

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU BICARBONATE

SANTÉ, BIEN-ÊTRE, BEAUTÉ,
MAISON, JARDIN, CUISINE...



LE D U C . S
P R A T I Q U E

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU BICARBONATE

***Il faut toujours avoir du bicarbonate chez soi,
tant il regorge d'usages et de bienfaits.***

Dans ce livre pratique, rempli d'astuces pour se simplifier la vie et se soigner :

- **Tout savoir sur le bicarbonate :** sa composition, où l'acheter et comment bien le choisir ?
- D'Aphte à Verrue en passant par Ballonnements, Eczéma ou Mauvaise haleine, **toutes les utilisations pour la santé.**
- Cheveux sains et brillants, peau sans boutons, belles dents...
Le bicarbonate est utile **pour votre beauté et votre bien-être !**
- **Pour la maison et le jardin,** là aussi, l'intérêt du bicarbonate est multiple : antiacariens, assouplissant, contre le calcaire ou les taches...
- **Et en cuisine, c'est pareil :** il gardera vos légumes bien verts pendant la cuisson, rendra certains plats plus digestes et vos omelettes et gratins plus savoureux encore.

**1 001 ASTUCES QUI VOUS PROUVENT QUE
LE BICARBONATE EST L'INGRÉDIENT INDISPENSABLE !**

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice pour de nombreux médias, est l'auteure de best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Le grand livre des secrets du citron* et *Mes petites recettes magiques 100 % papillotes*.

ISBN 979-10-285-1055-8



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

photographie © fotolia

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je dis non à la charge mentale, c'est malin, 2018.

Soulager votre mal de dos sans médicaments, c'est malin, avec Sonia Martinez Reygaza, 2018.

Le grand livre des secrets du citron, santé, beauté, maison, 2018.

Le sel santé, beauté, maison, c'est malin, 2017.

Se soigner au naturel : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Ma bible des aliments qui soignent, 2016.

Mes petits soins beauté d'antan, c'est malin, 2016.

Les meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin, 2016.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure sur :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est la réédition de l'ouvrage paru
sous le même titre en 2015.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1055-8

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU BICARBONATE



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. TOUT SAVOIR SUR LE BICARBONATE	9
1. QU'EST-CE QUE LE BICARBONATE ?	11
2. LE BICARBONATE EN PRATIQUE	19
PARTIE 2. LE BICARBONATE POUR LA SANTÉ	33
PARTIE 3. LE BICARBONATE POUR LA BEAUTÉ ET LE BIEN-ÊTRE	75
PARTIE 4. LE BICARBONATE DANS LA MAISON ET AU JARDIN	105
PARTIE 5. LE BICARBONATE EN CUISINE	179
INDEX DES RECETTES	209
TABLE DES MATIÈRES	211

INTRODUCTION

Le bicarbonate fait partie de notre quotidien. Même sans le savoir, vous en utilisez chaque jour ! Il est en effet présent dans de nombreux produits : dans la levure qui vous sert à faire les gâteaux, dans les biscuits ou les pâtisseries industriels, dans certains dentifrices, dans les médicaments, dans des produits ménagers du commerce, dans les litières pour les animaux domestiques... Mais c'est sous forme pure que le bicarbonate, vendu au rayon du sel et des épices, se révèle le plus intéressant. Si vous ne connaissez pas encore ses mille et une utilisations pratiques, découvrez-les sans attendre. On parie que vous allez vite devenir accro à cette poudre blanche !

7 BONNES RAISONS D'AVOIR TOUJOURS DU BICARBONATE À LA MAISON !

1. **Il sert à tout (ou presque).** Santé, beauté, bien-être, cuisine, entretien de la maison et du jardin... ses applications sont innombrables !
2. **Il est économique.** Un kilo de bicarbonate coûte en moyenne entre 4 et 8 € (en fonction de son degré de pureté). Mais surtout, il vous permet de faire de substantielles économies, car il remplace sans problème de très nombreux produits d'entretien, de santé, de beauté ou alimentaires.
3. **Il est écologique.** Totalement biodégradable, il n'est pas toxique pour la planète. Tout au moins au niveau de son utilisation (car sur le plan de la production, c'est plus mitigé – voir p. 13).
4. Conséquence logique des deux points précédents : **il représente une alternative idéale à de très nombreux produits du quotidien** (lessives, assouplissants, détergents...), beaucoup plus coûteux et toxiques.
5. **Il est sans danger.** Il ne présente aucune toxicité pour l'homme. La preuve : dans l'industrie pharmaceutique, c'est un composant phare de nombreux médicaments.
6. **Il est facile à utiliser.** Pas besoin de longues années d'études en chimie pour manipuler le bicarbonate de sodium ! Pur ou simplement mélangé avec un peu d'eau, de vinaigre blanc ou de savon, il révèle toute son efficacité.
7. **Il peut se conserver des années** (à condition de le protéger de l'humidité !). Mais parions que, après avoir lu ce livre, votre paquet de bicarbonate ne durera que quelques jours...

