

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

VINAIGRE

SAMUEL CHAPIN



Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté

EYROLLES

VINAIGRE

Un concentré **d'astuces** pour un produit pratique, pas cher et **100% efficace!**



Le vinaigre a de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **À la maison** : comment utiliser le vinaigre blanc pour faire briller vos sols ? Assainir votre maison ? Déboucher votre évier ? Fixer les couleurs de votre linge ? L'utiliser comme assouplissant ? Faire vos produits faits maison ?
- **Pour votre bien-être** : quels sont les bienfaits du cocktail du Dr Jarvis ? Quel est ce vinaigre appelé l'«Élixir de jouvence» ? Comment vous soulager de ces problèmes de digestion ? Que faire en cas d'eczéma, de psoriasis ou de simples démangeaisons ?
- **Votre beauté** : comment utiliser le vinaigre pour faire disparaître les boutons (acné, herpès) et avoir une peau plus saine ? Soulager vos pieds et réduire la transpiration ? Éliminer les pellicules et rendre vos cheveux plus brillants ?

Cet ouvrage combine **astuces, recettes, conseils et modes d'emploi testés et validés.**

Samuel Chapin est spécialiste du sujet, auteur du blog vinaigremalin.fr
L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection,
Docteur en Pharmacie et Pharmacognosie.

Vinaigre

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-55145-7

Samuel Chapin

Vinaigre

Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté

EYROLLES



Remerciements

Quelle est la première personne que je vais remercier dans mon livre? Eh bien... c'est Vous, chère lectrice ou cher lecteur.

Tout simplement parce que vous avez choisi mon livre – ou qu'un proche vous l'a offert – pour en savoir plus sur le vinaigre et ses utilisations. Alors, il me semble normal de vous dire merci !

Ensuite, je tiens à remercier Émilie qui m'a supporté tout au long de ce projet et qui me supporte encore avec mon vinaigre...

Merci à ma famille: mon père, ma petite sœur, et ma maman qui a toujours voulu que j'écrive un livre.

Merci à Nicolas Palangié, grâce à qui j'ai découvert des mondes que je ne connaissais pas.

Merci à Carole Minker pour m'avoir donné cette chance de vous faire partager mes connaissances. Un grand merci à ma correctrice Valérie Mauriac pour son travail et ses conseils.

Merci enfin à Sébastien et Estelle Dormeau pour leurs conseils culinaires, à Camille Lidou, fan de la première heure, et à toutes les personnes qui m'ont permis d'écrire ce livre.

Présentation de l'auteur

Après vous avoir chaleureusement remercié, il me semble normal et correct de me présenter, puisque vous allez passer un peu de temps avec moi. Je vous rassure, je vais faire court !

Qui suis-je en effet pour parler de vinaigre avec vous ?

Comme Obélix, je suis tombé dans le monde du vinaigre... Il n'y a pas si longtemps. Cela remonte à un emploi dans une petite entreprise de services à la personne qui utilisait des produits écologiques pour l'entretien ménager de ses clients. Mon patron m'a fait redécouvrir le vinaigre blanc pour ses vertus nettoyantes.

J'ai donc ouvert mon premier blog sur ce thème (oui, j'en ai d'autres, mais ce n'est pas le sujet) en mai 2009 : www.VinaigreMalin.fr.

C'est par défi que ce blog est né : être capable d'écrire sur internet pour faire partager mes trouvailles sur le vinaigre. D'abord en mettant des trucs et des astuces, puis en faisant découvrir ce que ce produit, et même je dirais son univers, peut avoir de passionnant.

Le vinaigre m'a permis de rencontrer des personnes formidables. Et finalement, j'en suis arrivé à écrire ce livre (merci Carole et Nicolas !).

Que de chemin parcouru. Et nous voici vous et moi à parler de vinaigre et à découvrir ou redécouvrir ses vertus.

Avant-propos

Ce livre est un guide d'utilisation. Un livre qui vous accompagnera dans la découverte d'un produit souvent délaissé, et pourtant ô combien efficace au quotidien !

