

200 remèdes

au bicarbonate de soude

Philippe Chavanne

FIRST
Editions



*Bicarbonate
de Soude*

• Santé
• Soins du corps
• Maison





200 remèdes *au bicarbonate de soude*

Philippe Chavanne

FIRST
Editions

© Éditions First-Gründ, 2011

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-2518-8

Dépôt légal : avril 2011

ISBN numérique : 978-2-7540-2793-9

Couverture : Chrystel Proupuech

Conception graphique : Chrystel Proupuech

chrystel@pinkpurplepaper.com

Illustrations : Pascale Etchecopar

Maquette : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Table des matières

Bicarbonate de soude : petite poudre blanche bonne pour tous et pour tout !	9
Remèdes de grands-mères contre produits chimiques.....	11
Le « progrès » remis en cause	13
Place aux produits naturels et séculaires !.....	14
Sur les rives du Nil et dans l'ombre du Sphinx	15
... et les boulangers américains.....	16
Après le procédé Leblanc, le procédé Solvay.....	18
Une révolution	19
Un produit aussi facile à acheter qu'à conserver.....	20
Un produit d'une extraordinaire polyvalence.....	22
Bicarbonate de soude, mode d'emploi	25
Et en cuisine ?.....	27
Toxicité ou pas ?.....	28
Trucs, astuces et remèdes	31
Beauté et hygiène du corps	33
Santé et bien-être.....	55
Dans la maison et au jardin	91
Dans la cuisine et aux fourneaux.....	169
Index	233
Index thématique des trucs, astuces et remèdes	235
Index alphabétique des trucs, astuces et remèdes.....	243



*Bicarbonate de soude:
petite poudre blanche
bonne pour tous
et pour tout!*

Les Québécois l'appellent familièrement « petite vache ». Les Belges lui préfèrent souvent l'appellation « sel de Vichy ». Les Britanniques le connaissent sous le nom de « soda ash », tandis que les Américains le repèrent aux étiquettes mentionnant « baking soda ». D'une manière générale, les scientifiques lui préfèrent des dénominations aux connotations plus sérieuses telles que « hydrogénocarbonate de sodium » ou « carbonate acide de sodium ». Quand ils n'utilisent pas sa formule chimique NaHCO_3 . Mais, globalement, tout le monde connaît les noms usuels de ce produit d'apparence insignifiante, mais cependant presque miraculeux : « bicarbonate » ou « bicarbonate de soude » !

Une célèbre petite vache



Si les Québécois surnomment familièrement le bicarbonate de soude « petite vache », c'est en référence à l'image apposée sur l'étiquette de boîtes de bicarbonate d'une marque très populaire sur les rives du Saint-Laurent.

Il est fort probable que nombre d'entre nous ont oublié toutes les spécificités, toutes les propriétés, mais aussi tous les bienfaits de cette petite poudre blanche. Et c'est vraiment dommage ! Car à l'instar de quelques autres produits économiques, naturels et très efficaces – le vinaigre, le citron, l'argile et plusieurs autres encore –, le bicarbonate

de soude rend indubitablement une multitude de services, pour l'entretien de la maison, pour les soins de santé ou de beauté, pour l'entretien du jardin, pour la cuisine et pour le bien-être en général.

Remèdes de grands-mères contre produits chimiques

Jusque vers la moitié du xx^e siècle, ceux que l'on appelle désormais – avec un certain attachement nostalgique et autant de respect – les « remèdes de grands-mères » étaient toujours extrêmement populaires. Il s'agissait la plupart du temps de petites astuces, simples et économiques, destinées à faciliter la vie de tous les jours et à alléger la majorité des corvées quotidiennes. Se basant sur une expérience parfois séculaire, nos grands-mères utilisaient alors avec beaucoup de sagesse les produits naturels qu'elles avaient généralement sous la main : du vinaigre, du citron, du sel... et du bicarbonate de soude qu'elles employaient aussi bien dans la salle de bains qu'au jardin, pour soigner leur peau et leurs cheveux ou... pour soulager nos indigestions lorsque nous avons été un peu trop gourmands.

Reviement total dès la fin de la Seconde Guerre mondiale ! C'est à partir de ce moment, en effet, que l'industrie chimique, essentiellement européenne et américaine, com-

mence à mettre les bouchées doubles et à profiter de l'impact de nouveaux moyens de communication – la télévision, notamment – pour faire passer ses messages publicitaires. Désormais, selon cette industrie et les publicitaires qui la relayent, les bons vieux remèdes de nos grands-mères, qui ont fait la preuve de leur efficacité et de leur innocuité pendant des décennies et parfois des siècles, sont totalement révolus. Complètement dépassés. Industriels et publicitaires n'osent pas franchement le dire tel quel, mais leur message est limpide : ces remèdes sont devenus, d'un coup d'un seul, foncièrement ringards ! Et, par voie de conséquence directe, leurs utilisateurs aussi...

