confondre carbonate et bicarbonate, comme nous allons le voir...

Carbonate et bicarbonate

Carbonate de sodium : Na_2CO_3

Bicarbonate de sodium : NaHCO_3

Comment passer du carbonate au bicarbonate :

Une molécule de carbonate de sodium (Na_2CO_3) + une molécule d'eau (H_2O) + une molécule de dioxyde de carbone («gaz carbonique», CO_2)... donnent une molécule de bicarbonate de sodium : NaHCO_3 .

Nom latin du bicarbonate : *Natrii hydrogencarbonas*.

Code alimentaire du bicarbonate, quand il entre dans la composition d'un aliment vendu dans le commerce : E 500 (ii).

Attendez, on vous a gardé le meilleur pour la fin : le bicarbonate porte encore un autre nom, savant ou prétendu tel : hydrogénocarbonate de sodium!

Le bicarbonate en pratique

Pour bénéficier pleinement de toutes ses qualités, il faut accorder un minimum de soins (vraiment un minimum : il se contente de peu) à votre bicarbonate.

Il est traditionnellement vendu dans un petit emballage de carton. Justement, choisissez-en un relativement petit car, à la longue, il se périmé, après ouverture. Le carton de 400 ou 500 grammes représente un bon compromis pour une consommation relativement importante. Il serait un peu moins cher en carton d'un kilo, mais il faut en avoir l'usage. C'est d'ailleurs l'usage, au jour le jour qui déterminera «votre» volume idéal.

Vous le conserverez :

- dans le noir ;
- au sec ;
- dans son emballage d'origine.

Si le carton d'origine a un accident (chute ou inondation), vous pouvez le ranger dans un contenant opaque qui ferme bien et que vous choisirez en «plastique alimentaire».



Vérifiez la présence du petit logo représentant un verre et une fourchette gravés sous le fond et sur le

couvercle. Ce n'est pas parce que le bicarbonate est un produit génial qu'il faut diaboliser tous les plastiques!

Le bicarbonate, excellent chasseur d'odeurs, n'en dégage pas lui-même et reste d'aspect rigoureusement identique avant et après avoir servi. Alors, comment faire pour vérifier qu'il n'est pas trop vieux, trop éventé?

Rien de plus simple : laissez tomber une goutte de vinaigre sur une micropincée de bicarbonate : ça doit mousser, ou au moins faire des bulles! (Voir aussi p. 66.)

Mieux vaut aussi qu'il ne se soit pas solidifié, ce qui révélerait une prise d'humidité fatale. *Attention!* Il ne faut pas confondre la solidification, qui le rend dur comme un petit caillou, avec l'apparition de grumeaux qui s'effritent sous le doigt et dénotent simplement qu'il a un certain âge.

Ne soyez pas obsédé non plus par le temps qui passe : le bicarbonate, bien tranquille dans son carton, peut conserver ses qualités actives pendant des années, du moment qu'il ne voit pas la lumière et qu'il n'est pas exposé à l'humidité.

Dans le doute, le test de la petite goutte est infaillible.

Combien ça coûte, le bicarbonate ?

C'est la question de confiance : 4 à 5 euros le kilo, parfois beaucoup moins.

Sur un strict critère arithmétique, c'est dix fois plus cher que le vinaigre blanc (0,5 euro le kilo), autre produit très malin. Mais l'expérience et l'usage prouvent que 250 grammes de bicarbonate « durent » plus longtemps qu'un litre de vinaigre blanc. En tout état de cause et étant donné que ces deux petits malins de la santé, de la cuisine et de la maison vous permettent de supprimer la moitié de vos produits ménagers chers et polluants, ces génies du foyer rapportent plus qu'ils ne coûtent... et beaucoup, beaucoup plus si l'on ajoute des critères moins facilement mesurables comme la santé et le bien-être.

24

Où le trouver ?

En supermarché au rayon « sel », vous le paierez un peu moins cher mais pas toujours et pas forcément, la grande distribution étant bien connue pour vendre presque à perte quelques articles emblématiques histoire d'attirer les chalands et pour se « sucrer » copieusement sur beaucoup d'autres.

Le bicarbonate est aussi vendu en pharmacie. Même si vous le payez un peu plus cher, les sommes engagées ne sont pas de nature à ruiner un budget, si serré soit-il (voir ci-dessus *Combien ça coûte?*) et le pharmacien vous donnera des conseils d'utilisation parfois bien utiles. Même un produit réputé inoffensif comme le bicarbonate peut avoir des effets négatifs : si on en abuse, si on l'emploie à tort ou dans un rôle qui n'est pas le sien, etc.

Volume à la cuillère

Partant du principe universellement mis en pratique que ce qu'on a sous la main est plus commode que ce qui est bien placé au pavillon de Breteuil à Sèvres, nous allons adopter, pour doser notre bicarbonate, deux unités de mesure non scientifiques mais toujours rangées dans le plus proche tiroir de la cuisine : la cuillère à soupe et la cuillère à café. La cuillère à soupe a un volume d'environ un centilitre et demi, alors que la cuillère à café fait un demi-centilitre. *Attention!* Il s'agit de cuillères « rases » et non de cuillères « pointues », ces dernières étant susceptibles de beaucoup varier, presque du

simple au double, en fonction du degré d'humidité ambiant : le bicarbonate ne sert ni ne se sert à la louche!

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le bicarbonate malin

Leila Meacham



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S