Ne le lisez pas comme un roman, d'un bout à l'autre en une seule fois pour le laisser ensuite prendre la poussière dans votre bibliothèque.

Mon souhait : que vous l'utilisiez très souvent, jusqu'à en jaunir ses pages, ou que celles-ci se décollent. Tachez-les, froissez-les (enfin pas trop non plus, sinon vous aurez du mal à relire les astuces), cela montrera que vous vous en êtes bien servi !

Qu'avec lui, vous ayez le réflexe d'utiliser le vinaigre et ses amis comme le bicarbonate de soude, le savon de Marseille, le citron, etc. Enfin tout un tas de produits écolos, pas chers et beaucoup moins polluants que les nettoyeurs ménagers classiques du supermarché.

J'oubliai... je ne livre pas l'huile de coude. Alors oui, il faudra faire quelques efforts pour changer certaines habitudes et faire briller votre maison de manière plus saine. Mais vous verrez, vous serez contents d'utiliser des solutions naturelles pour faire face à de nombreuses situations de la vie quotidienne, et ce, à peu de frais.

Après avoir lu ce livre, vous en saurez presque autant que moi sur le vinaigre. Et surtout, vous saurez profiter de ses nombreux bienfaits pour vous et votre santé.

Bonne lecture et surtout bonnes astuces.

Vinaigrement vôtre.

Samuel

Introduction

Vous venez de prendre ce livre, et voilà que je vous enquiquine déjà avec une première question : à quoi vous fait penser le mot « vinaigre » ?

- « C'est bon pour faire de la vinaigrette ! »
- « J'en mets dans ma mayonnaise. »
- « C'est du vin qui a tourné. Du "vin aigre". »
- « Ça pique et ça sent fort ! »
- « On peut s'en servir pour nettoyer la salle de bain ou les toilettes. Je crois que ça détartre bien. »
- « C'est pas cher comme produit nettoyant et en plus c'est écolo ! »
- « Je m'en sers dans mon linge pour raviver les couleurs. »
- « J'aime bien le vinaigre balsamique. »
- « Les Japonais s'en servent pour les sushis. »

Vous avez quelques-unes de ces réponses ? Alors pour vous le vinaigre a déjà pas mal d'utilisations. Mais vous tenez ce livre entre les mains... ce qui veut dire que vous voulez en savoir plus sur lui et savoir comment mieux profiter de ses bienfaits.

Passons maintenant à certaines de vos questions. À moi de jouer maintenant.

◆ *C'est quoi le vinaigre en fait ?*

Comme vous le savez déjà, c'est du vin qui a « tourné ». Mais ça, c'est la version simplifiée. Le vinaigre est du vin, ou un alcool, qui a fermenté pour donner de l'acide acétique. Il y a donc de l'eau à plus de 90 %, de l'acide acétique entre 5 et 8 % et un tout petit peu d'alcool. Rendez-vous Chapitre 1, (p. 19) pour en savoir plus.

◆ *Je connais le vinaigre blanc, le vinaigre de cidre, le vinaigre de vin, le vinaigre balsamique ! Y en a-t-il d'autres ?*

C'est déjà pas mal, mais ce n'est qu'une partie de l'iceberg. Il existe toutes sortes de vinaigres, des plus classiques aux plus exotiques : le vinaigre d'alcool coloré, le vinaigre de Xérès, le vinaigre de riz, le vinaigre de vin blanc, le vinaigre de vin rouge, le vinaigre de datte, de mangue, de banane, le vinaigre de canne (à sucre), le vinaigre de poire, le vinaigre de bière, le vinaigre de Banyuls, le vinaigre de figue, de figue de Barbarie, le vinaigre de miel, le vinaigre de palme, le vinaigre de sirop d'érable, le vinaigre de pamplemousse, etc.