Place, désormais, au « progrès », nous assènent-ils ! Ou, à tout le moins, à ce qu'ils tentent de nous faire passer pour tel. Place, surtout, aux produits chimiques qu'ils fabriquent et commercialisent pour entretenir la maison, pour désherber le jardin, pour conserver une belle peau et soigner les cheveux, pour nettoyer la salle de bains ou faire briller les vitres... Même pour soigner les petits bobos de la vie quotidienne. Le règne du « tout chimique » est bel et bien commencé et le rouleau compresseur publicitaire ne fera sans cesse que renforcer sa puissance... et surtout celle de multinationales productrices concernées.

Le « progrès » remis en cause

Avec énormément de lucidité et beaucoup de bon sens, de plus en plus de personnes remettent aujourd'hui ces produits chimiques – solides, liquides ou en poudre – en cause. Leur réelle efficacité est sérieusement mise en doute. Leurs prix prohibitifs sont bien entendu dénoncés. La véracité des messages publicitaires qui les vantent est soigneusement démontée. Leur impact pour le moins négatif sur l'environnement naturel, mais aussi leurs réels dangers pour la santé humaine sont enfin mis en exergue. On évoque alors les allergies de plus en plus diversifiées, fortes et nombreuses. On parle de certains cancers, dont le nombre croissant devient affolant. On mentionne des maladies de la peau et des lourdes affections respiratoires, aussi. Et on ne manque jamais de souligner la dangerosité extrême des interactions entre les divers composants chimiques – ou carrément toxiques – de ces produits à la réputation désormais sulfureuse. Plus spécifiquement pour les produits de cosmétologie et ceux liés aux soins de la peau, les études réellement indépendantes des grandes sociétés productrices font très justement remarquer que l'accumulation des substances chimiques dans l'organisme (accumulation causée par la répétition des applications et des utilisations), alors qu'elles ne devraient en aucun cas franchir la barrière cutanée, représente un indéniable danger. L'exemple de toutes les substances chimiques de la famille des parabènes, cancérogènes avérés, est, à ce titre, très significatif. Même si, malheureusement, il est loin d'être unique...

Plus encore : même si de nombreux industriels du secteur misent aujourd'hui sur des produits chimiques prétendus « verts », intégrant des principes actifs officiellement extraits de plantes ou de fruits, on s'aperçoit rapidement qu'il s'agit, une fois de plus, d'une monumentale supercherie. Dans les meilleurs des cas, ces fameux principes actifs dits « naturels », tellement mis en exergue dans les spots et les encarts publicitaires, ne représentent souvent pas plus de 1 % de la composition totale du produit. Faut-il vraiment préciser qu'à des doses aussi dérisoires l'efficacité de ces principes actifs est pour le moins douteuse et sujette à caution ? Et cela d'autant plus que leur pouvoir est entièrement contrecarré par le nombre, la diversité et les énormes proportions de produits chimiques « purs et durs » qui les accompagnent inmanquablement. Soyons clair : il ne s'agit ni plus ni moins que d'une simple opération marketing qui surfe sur la vague « verte » actuelle, et certainement pas de véritables produits naturels pouvant apporter confort, bien-être ou satisfaction aux consommateurs.

Place aux produits naturels et séculaires !

Conséquence directe de cette salutaire prise de conscience, de plus en plus de personnes se détournent donc des produits chimiques plus onéreux et dangereux que réellement

efficaces, pour tenter de trouver – de retrouver, devrait-on plus justement dire – des solutions naturelles, inoffensives, économiques et fiables. Ces fameux remèdes de grands-mères injustement décriés.

Bonne nouvelle ! Tous ces produits qui peuvent rendre notre vie plus facile, plus agréable et plus belle existent. Et, en plus, ils sont connus. Depuis fort longtemps. L'argile, le sel, le vinaigre, le chlorure de magnésium... en font partie. Tout comme la « petite vache » si précieuse au cœur des Québécois ou le « sel de Vichy » de nos voisins belges : le bicarbonate de soude !