PARTIE 1

TOUT SAVOIR
SUR LE BICARBONATE

1 QU'EST-CE QUE LE BICARBONATE ?

LES DIFFÉRENTS « PETITS NOMS » DU BICARBONATE

Le **bicarbonate de sodium** (NaHCO_3) est une poudre blanche composée de plusieurs éléments chimiques : sodium (Na), hydrogène (H), carbone (C) et oxygène (O). Dans le langage courant, on l'appelle souvent « **bicarbonate de soude** ». C'est un abus de langage car, rassurez-vous, il ne ressemble en rien à la soude, produit ultra-corrosif qui doit être manipulé avec la plus grande prudence. Qu'on se le dise : il n'y a pas un gramme de soude dans le bicarbonate !

À noter !

Ne pas confondre le bicarbonate avec :

- **Les cristaux de soude (ou carbonate de sodium)**. Ce produit se présente sous forme de gros cristaux et s'utilise uniquement dans la maison pour nettoyer et dégraisser. Il peut être irritant pour la peau.
- L'hydroxyde de soude, plus communément appelé **lessive de soude** ou **soude caustique**. Vous l'aurez reconnu : c'est le produit que l'on utilise traditionnellement pour déboucher les canalisations. À manier avec la plus grande prudence, donc !

Au Canada, le bicarbonate de sodium est surnommé très poétiquement « **petite vache** ». La raison, elle, est beaucoup plus terre à terre : au début du siècle, dans ce pays, une société américaine (celle des boulangers John Dwight et Austin Church, les « inventeurs » du bicarbonate industriel – voir p. 13) en commercialisait sous la marque Cow Brand dans une boîte où apparaissait une vache...

Il est aussi parfois appelé **sel de Vichy**, car il est effectivement le minéral principal de l'eau des sources de Vichy. Il servait également à la fabrication des célèbres pastilles du même nom.

Enfin, si vous avez envie de briller en société, faites tout simplement remarquer à vos interlocuteurs que s'ils veulent être précis, il ne faut pas parler de bicarbonate de sodium, mais d'**hydrogéné-carbonate de sodium**. C'est son vrai nom chimique !

ET LE BICARBONATE DE POTASSIUM ?

Quand on parle de bicarbonate, sans autre précision, il s'agit la plupart du temps du bicarbonate de sodium. Mais il faut savoir qu'il existe une autre forme de bicarbonate : le **bicarbonate de potassium**. Comme son nom l'indique, le potassium remplace le sodium dans la composition. Même si certaines des propriétés de ces deux bicarbonates sont comparables, il s'agit bien de deux molécules différentes.

Ses principales utilisations :

- Chez les sportifs, en particulier chez les adeptes de la musculation et du culturisme. Il a pour fonction de neutraliser les excès d'acide lactique générés par les muscles lors de l'effort. Les sportifs qui consomment de grandes quantités de protéines l'utilisent également pour compenser l'acidose générée par cette surconsommation protéinique (et qui se

→

traduit par l'apparition de crampes musculaires, de courbatures et de brûlures d'estomac).

- Dans l'industrie alimentaire (levures, biscuits, pâtisserie). Il est présent sous l'appellation E501(ii).
- Dans l'industrie viticole, pour désacidifier les vins.
- Dans l'agriculture biologique, pour lutter contre les moisissures, seul ou en combinaison avec le bicarbonate de sodium.

LE BICARBONATE DE SODIUM, PRODUIT NATUREL... OU INDUSTRIEL ?