Ce ne sont là que des vinaigres faits à partir de jus de fruits ou de céréales. Vous pouvez aussi aromatiser vos vinaigres : vinaigre au thym, vinaigre à l'ail, vinaigre aux herbes, vinaigre à la framboise...

La seule limite est votre imagination. Je vous dévoile quelques recettes Chapitre 6, (p. 197).

◆ *Puis-je faire mon vinaigre moi-même ?*

Oui ! Pour être précis, il y a deux façons de fabriquer votre vinaigre maison : soit vous le faites de A à Z, en utilisant des jus de fruits, ou des fonds de bonnes bouteilles de vin ; soit vous aromatisez du vinaigre de cidre ou du vinaigre d'alcool avec des fruits, des herbes ou des épices.

La première méthode demande un peu plus de travail et de patience. La deuxième est plus simple et rapide.

◆ *Où puis-je acheter mon vinaigre ?*

Excellente question ! En ce qui concerne le vinaigre blanc, aussi appelé vinaigre de cristal ou vinaigre d'alcool, direction le supermarché et le rayon des huiles et condiments. C'est le vinaigre le moins cher et le plus utile pour nettoyer la maison, le garage, pour bricoler ou pour jardiner. Vous le trouverez en bouteille d'1 litre et parfois en bidon de 5 litres.

Pour le vinaigre de cidre, ou d'autres types de vinaigre, pensez d'abord à votre supermarché ou direction les magasins bio, Internet, le marché, certaines épiceries fines, ou encore des producteurs près de chez vous. Pour bien choisir votre vinaigre de cidre, suivez les conseils Chapitre 2, (p. 33).

◆ *Combien ça coûte ?*

Si vous voulez du vinaigre blanc, il ne coûte presque rien par rapport aux nombreux services qu'il va vous rendre. Les prix vont de 30 à 50 centimes d'euro le litre.

Pour les autres vinaigres, ils sont vendus à partir de 4 ou 5 euros le litre, et le prix peut monter jusqu'à des centaines d'euros pour des vinaigres réputés comme le vinaigre balsamique ou le vinaigre de Xérès.

◆ *Qu'est-ce que je peux faire avec du vinaigre ?*

Avec du vinaigre blanc, par exemple, vous pouvez nettoyer votre maison de fond en comble, faire briller votre cuisine, détartre vos toilettes et votre salle de bain, diminuer vos doses de lessive ou remplacer votre assouplissant, vous dépanner quand vous faites la cuisine, jardiner, bricoler et parfois même soulager des petits bobos.

Pour les remèdes et les soins de beauté, vous utiliserez plutôt le vinaigre de cidre bio. Mais vous pouvez le remplacer par du vinaigre de riz, du vinaigre de vin ou par vos propres vinaigres de toilette voir Chapitre 4, (p. 105). Sans oublier que comme avec tout vinaigre, vous pouvez aussi vous en servir pour préparer de délicieux repas.

◆ *Comment conserver le vinaigre ?*

Ce n'est pas la peine de mettre votre vinaigre au réfrigérateur, même une fois votre bouteille ouverte. Gardez votre bouteille si possible dans un placard à l'abri de la lumière.

Ne laissez jamais votre vinaigre à proximité de vos bouteilles de vin, sauf si vous voulez que vos bouteilles tournent.

◆ *Combien de temps se conserve le vinaigre ?*

Le vinaigre a une durée de vie quasi illimitée grâce à l'acide qu'il renferme. C'est un conservateur naturel.

Pourtant vous remarquerez souvent une date limite de consommation sur les bouteilles de vinaigre, c'est uniquement pour vous faire jeter votre bouteille (qui est encore bonne) et en racheter une autre, rien de plus. Par ailleurs, il n'y a aucun intérêt à ajouter un conservateur au vinaigre. Si vous en trouvez sur l'étiquette, changez de bouteille !

◆ *Il y a un dépôt dans ma bouteille et il a changé de couleur... c'est normal ?*

Pour le vinaigre blanc, il n'y aura aucun changement. En revanche, les autres vinaigres peuvent légèrement changer de couleur, prendre un aspect trouble ou former un dépôt.