Sur les rives du Nil et dans l'ombre du Sphinx

Dire que le bicarbonate de soude est un remède séculaire serait injuste pour ce produit. Car, de fait, il est utilisé depuis la nuit des temps...

Initialement, celui que l'on peut appeler l'« ancêtre » du bicarbonate était le produit des cendres de certaines plantes. Les premiers témoignages de l'utilisation de ces cendres « magiques » remontent à l'Égypte antique. En cette lointaine époque, les Égyptiens employaient en effet le natron, qui n'était autre qu'un mélange de carbonate de

sodium et de bicarbonate de sodium. Le natron était obtenu en faisant s'évaporer l'eau d'une étendue d'eau salée. Ses utilisations étaient alors extrêmement nombreuses et tout aussi diversifiées. Il était utilisé pour l'hygiène corporelle (il faisait office de savon mais aussi, selon certaines sources, de déodorant et de dentifrice). Il entraînait dans la coloration de certains tissus. Il était même employé dans le processus de momification, art funéraire dans lequel les Égyptiens étaient passés maîtres. Plus tard, toujours sur les rives du Nil, il a encore été utilisé pour produire du verre.

... et les boulangers américains

Faisons ensemble un grand saut dans le temps et dans l'espace... De l'Antiquité égyptienne passons au XVIII^e siècle et des rives du Nil passons aux berges de la Seine...

Né dans une petite localité du Cher en 1742, Nicolas Leblanc embrasse d'abord une carrière médicale avant de s'orienter vers la chimie. S'il n'est guère connu du grand public, il est cependant réputé auprès des spécialistes pour avoir mis au point un procédé qui porte son nom et qui permet d'obtenir du carbonate de sodium à partir d'eau de mer. Avec le soutien politique et financier du duc d'Orléans, il monte sur les bords de la Seine, à Saint-Denis, une fabrique de soude artificielle qui produira jusqu'à trois cents kilos de produit par an. Nous sommes alors en 1791. Cependant, à peine

deux ans plus tard, l'exécution du duc d'Orléans sur l'échafaud marque la fin du rêve industriel de Leblanc qui voit son usine fermée et démontée. Pour lui, c'est la ruine. Il se voit alors contraint par le pouvoir en place de rendre son procédé public et n'est indemnisé que de manière dérisoire.

Fort efficace pour l'époque, son procédé restera utilisé sans grande modification jusque vers la fin des années 1870. Et cela malgré le fait qu'il était loin d'être dépourvu de défauts. L'un de ses inconvénients majeurs, et non des moindres, étant une importante production de résidus toxiques.

Pendant ce temps, de l'autre côté de l'Atlantique, deux boulangers new-yorkais se penchent sur leurs pétrins et cherchent un moyen de faire plus facilement lever la pâte. Rien à voir avec les recherches de Leblanc, pensez-vous ? Erreur !

John Dwight, originaire du Massachusetts, et son beau-frère Austin Church, originaire du Connecticut, constatent que, lorsqu'il est incorporé à du lait, le carbonate de sodium donne naissance à du gaz carbonique qui a un effet de levure. Poussant plus loin leurs investigations, ils parviennent quelque temps plus tard à raffiner le carbonate de sodium pour obtenir du bicarbonate de sodium. Si leur partenariat étroit remonte à 1846, il faut cependant encore attendre un demi-siècle pour qu'ils créent une société commune. Aujourd'hui, « Church & Dwight Co., Inc. » est, à l'échelle américaine, une société relativement importante,

spécialisée dans la fabrication de plusieurs produits ménagers, et notamment du bicarbonate de soude et divers produits dérivés.

Après le procédé Leblanc, le procédé Solvay

Sur la base du procédé Leblanc, un chimiste belge va mettre au point un nouveau procédé, plus efficace, moins coûteux et moins polluant. Tout à la fois chimiste, homme d'affaires et mécène, Ernest Solvay est né aux confins de la province francophone du Brabant wallon, à Rebecq-Rognon, en 1838. Aussi bien passionné par l'histoire naturelle que par la physique et la chimie, il devra interrompre ses études pour des raisons de santé et ne verra donc jamais les amphithéâtres des universités belges. Ce qui ne l'empêche pas de devenir par la suite l'un des plus importants bienfaiteurs de l'Université libre de Bruxelles (ULB). Sans rancune, donc... S'il ne poursuit pas de longues études, Solvay est par contre un parfait autodidacte.

