

Cette fiche vous est offerte par :

*Lemondedeva.fr*

## *Le bicarbonate de soude*

Voici un produit dont on entend de plus en plus parler : le bicarbonate de soude. Ce produit qui à première vue n'a l'air de rien si ce n'est d'une poudre blanche, permet en réalité des utilisations très variées. Conseillé pour faire monter vos gâteaux, pour dégraisser le four, pour vos acidités gastriques, ... Tout ça avec un seul et même produit ? Eh bien oui, le bicarbonate de soude peut en effet être utilisé pour confectionner vos produits ménagers, vos produits cosmétiques et même pour prendre soin de vous. Comment fonctionne-t-il, mais surtout comment l'utiliser ? Quelques idées loin d'être exhaustive de l'utilisation de ce produit miracle totalement naturel, et surtout écologique !



Attention de n'utiliser que du bicarbonate **alimentaire** ou **pharmaceutique**...

### *Pâtisserie et gâteaux :*

**Remplace la levure :** mettre 1 pincée de bicarbonate de soude pour 250g de farine. Combiné à de l'humidité et à un aliment acide (par exemple du chocolat ou du yaourt), le bicarbonate forme des bulles qui gonflent sous l'effet de la chaleur, aérant la pâte à gâteau. Cette réaction commence presque immédiatement, il faut donc mélanger le bicarbonate de soude rapidement et mettre à cuire immédiatement pour ne pas obtenir un gâteau « raplapla ».

**Allège les gâteaux :** mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour 500g de farine. Votre gâteau sera plus léger et plus digeste.

**Aère les blancs en neige :** intégrer 1 pincée de bicarbonate de soude dans les blancs d'œufs puis battez les. Recette idéale pour les îles flottantes.

### *Fruits et légumes bio :*

Dans la mesure du possible, mieux vaut conserver la peau des fruits et des légumes lorsque vous les consommez. Celle-ci

contient l'essentiel des vitamines et minéraux :

**Nettoie efficacement les fruits et les légumes :** mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour 1 litre d'eau. Cela permet de tuer les insectes et d'éliminer tous les résidus de pesticide présents sur les fruits et légumes.

**Réduit l'acidité des fruits :** mettre 1 pincée de bicarbonate de soude dans la préparation (ex : pamplemousses, ananas, rhubarbes, sauce tomates)

**Réduit la quantité de sucre dans les confitures :** mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour 3 kg de fruits

**Réduit le temps de cuisson des légumes :** mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour 1 litre d'eau

**Attendris les légumes secs** : mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau avec les légumineuses et laissez reposer 6h. Rincer et faire cuire les légumes secs dans 1 litre d'eau avec 1 cuillère à café de bicarbonate de soude.

**Réduit l'action de ballonnement de certains légumes** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour 1 litre d'eau. Cela facilite aussi la digestion.

**Allège la purée de pomme de terre** : mettre 1 pincée de bicarbonate de soude dans la préparation au moment d'écraser les pommes de terre. (astuce facile qui rend les purées plus fondantes)

*Plat principal :*

**Rend la viande plus croustillante** : mettre 1 petite pincée de bicarbonate de soude directement sur la viande avant de la poêler.

**Attendris la viande du pot au feu** : mettre 1 pincée de bicarbonate de soude directement sur la viande avant de la cuire. Une recette parfaite !

**Rendre le cassoulet plus digeste et réduire le temps de cuisson** : 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau avec les légumineuses et laissez reposer 6 heures. Rincer puis ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans la préparation du cassoulet lors de la cuisson.

**Rendre le Chili con carne plus digeste et réduire le temps de cuisson** : mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau avec les légumineuses et laissez reposer 6h. Rincer puis saupoudrer 1 pincée de bicarbonate de soude directement sur la viande avant la préparation.

**Rend le steak plus tendre** : saupoudrer du bicarbonate de soude directement sur la viande trop ferme et laisser reposer 20 minutes. Bien rincez, faire cuire et dégustez !

**Réduire l'odeur et le gout prononcé des gibiers et des moutons** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.

**Rend plus digeste la fondue de fromage** : mettre 1 pincée de bicarbonate de soude directement dans la préparation.

**Bien-être**

*En remède :*

**Facilite la digestion, réduit les brûlures d'estomac ou les remontées acides** : mélanger 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude dans 1/2 verre d'eau puis avaler le tout. Le soulagement est immédiat.

**Contre l'acné** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un bol d'eau, nettoyer avec cette solution et rincer à l'eau.