Il n'y a pas d'inquiétude à avoir, cela n'a pas d'incidence sur les qualités du vinaigre lui-même.

◆ *À quoi correspondent 5 %, 6 %, 8 %, 10 % ? C'est le degré d'alcool ?*

Non, ce n'est pas le degré d'alcool. C'est le taux d'acidité du vinaigre: 5 % par exemple veut dire qu'il y a 0,05 litre d'acide acétique pour 1 litre d'eau. Mais il y a un lien entre le degré d'alcool et le taux d'acidité: l'acide acétique est issu de la fermentation de l'alcool.

Les taux 8 % et 10 % concernent le vinaigre d'alcool que vous utiliserez surtout pour faire vos conserves ou pour le nettoyage.

◆ *Comment utiliser le vinaigre ?*

Que ce soit pour l'entretien ou pour des remèdes, vous pouvez vous en servir soit pur, soit dilué avec de l'eau, ou

encore en l'associant avec d'autres produits comme le savon de Marseille, le bicarbonate de soude¹ ou du liquide vaisselle, par exemple.

Utilisez-le aussi en vaporisation, c'est très pratique.

◆ *Est-ce que l'acidité du vinaigre est dangereuse ?*

J'ai pu lire sur certains blogs et forums des choses étranges, comme quoi il ne faut pas le mettre sur la peau, qu'il ne faut pas le boire... Bien sûr, abuser du vinaigre – comme de tout autre chose – peut avoir des conséquences fâcheuses, mais ce n'est pas le seul produit acide que nous consommons régulièrement : le Coca-Cola², le citron... sont de bons exemples.

Non, le vinaigre n'est pas dangereux tant que vous ne faites pas n'importe quoi avec. D'ailleurs si vous avez ce livre entre les mains, c'est justement pour l'utiliser correctement.

16

◆ *Qu'est-ce qui fait que le vinaigre est un produit écolo intéressant ?*

Connaissez-vous beaucoup de produits pas chers, qui nettoient presque tout et vraiment sans danger pour votre environnement ? Le vinaigre blanc ou le vinaigre d'alcool est ce type de produit.

1. Nicolas Palangié, *Bicarbonate*, Eyrolles, 2011. Et visitez les blogs www.bicarbonatedesoude.fr et www.monbicarbonate.fr.

2. Le pH du Coca-Cola est de 2,5 ; celui du citron se situe entre 2,4 et 2,6, celui du vinaigre entre 2,5 et 2,9.

Comme vous le savez, la plupart des produits de nettoyage sont chers, en général toxiques et rarement multi-usages.

Généralement, nous ne savons pas grand-chose des effets toxiques des 100 000 molécules chimiques qui composent nos produits quotidiens¹ courants, alors que le vinaigre – à part son odeur qui peut vous déplaire – ne vous empoisonnera pas.

Voyons d'abord quelques-unes de ses propriétés les plus intéressantes.

1. Selon une enquête du Circ (Centre international de recherche contre le cancer).

À la découverte du vinaigre

Pourquoi le vinaigre est-il un bon produit? De quoi est-il composé? Comment se fabrique-t-il? Après avoir lu ce chapitre, vous serez totalement incollable sur lui! Et c'est une chose dont je suis certain.

Des propriétés étonnantes

Comme vous le savez peut-être déjà par vos lectures ou vos discussions avec vos amis, le vinaigre est un bon produit écologique. Et vous avez certainement entendu dire qu'il avait plein de propriétés intéressantes, voire surprenantes. Et c'est vrai!

Petit tour d'horizon qui vous donnera une idée générale de ses propriétés.

Antibactérien

C'est l'acide qu'il contient qui fait du vinaigre un bon antibactérien. Cette efficacité a été démontrée concernant des maux d'oreilles fréquents dus à des bactéries¹ (*Pseudomonas*, *Staphylococcus*, *Proteus*).