Alors qu'il travaille dans l'usine à gaz de l'un de ses oncles, il met au point divers procédés visant à améliorer l'efficacité (et donc la rentabilité) de l'entreprise. Il arrive ainsi à assurer la bonne récupération de l'ammoniac utilisé. Et découvre par la suite un procédé révolutionnaire de fabrication de la

soude. Très vite, il se rend compte du potentiel énorme de cette découverte et s'empresse de faire breveter, dès 1861, un procédé à l'ammoniac autorisant la fabrication à l'échelle industrielle du carbonate de sodium à partir de calcaire et de chlorure de sodium. Le fameux procédé Solvay voit officiellement le jour !

Techniquement parlant, le procédé mis au point par le chimiste belge est le suivant. Il produit du carbonate de sodium à partir de sel (chlorure de sodium) et de craie (carbonate de calcium). Outre du carbonate de sodium, le procédé Solvay permet aussi d'obtenir du chlorure de calcium (notamment utilisé dans les unités de réfrigération et pour le salage des routes) et de récupérer de l'ammoniac. Le bicarbonate de soude est formé en faisant passer du dioxyde de carbone dans une solution aqueuse basique de chlorure de sodium.

Une révolution

Même si les détails techniques et les astuces chimiques n'intéressent que relativement peu de monde, hormis une poignée de chimistes et d'industriels, il n'empêche que le procédé Solvay est une véritable révolution. Car il présente énormément d'avantages par rapport au procédé Leblanc utilisé jusqu'alors. Le sel et la craie sont relativement abondants et peu onéreux, même si leur extraction à l'échelle

industrielle peut causer des dommages environnementaux certains. Quant à l'ammoniac, il est complètement recyclé en cours de réaction (le procédé Solvay dégage moins de déchets en règle générale, et moins de résidus toxiques notamment, que celui de Leblanc).

Il n'est donc pas étonnant de constater que ce même procédé est toujours utilisé pour fabriquer près de 75 % de la production mondiale de bicarbonate de soude, plaçant ainsi le puissant groupe industriel Solvay à la toute première place mondiale des fabricants. Il ne connaît en réalité qu'une seule concurrence : les champs d'extraction de carbonate de sodium dans les gisements de natron (le même que celui qui était déjà utilisé par les Égyptiens de l'Antiquité) que l'on trouve aux États-Unis, dans certains pays d'Afrique et... en Égypte.

Un produit aussi facile à acheter qu'à conserver

Aujourd'hui, le bicarbonate de soude se trouve facilement dans un grand nombre de commerces. Qu'il s'agisse de certains magasins spécialisés en produits naturels ou de pharmacies bien approvisionnées. On le trouve même dans certaines épiceries et dans la plupart des grandes surfaces. Il n'y côtoie pas les produits nettoyants ou lessiviels indus-

triels à qui il ferait peut-être une trop forte concurrence, mais se trouve habituellement dans les mêmes rayonnages que le sel ou la farine. Il faut alors prendre garde à ne pas le confondre avec cette dernière, car les conditionnements sont souvent très similaires.

On peut aussi acheter du bicarbonate de soude dans certains magasins spécialisés en produits biologiques. Il présente alors un avantage de taille : sa qualité biologique, justement. En outre, dans bien des cas, il est alors... moins cher que le produit industriel similaire vendu en grande surface.

Lorsque vous avez trouvé le bicarbonate de soude dans les rayons et que vous l'avez ramené chez vous, il n'y a plus qu'à le conserver dans les meilleures conditions. Ce qui est loin d'être difficile car le produit est relativement peu exigeant. L'idéal est de le conserver dans son emballage d'origine glissé dans une armoire bien sèche et dépourvue de toute odeur. Car le bicarbonate a notamment pour particularité d'absorber les odeurs environnantes. Ce qui est incontestablement bien utile pour désodoriser un réfrigérateur, un placard ou une armoire à chaussures, mais redoutable lorsqu'il s'agit tout simplement de le conserver.

Attrait supplémentaire : dans des conditions optimales, le bicarbonate de soude possède une longue durée de conservation. Et si vous avez un doute, un simple petit test suffira à vous rassurer rapidement... Tout d'abord, vous devez le regarder et le sentir : s'il ne s'agglomère pas en petites bou-

lettres pâteuses et s'il ne dégage aucune véritable odeur, c'est déjà un signe encourageant. Ensuite, versez deux cuillerées à soupe de vinaigre dans une soucoupe et ajoutez-y une demi-cuillerée à soupe de bicarbonate. Si une effervescence se produit, le bicarbonate est toujours bon et actif. Vous pouvez l'utiliser en toute confiance. Si, par contre, rien ne se produit, n'hésitez pas à jeter le paquet et à courir au magasin le plus proche pour en racheter. Il vous sera toujours utile !