**Contre le nez bouché** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour 50 cl d'eau : se boucher une narine et introduire un peu de solution dans l'autre narine. Renouveler l'opération plusieurs fois (2 à 4 fois)

**Effet relaxant** : mettre 1 verre de bicarbonate de soude dans votre bain : plongez-vous 20 minutes dans cette eau, ça détend !

**Contre les douleurs des gencives** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau en gargarisme.

**Anti-poux** : Saupoudrer votre tête de bicarbonate de soude, humidifier et frotter. Laisser agir plusieurs heures. Très efficace!

**Contre les aphtes** : appliquer un peu de bicarbonate de soude directement sur l'aphte, laisser agir, et rincer.

**Contre la mauvaise haleine** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau en gargarisme. Votre haleine est impeccable !

*Beauté :*

**Rend la peau douce** : mettre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau, nettoyer avec cette solution et rincer à l'eau. Très efficace !

**Un gommage impeccable** : appliquer du bicarbonate directement sur votre peau, frotter légèrement puis rincer à l'eau. Une vraie peau de bébé !

**Un Shampoing naturel** : ajouter une fois par semaine 1 cuillère à café de bicarbonate de soude à votre shampoing bio et masser trois à cinq minutes. Pour des cheveux plus souples, brillant et moins gras. Parce que je le vaux bien !



**Un antipelliculaire efficace** : appliquer 2 cuillères à café de bicarbonate de soude directement sur les cheveux mouillés, masser trois à cinq minutes puis bien rincez. Efficacité garantie !

**Désinfecter votre appareil dentaire** : plonger votre appareil dans un bol d'eau avec 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, laisser une nuit entière dans cette solution puis rincez à l'eau.

**Un masque pour peau fatiguée** : réaliser une pâte avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude pour une cuillère à soupe d'eau. Appliquer sur peau humide, laissez reposer 10 minutes et rincez à l'eau. Votre peau est éclatante !

**Permet le soin des pieds et des mains** : ajouter 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans une bassine d'eau tiède. Bye bye les peaux mortes, une peau douce immédiate !

**Un anti-transpirant écolo** : saupoudrer du bicarbonate de soude directement sous vos aisselles humidifiées. 24h de tranquillité !

**Des dents blanches et plus saines** : une véritable alternative économique à votre dentifrice classique : saupoudrez-en sur une brosse à dents humide et brossez vos dents normalement.

*Salle de bain :*

**Nettoyer votre brosse à dent** : plonger votre brosse à dent dans un bol d'eau avec 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, laissez tremper une nuit entière et rincez à l'eau.

**Un Détartrant** : Appliquer du bicarbonate de soude sur votre éponge pour laver votre baignoire et vos sanitaires. Puis rincez. Quelle brillance !

**Des toilettes plus propres et sans odeurs** : verser 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude directement dans vos toilettes, puis ajouter un peu de vinaigre blanc chauffé avec de l'eau. Laissez agir. Une mousse pour un résultat impeccable !

*Cuisine :*

**Nettoyer les poêles et les casseroles** : saupoudrer vos poêles et casseroles de 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et ajouter de l'eau bouillante. Laissez agir quelques heures. Elles sont comme neuves.

**Nettoyer les plats brûlés** : laissez tremper vos plats dans 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Nettoyer à l'éponge. Fini la corvée !

**Nettoyer la plaque de cuisson** : saupoudrer votre plaque de cuisson de bicarbonate de soude, et frotter avec une éponge. Facile !

**Nettoyer l'argenterie** : saupoudrer du bicarbonate de soude sur une éponge humide puis frotter délicatement votre argenterie. Une brillance d'antan !

**Nettoyer votre four** : saupoudrer du bicarbonate de soude dans votre four avec un peu d'eau. Laissez reposer une nuit, puis rincer à l'aide d'une éponge d'eau. Magique !

**Désodorise votre frigo** : déposer un peu de bicarbonate de soude dans une coupelle directement dans votre frigo. Très facile !

**Entretien et déboucher ses canalisations** : verser toutes les semaines 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude puis 1 litre d'eau bouillante. Oust les mauvaises odeurs !

**Un Produit à vaisselle plus performant** : ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans le bac à produit vaisselle. Le PH de votre eau sera plus neutre, et va ainsi augmenter l'efficacité de votre produit.

**Une poubelle sans odeur** : saupoudrer du bicarbonate de soude au fond de la poubelle ainsi qu'au fond du sac. Un agent anti-odeurs redoutable !