Le bicarbonate de sodium est certes un produit écologique car, parce que totalement biologique, il n'a pas d'impact sur l'environnement. Mais cela ne signifie pas qu'il soit naturel ! En fait, le bicarbonate que nous employons aujourd'hui est le **résultat d'un processus industriel**. À leur époque, les Égyptiens de l'Antiquité récoltaient une forme approchante (le carbonate de sodium) sur les bords des lacs asséchés. Ils l'utilisaient aussi bien dans leurs produits cosmétiques que pour nettoyer leur maison (ou même préparer leurs momies). Les Romains eux aussi employaient ce produit pour entretenir leur ligne ou encore préparer des produits de soin pour le visage et le corps.

Mais le bicarbonate tel que nous le connaissons aujourd'hui, en version raffinée, ne date que du XIX^e siècle. Ce sont deux boulangers de New York, John Dwight et Austin Church, qui ont mis au point le processus de raffinage du carbonate de sodium en bicarbonate de sodium. Un peu plus tard, l'industriel belge Ernest Solvay, lui, invente une technique pour fabriquer du carbonate de soude à partir de sel et de calcaire. Désormais, plus de problème pour s'approvisionner en carbonate de soude (très rare à l'état naturel) : **la production en masse de bicarbonate de sodium peut commencer.**

On comprend donc que **si le bicarbonate de sodium est écolo de par son utilisation, son procédé de fabrication l'est un peu moins**. Il nécessite en effet l'extraction puis le transport de calcaire et de sel qui, eux, ont un impact sur l'environnement : émission de poussières, consommation d'eau et de pétrole, modification du paysage et du sol... Reste qu'il faut mettre en regard ses nombreux avantages écologiques, que ce soit au niveau domestique (il remplace beaucoup de produits ménagers) ou industriel (on l'utilise notamment comme agent de dépollution de certaines fumées toxiques). L'un dans l'autre, l'utilisation du bicarbonate reste assurément une bonne option pour la préservation de l'environnement.

LE BICARBONATE, UN COMPOSANT ESSENTIEL DU SANG

Le bicarbonate, ce n'est pas seulement la poudre blanche aux nombreuses propriétés dont on vous parle depuis le début de ce livre. C'est aussi un composé normalement présent dans l'organisme, en particulier dans le sang. Il joue un rôle essentiel : celui de « réserve alcaline » de l'organisme. En clair, le pH du sang doit toujours être compris entre 7,39 et 7,42 (il est légèrement alcalin). À défaut, l'organisme est soit en acidose (en dessous de ce seuil), soit en alcalose (au-dessus de ce seuil), ce qui peut, dans un cas comme dans l'autre, entraîner des répercussions sur la santé, en particulier sur les poumons ou les reins. Le corps ayant tendance à produire plus d'acide que de base, le bicarbonate naturellement présent dans l'organisme permet de « tamponner » cette acidité afin de retrouver un pH idéal (voir aussi p. 49). Il existe un moyen de contrôler son taux de bicarbonates : c'est l'ionogramme sanguin. Un taux normal doit être compris entre 22 et 28 millimoles/litre.

À noter !

Le bicarbonate est un composant naturellement présent dans le corps (on le retrouve aussi dans les larmes ou la salive), ce qui explique qu'il ne peut pas provoquer d'allergies. Il n'est pas non plus toxique pour l'organisme.

DE NOMBREUSES PROPRIÉTÉS CHIMIQUES

Rassurez-vous : il ne s'agit pas là de vous faire une leçon complexe, mais de vous aider très simplement à comprendre le comment du pourquoi de ses principales propriétés.

- Grâce à sa texture très finement granuleuse, le bicarbonate possède des **propriétés légèrement abrasives**. Quand on le dilue dans l'eau, ses cristaux se dissolvent, ce qui les empêche d'attaquer les surfaces sans nuire à son efficacité. En clair, il ravive, gomme et détache, mais sans jamais agresser. Voilà pourquoi il peut servir à fabriquer aussi bien des dentifrices pour dents blanches que des gommages tout doux pour la peau ou des produits détergents type crème à récurer.
- On emploie souvent le bicarbonate pour ses **propriétés adoucissantes**, que ce soit dans l'eau du bain ou pour remplacer l'assouplissant dans la machine à laver le linge : dilué dans l'eau, il freine la précipitation du calcaire. Or, c'est ce dépôt de calcaire qui rend l'eau dure, et a un effet desséchant, aussi bien sur la peau que sur le linge.
- Le bicarbonate est également très utilisé en pâtisserie, parfois en lieu et place de la levure chimique (dont il entre d'ailleurs dans la composition). Cela s'explique par un phénomène tout simple : quand la température monte (au-delà de 70 °C), le bicarbonate de sodium perd du dioxyde de carbone – ou CO₂, aussi appelé gaz