Un produit d'une extraordinaire polyvalence

On le sait rarement, mais le bicarbonate de soude connaît divers usages industriels. Il est notamment utilisé en verrerie (ce que les Égyptiens savaient déjà quand ils utilisaient le natron) et en métallurgie. Mais il est principalement employé par les industriels de l'agroalimentaire : il est alors surtout utilisé en boulangerie et entre dans la liste des ingrédients de certaines boissons effervescentes (c'est notamment le cas pour les eaux réputées « bicarbonatées »). Enfin, ses propriétés ne sont pas passées inaperçues de l'industrie pharmaceutique et parapharmaceutique.

Du bicarbonate de soude dans l'organisme ?



Le bicarbonate de soude fait partie intégrante d'une grande partie des organismes vivants sur terre. Et notamment de l'organisme humain. Tous, sans le savoir, nous possédons du bicarbonate de soude à l'état naturel en nous. Et son rôle n'est pas sans importance : il a, en effet, la réputation d'assurer la bonne régulation du taux du pH sanguin et donc de maintenir des concentrations normales d'acide.

Plus intéressant et important encore : le bicarbonate de soude connaît une foule d'utilisations quotidiennes, qui visent toutes à faciliter notre vie « de tous les jours » et à accroître notre bien-être général.

Il rend les cheveux plus soyeux et fait disparaître les vilaines taches de fusain. Il élimine les mauvaises herbes au jardin et soulage les brûlures d'estomac. Il fait briller le cuivre et désodorise congélateur ou réfrigérateur. Il permet d'avoir les mains plus douces et de nettoyer très efficacement le pare-brise de sa voiture. Il soigne les verrues et assure le parfait nettoyage des fours.

• Peigne (nettoyer et désinfecter un).....	49
• Pied d'athlète (soigner un)	81
• Pieds (atténuer les odeurs de)	51
• Piqûre d'insecte (soulager une)	83
• Piscine (entretien courant de la)	154
• Plan de travail (nettoyer un)	205
• Plaque de cuisson (nettoyer une).....	206
• Plaque dentaire (combattre la)	84
• Plat à four (nettoyer et dégraisser un).....	207
• Porcelaine (faire disparaître les taches de la)	156
• Porc (rendre plus croustillant un rôti de).....	208
• Porte (traces de doigts sur une).....	157
• Pot en grès (atténuer les fissures d'un).....	209
• Poubelle (éliminer les odeurs de).....	158
• Produit nettoyant universel (fait « maison »).....	159
• Produit vaisselle écologique (fait « maison »).....	210
• Prothèse dentaire (nettoyer et désinfecter une).....	52
• Purée de pommes de terre (réussir une)	211
• Réfrigérateur (désodoriser un)	212
• Réfrigérateur (nettoyer l'intérieur du).....	213
• Rhubarbe (atténuer l'acidité de la).....	215
• Rideau de douche (nettoyer un)	159
• Rince-doigts (préparer un)	216
• Robot ménager (nettoyer un)	217
• Rouille (éliminer les traces de).....	160
• Sac de couchage (désodoriser un).....	160
• Sac de sport (désodoriser un).....	161
• Saladier (dégraisser un).....	219
• Sauce qui se sépare (rattraper une)	220
• Sauce tomate (atténuer l'acidité d'une).....	221
• Serviettes-éponges (désodoriser des).....	162

• Shampoing (fait « maison »).....	53
• Siphon (désodoriser un).....	163
• Tapis de douche (nettoyer un).....	165
• Tapis (détacher un).....	163
• Tapis (préserver les couleurs d'un).....	164
• Teint (beau).....	54
• Tente (désodoriser une).....	165
• Thé glacé « maison » (préparer un).....	223
• Théière (nettoyer une).....	224
• Thermos (désodoriser une bouteille).....	225
• Veisalgie (atténuer les effets de la).....	85
• Vélo (nettoyer un).....	166
• Verres (faire disparaître des traces sur les).....	226
• Verrue (éliminer une).....	86
• Viande (attendrir une pièce de).....	227
• Viande avariée (faire disparaître une odeur de).....	228
• Vinaigre (neutraliser l'excès de).....	229
• Vitrocéramique (nettoyer une plaque).....	229
• Voies respiratoires (décongestionner les).....	88
• Volaille (plumer facilement une).....	230
• WC (nettoyer la cuvette du).....	167
• Zestes (nettoyer des).....	231