**Nettoyer un micro-onde** : verser 2 cuillères à café de bicarbonate de soude dans une tasse d'eau. Faites chauffer la tasse avec le mélange 3 minutes directement dans le micro-onde. Les saletés se détacheront très facilement avec une simple éponge d'eau mouillée. Comme neuf !

**Détartrer une bouilloire** : ajouter 2 cuillères à café de bicarbonate de soude dans un litre d'eau. Faites bouillir et rincez. Renouvelez l'opération plusieurs fois si besoin.

*Chambre :*

**Un Anti-acarien** (tapis, moquette, matelas) : saupoudrer du bicarbonate de soude sur l'ensemble. Laissez agir 3 heures et passer l'aspirateur. Solution redoutable pour les allergiques !



**Nettoyer un matelas** (taches d'urines, de transpiration...): Humidifier légèrement le dessus de votre matelas à l'eau, puis saupoudrer de bicarbonate de soude. Frotter légèrement, et laissez agir 2 heures. Aspirez, c'est impeccable !

**Désinfecter les jouets des enfants** : nettoyer les jouets avec une éponge trempée dans 1 litre d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate.

*Salon – Salle à manger :*

**Élimine les odeurs de tabac** : saupoudrer le fond de votre cendrier avec un peu de bicarbonate de soude. L'odeur de tabac froid est bien atténuée !

**Conserve vos bouquets de fleurs** : verser une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau du vase. Le bouquet durera plus longtemps !

**Nettoyer un canapé** : Humidifier légèrement le dessus de votre canapé à l'eau, puis saupoudrer de bicarbonate de soude. Frottez légèrement, et laissez agir 2 heures. Aspirez, c'est incroyable !

**Nettoyer les vitres** : verser une cuillère de bicarbonate de soude dans un litre d'eau chaude avec une cuillère à soupe de vinaigre. Tremper un chiffon dans cette solution et nettoyer. Le pouvoir abrasif du bicarbonate aura raison des taches les plus tenaces.

*Vêtements :*

**Désodorise et adoucit les textiles** : saupoudrer du bicarbonate de soude directement sur votre linge pour neutraliser les odeurs, rafraîchir et adoucir tous les vêtements (attention, ne pas utiliser sur de la laine et de la soie).

**Renforce l'action de la lessive** : ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans le bac à lessive pour des vêtements plus éclatants (blanc et couleur).

**Un blanchissant** : verser 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans une bassine d'eau chaude. Laissez tremper votre linge 8h. Le linge en ressort plus blanc que blanc !

**Désodorisant pour chaussures** : saupoudrer du bicarbonate de soude au fond de vos chaussures. Celui-ci absorbera les odeurs de transpiration à l'intérieur de vos chaussures.

*Animaux :*

**Désodoriser la litière du chat** : saupoudrer du bicarbonate de soude au fond du bac à litière avant d'ajouter les granules. Plus d'odeurs désagréables !

**Nettoyer votre chien** : saupoudrer du bicarbonate de soude directement sur votre chien mouillé. Frottez, laissez agir quelques minutes puis rincez. Votre animal aura le poil plus doux et sera débarrassé de toutes ses bactéries.

**Rend une haleine fraîche pour votre chien** : saupoudrer une brosse à dents de bicarbonate de soude puis laver les dents et la langue de votre chien. Rincez-lui la bouche. Le résultat est surprenant !

*Jardinage :*

**Fait disparaître les tâches d'huile sur une terrasse** : mouiller la tache d'huile avec un peu d'eau, puis recouvrir de bicarbonate de soude. Laissez agir 1 heure, puis brossez et rincez.

**Nettoyer les phares de votre voiture** : saupoudrer une éponge mouillée de bicarbonate de soude et frotter les phares de votre voiture. La propriété abrasive du bicarbonate décolle les moucherons plus facilement !

**Contrôler le PH de votre piscine** : doser 1kg de bicarbonate de soude pour 30m3 d'eau, laissez agir une nuit entière. Il permet de contrôler le PH de votre piscine de façon plus naturelle et d'avoir une eau transparente.

**Traite vos plantes efficacement** : doser 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans 2 litres d'eau. Versez dans un vaporisateur, et appliquez sur les feuilles de vos plantes.

**Tuer les fourmis** : saupoudrer du bicarbonate de soude sur les fourmis envahissantes. Fini l'invasion !

**Déssherber vos allées** : saupoudrez du bicarbonate de soude directement sur les mauvaises herbes.