carbonique. C'est ce « dégazage » qui permet de **faire lever les pâtes** à base de farine. Piégé dans le gluten du blé (une protéine très élastique), il permet d'obtenir du volume et une texture moelleuse. C'est le secret des pâtisseries légères ! Le même phénomène se produit quand le bicarbonate est mélangé à un produit acide : il libère du gaz, qui se matérialise sous forme de bulles. Essayez de mélanger du vinaigre blanc et du bicarbonate de sodium, et vous verrez par vous-même la réaction que cela produit...

- À défaut de tuer de manière radicale les bactéries ou les champignons, le bicarbonate a des **propriétés « bactériostatiques » et « fungistatiques »**. En clair, il aide à lutter contre le développement de ces mêmes bactéries et champignons. C'est déjà pas mal !
- Le bicarbonate a également ce que l'on appelle un « **effet tampon** » : il empêche ou limite la variation de pH d'une solution, même quand on y ajoute une grosse dose de préparation acide ou, au contraire, basique. En clair, il maintient l'équilibre acido-basique. Ce qui a des applications pratiques dans de nombreux domaines. En cuisine, il sert à atténuer l'acidité de certaines préparations (confiture d'agrumes, jus de citron, sauce tomate maison...). Ces propriétés antiacides du bicarbonate expliquent également ses bienfaits santé : on l'emploie depuis des siècles pour lutter contre les brûlures d'estomac, pour aider à digérer, mais aussi pour combattre les attaques acides à l'origine des caries. Voilà pourquoi on l'utilise également au jardin pour lutter contre les champignons : il les empêche de se développer en rendant la surface des feuilles de la plante moins acide. Cet effet tampon explique enfin pourquoi le bicarbonate permet de détruire efficacement les mauvaises odeurs, qui sont en réalité des substances acides produites par les bactéries.

NOM DE CODE « E500(II) »

Le bicarbonate de sodium est également très utilisé **dans l'industrie agroalimentaire** comme agent levant, mais aussi pour ses propriétés antiagglomérantes et pour son pouvoir de régulation de l'acidité. Sur la liste des ingrédients, on le retrouve sous le nom « E500(ii) » ou bien sous les appellations « carbonate acide de sodium », « hydrogénocarbonate de sodium » ou « carbonate monosodique ».



2 LE BICARBONATE EN PRATIQUE

BIEN LE CHOISIR : LES DIFFÉRENTES SORTES DE BICARBONATE

On trouve aujourd'hui plusieurs sortes de bicarbonate sur le marché, en fonction de leur degré de pureté. Chacune a des utilisations bien spécifiques :

- **Le bicarbonate pharmaceutique (ou officinal)** est le plus pur, et donc celui qui est de meilleure qualité. C'est celui que les industriels utilisent dans la fabrication de médicaments. On le trouve également en pharmacie. Il est plus cher que le bicarbonate alimentaire (voir ci-dessous), mais sans présenter de réel avantage par rapport à ce dernier. Rien ne sert donc de dépenser quelques euros de plus...
- **Le bicarbonate alimentaire** est le plus courant. On le trouve dans la plupart des grandes surfaces, au rayon du sel. Ce bicarbonate peut sans problème être utilisé pour tous les usages indiqués dans cet ouvrage, aussi bien pour les soins cosmétiques que pour les remèdes santé ou l'utilisation dans la maison et en cuisine.
- **Le bicarbonate technique** est le moins pur. Il est impropre à la consommation : il ne doit donc pas être utilisé pour les soins cosmétiques, en cuisine ou en santé, mais est réservé aux utilisations dans la maison et au jardin. On le trouve dans les magasins de bricolage, au rayon produits ménagers des magasins bio et sur les sites Internet spécialisés. Si vous avez la peau sensible, il est préférable de mettre des gants pour l'utiliser.

ET LES EAUX BICARBONATÉES ?