1. Thorp MA, Kruger J, *et al.*, «The antibacterial activity of acetic acid and Burow's solution as topical otological preparations», *J. Laryngol. Otol* 1998.

Anticalcaire

Pourquoi le vinaigre est-il un bon anticalcaire ? Simple-ment parce qu'il est acide, son pH¹ se situe entre 2,5 et 2,9, alors que celui du calcaire est basique² (c'est-à-dire supérieur à 8). Donc, un peu d'acide sur du calcaire et ça le fait disparaître. Un moyen simple pour en venir à bout.

Et conséquence intéressante sur votre linge... un rôle d'assouplissant car il neutralise les résidus de calcaire provenant de l'eau.

Antidérapant

C'est une propriété surprenante et très peu connue. Si vous avez des objets avec des embouts en caoutchouc, ou avec des plastiques mous, passez-leur un coup de vinaigre blanc, et ils retrouveront leur adhérence.

Antiseptique

20

Le vinaigre prévient les infections. C'est un puissant désinfectant qui tue les microbes, germes et autres parasites. Ses vertus antiseptiques sont connues depuis très longtemps, car nos ancêtres s'en servaient déjà pour conserver leurs denrées alimentaires à l'abri des microbes et parasites.

Prenez l'habitude de laver vos légumes dans une eau vinaigrée pour un nettoyage parfait. Et en cas de doute sur

1. pH: potentiel hydrogène.

2. Pour le pH, il existe trois niveaux: un pH est dit « neutre » lorsqu'il est à 7; au-dessous de 7, le pH est acide; et au-dessus, il est basique ou alcalin.

la fraîcheur de vos viandes ou poissons, plongez-les dans une solution de vinaigre et d'eau.

Antioxydant

En plus d'être antiseptiques, tous les vinaigres ont en commun d'être des antioxydants. Ils ralentissent la dégradation des éléments organiques et assainissent le milieu dans lequel ils agissent.

Leur action est particulièrement importante sur les radicaux libres responsables du vieillissement. C'est pour cela que consommer régulièrement du vinaigre – de cidre ou un autre – est une bonne chose pour prévenir certaines maladies et vous garder en bonne santé.

Astringent

Le vinaigre possède cette faculté de resserrer les tissus, ce qui est bien pratique pour certains soins de peau.

Biodégradable

Le vinaigre est un produit entièrement et rapidement biodégradable¹. Il ne pollue pas votre atmosphère en lais-

1. Un produit est dit « biodégradable » si, après usage, il peut être décomposé naturellement par des organismes vivants. Pour être biodégradables, les molécules doivent se décomposer dans la nature ou dans l'eau facilement et rapidement. On compte deux stades successifs de biodégradabilité : primaire (les molécules sont cassées en plusieurs morceaux), puis ultime (elles sont encore une fois dégradées en molécules plus petites).

sant derrière lui des émanations nocives contrairement aux trop nombreux produits d'entretien ménager de synthèse.

Conservateur

Du fait de sa vertu antiseptique, le vinaigre permet de conserver les aliments et de limiter le développement des bactéries qui peuvent les rendre impropres à la consommation. Vos aliments garderont leur goût et les graisses ne s'oxyderont pas.

Dés herbant

Vous devriez toujours penser à lui en premier pour lutter contre les mauvaises herbes. Il est inoffensif pour l'environnement, contrairement aux dés herbants chimiques. Seul inconvénient: il ne fera pas la différence entre une belle plante et une mauvaise herbe.

Désodorisant

Une odeur est la perception d'une molécule très souvent acide. Certaines bactéries dégagent des composés volatils que le vinaigre parvient à neutraliser.

Détachant

Dans de nombreux cas, le vinaigre vous aidera à enlever les taches, qu'elles soient sur vos vêtements, sur vos murs ou sur vos moquettes.

Économique

Une grande qualité! Surtout par rapport à tout ce que vous allez pouvoir faire avec lui.