Certaines eaux sont naturellement riches en bicarbonates... et elles le font savoir. C'est par exemple le cas de St-Yorre (avec 4 368 mg de bicarbonates/litre), de Vichy Célestins (2 989 mg/litre) ou encore de Badoit (1 250 mg/litre). Cette richesse en bicarbonates est l'un de leurs arguments marketing : ces eaux aident à digérer et à bien récupérer après l'effort. C'est aussi leur richesse en bicarbonates qui est à l'origine de leur petit goût particulier.

LES MODES D'UTILISATION DU BICARBONATE

Le bicarbonate peut être employé de différentes façons, quel que soit son domaine d'utilisation (santé, beauté, cuisine, maison...).

- On peut le **saupoudrer tel quel** sur les tapis et les moquettes, pour les rafraîchir, les nettoyer, raviver leurs couleurs. Mais aussi pour absorber les taches grasses sur des surfaces fragiles. En pâtisserie, on l'utilise comme de la levure chimique (même si ces deux produits sont bien différents – voir p. 21) pour faire des gâteaux, des crêpes, des biscuits, des beignets...
- **Dilué dans de l'eau**, il s'utilise pour se délasser (dans l'eau du bain) ou adoucir la peau, pour nettoyer les surfaces ou les fruits et légumes... C'est aussi une excellente solution pour les maux de bouche ou les maux de gorge. L'eau bicarbonatée utilisée en interne (c'est-à-dire quand on la boit) aide à mieux digérer, à récupérer après le sport ou bien à rétablir l'équilibre acido-basique de notre alimentation.
- Additionné avec un tout petit peu d'eau, il forme une **pâte**, utile pour nettoyer le calcaire sur les robinets ou encore pour réaliser des petits gommages de peau.

- Il peut également être employé **en association avec d'autres produits naturels** (citron, vinaigre blanc, savon, huiles végétales, huiles essentielles...), notamment pour la fabrication de cosmétiques maison ou de produits d'entretien naturels (voir « Les meilleurs amis du bicarbonate », p. 24).

À noter !

- 1 cuillère à café de bicarbonate = 5 g.
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate = 15 g.

BICARBONATE ET LEVURE CHIMIQUE : QUELLE DIFFÉRENCE ?



Si le bicarbonate et la levure chimique aident à faire lever les gâteaux, ils ne se remplacent pas pour autant l'un l'autre. La levure chimique contient en effet du bicarbonate (agent basique), mais aussi d'autres ingrédients qui favorisent la levée de la pâte :

- **de l'acide tartrique** (aussi appelé crème de tartre ou bitartrate de potassium), qui est un produit dérivé de la fermentation du jus de raisin – vous en trouverez notamment dans les boutiques et sur les sites Internet spécialisés dans les ingrédients culinaires, ou encore en pharmacie ;
- **de l'amidon de blé ou de la fécule de maïs**, qui joue le rôle d'agent stabilisant. En clair, il permet de maintenir les deux autres ingrédients séparés.

En fait, la levure chimique est une **sorte de « deux en un »**. En effet, pour faire monter la pâte, le bicarbonate a besoin d'un ingrédient acide (miel, lait, yaourt, crème, chocolat, jus de citron, fruits...). Il ne convient donc pas à toutes les recettes. En revanche, la levure chimique contient cet élément acide, ce qui la rend plus efficace et adaptée à toutes les recettes. Certaines levures « à double action » se composent, en outre, d'un ingrédient qui renforce la levée de la pâte et lui permet de lever deux fois, une première fois lors de la préparation et une deuxième fois lors de la cuisson.

Sachez également qu'il est possible de **fabriquer vous-même votre propre levure chimique** avec du bicarbonate, en utilisant l'une des recettes suivantes :

- ½ cuillère à café (c. à c.) de bicarbonate + 1 c. à c. de crème de tartre.
- ¼ de c. à c. de bicarbonate + 125 g de yaourt nature.
- ¼ de c. à c. de bicarbonate + ½ c. à c. de vinaigre blanc + 100 ml de lait demi-écrémé.
- ¼ de c. à c. de bicarbonate + ½ c. à c. de jus de citron + 100 ml de lait demi-écrémé.

BAKING SODA OU BAKING POWDER ?

Si vous avez l'habitude de cuisiner avec des recettes américaines, sachez que la différence entre baking soda et baking powder est la même qu'entre bicarbonate de sodium et levure chimique. Au Canada, on appelle également cette dernière « poudre à pâte ».

À noter !

Ne confondez pas la levure chimique et la levure de boulanger (ou levure de bière) qui, elle, n'est pas un mélange d'ingrédients chimiques, mais un champignon naturel. La levure chimique s'utilise principalement en pâtisserie, et la levure de boulanger, comme son nom l'indique, en boulangerie.

LES RÈGLES D'OR POUR BIEN LE CONSERVER

Le bicarbonate peut se conserver pendant des années sans rien perdre de ses propriétés, à condition toutefois de le garder **bien au sec**. En effet, il craint l'humidité. S'il est tout dur ou forme des petits paquets, c'est le signe qu'il a pris l'eau. Pour éviter tout problème, il est donc conseillé de le transvaser de son emballage d'origine (souvent en carton) **dans une boîte en plastique hermétiquement fermée**. Puis de le conserver dans un endroit sec et de préférence **dans le noir**. Le mieux est de l'acheter en petite quantité : un paquet de 500 g suffit pour quelques semaines d'utilisation, même intensive.

Le conseil en +

Pour savoir si le bicarbonate que vous conservez depuis plusieurs mois déjà est toujours efficace, versez une petite goutte de vinaigre blanc dessus. Si cela mousse, c'est qu'il est encore actif.

LES MEILLEURS AMIS DU BICARBONATE

Associé à d'autres ingrédients naturels, le bicarbonate redouble d'efficacité. Voici ses principaux alliés !

Le vinaigre blanc

Faites l'expérience de mélanger quelques gouttes de vinaigre blanc avec une pincée de bicarbonate de sodium. Vous serez surpris par le résultat : ça mousse ! Un vrai volcan qui amusera à coup sûr vos enfants (voir encadré ci-après) ! Cela s'explique par le dégagement de gaz carbonique (CO_2). Cette association est particulièrement intéressante pour la fabrication de produits ménagers maison.

RECONSTITUER UNE ÉRUPTION VOLCANIQUE... AVEC DU BICARBONATE !

Voilà une expérience facile, ludique et absolument sans danger pour initier vos enfants à la magie des volcans... et de la chimie !

- Placez une petite bouteille en plastique au centre d'une grande bassine. Formez une montagne de sable légèrement humide autour de la bouteille de manière à « construire » le volcan. Laissez un peu dépasser le goulot de la bouteille.
- Versez 3 cuillères à soupe de colorant (ou bien du sirop de grenadine) + 4 cuillères à soupe de bicarbonate dans la bouteille. Versez ensuite 250 ml de vinaigre blanc... et admirez la réaction : de la mousse rouge commence à sortir du volcan et coule le long de ses pentes. Le phénomène dure plusieurs minutes : impressionnant !

Le citron



Comme le vinaigre, le citron provoque un dégagement de gaz quand il entre en contact avec le bicarbonate de sodium. On peut tirer parti de cette réaction chimique pour de multiples utilisations : fabrication de boisson gazeuse, levée des gâteaux, mais aussi préparation de produits ménagers.

Le savon



Le bicarbonate renforce l'efficacité des savons en adoucissant l'eau. Si vous avez l'habitude d'utiliser du savon noir ou du savon de Marseille pour laver votre intérieur ou votre linge, n'hésitez pas à y ajouter une pincée de bicarbonate de sodium.

LE SAVON NOIR, VOTRE ALLIÉ DU QUOTIDIEN

Nettoyant, dégraissant, détachant... le savon noir est un produit multi-usages très intéressant. Simplement composé d'huile d'olive, de potasse et d'eau, c'est un produit 100 % écologique, totalement biodégradable et très efficace. Utilisé en association avec le bicarbonate, il sera parfait pour nettoyer toute votre maison : dégraisser votre four et toutes les surfaces, nettoyer vos vitres, prendre soin de vos sols, faire briller votre argenterie... Le tout de manière écologique, dans le respect de l'environnement, de votre santé (ce qui n'est pas le cas de nombreux détergents du commerce, bourrés de produits chimiques), mais aussi de votre porte-monnaie (ces produits naturels sont beaucoup moins chers !).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des secrets du bicarbonate
Alix Lefief-Delcourt



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
P R A T I Q U E