



Guide d'utilisations

Bicarbonate de soude

Vous découvrirez au fil de ces pages les astuces pour utiliser le bicarbonate de sodium dans tous les domaines.

De l'alimentation à la détergence, le bicarbonate de sodium sert à tout et est un produit aux mille usages. Dans ce guide, sont mentionnés ses usages les plus répandus, ainsi que les dosages et les conseils de mise en œuvre, afin de proposer aux utilisateurs une aide pratique, simple, efficace et naturelle, dans quelques situations quotidiennes.

Après la première utilisation, vous ne pourrez plus vous en passer : gardez-en toujours un pot avec vous.

1 / DÉFINITION :

C'est un produit entièrement naturel, trouvé dans les océans, les cours d'eau et les sols du monde entier. Il ne contient aucun produit chimique puissant comme de nombreux détergents vendus dans le commerce. Il est non toxique, et sa forme en fait un produit que vous pouvez employer sans danger dans toute la maison, en présence d'enfants, d'animaux domestiques et de plantes.

2 / COMPOSITION :

Il contient exclusivement de carbonate acide monosodique de formule NaHCO_3 , une substance pure et écologique, qui existe à l'état naturel et qui joue un rôle fondamental dans le fonctionnement de notre corps. La pureté du bicarbonate de sodium est une garantie de qualité.

3 / PROPRIÉTÉS :

Le bicarbonate de sodium possède une structure moléculaire qui, tout en lui conférant diverses propriétés, en fait un produit polyvalent, sûr pour celui qui l'utilise et respectueux de l'environnement.

3.1 / C'EST UNE SUBSTANCE "TAMPON" :

Le bicarbonate de sodium fait partie des substances "tampon", et est en mesure de stabiliser le pH (potentiel hydrogène) des solutions aux environs de 8,1. Cette caractéristique fait du bicarbonate de sodium, un produit efficace dans des situations très diverses : pour combattre l'acidité gastrique, pour lutter contre la corrosion acide dans les canalisations, pour neutraliser le venin de nombreux insectes (les moustiques par exemple), pour éliminer la saleté souvent constituée d'acides gras.

3.2 / C'EST UN AGENT ADOUCISSANT :

La dureté temporaire de l'eau est proportionnelle à la quantité d'ions calcium et magnésium qu'elle contient. Une méthode empirique pour évaluer le dureté de l'eau consiste à vérifier sa capacité à rincer le savon et à cuire les légumes.

Le bicarbonate de sodium dissous dans l'eau, évite aux ions calcium de précipiter en calcaire (carbonate de calcium), évitant ainsi la formation de dépôts incrustés, et permet ainsi de réduire la consommation de savon et d'autres détergents.

3.4 / C'EST UN AGENT LEVANT :

Le pouvoir levant du bicarbonate de sodium est lié à deux de ses propriétés :

- 1) quand il est mélangé à un autre produit à tendance acide, par exemple le lait, le vinaigre, le jus de citron, il réagit en libérant du dioxyde de carbone (CO₂) sous forme gazeuse.
- 2) le même phénomène se produit lorsque le bicarbonate de sodium est porté à des températures supérieures à 70 °C.

Le gaz qui se dégage est piégé par le gluten, la protéine élastique de la farine de blé, augmente le volume de la pâte et rend les gâteaux et les biscuits plus moelleux, pour ensuite s'évacuer naturellement. Grâce à cette propriété, le bicarbonate de sodium peut être utilisé pour préparer de nombreuses recettes à la maison, ainsi que pour la production en grandes quantités de produits alimentaires (viennoiseries, gâteaux, biscuits, certaines variétés de pains...), et pour la fabrication de levures industrielles et de poudres effervescentes.

3.5 / C'EST UN PIÈGE À ODEURS :

De nombreuses odeurs désagréables sont générées par des substances acides ou fortement basiques. L'effet tampon exercé par le bicarbonate de sodium ré-équilibre par une action chimique, soit l'environnement dans lequel les odeurs se développent, soit les odeurs présentes dans l'air lorsqu'il s'agit de lieux fermés, ou produites par le corps humain, ou par des déjections.

À la différence de nombreux produits disponibles à la vente, le bicarbonate de sodium ne masquera pas les odeurs, mais en préviendra la formation dans certains cas, ou les neutralisera dans d'autres cas.

3.6 / C'EST UN ABRASIF DOUX

Le bicarbonate de sodium est soluble dans l'eau. Ses cristaux se dissolvent avant de risquer d'endommager les surfaces avec lesquelles il entre en contact. Cette caractéristique en fait un agent nettoyant efficace mais sans agressivité.

4 / SES USAGES DOMESTIQUES :

- Favorise l'élimination des phytosanitaires et des impuretés des fruits et légumes,
- Nettoie les surfaces sans les rayer,
- Absorbe les odeurs désagréables,
- Utile lors de la cuisson,
- Agent levant,

- Ravive les couleurs des tapis et moquettes,
- Aide à éliminer les signes de fatigue.

5 / .COMMENT L'UTILISER ?

5.1 / DANS UNE COUPELLE OU UNE BOÎTE OUVERTE, IL PERMET D'ABSORBER LES ODEURS :

- dans le réfrigérateur,
- sous l'évier,
- dans l'armoire à linge ou à chaussures,
- dans le garage, dans la cave, le sous-sol, dans le local poubelle.

5.2 / EN SAUPOUDRAGE, IL EST EFFICACE POUR :

- raviver les couleurs des tapis et moquettes,
- désodoriser les containers poubelles,
- éliminer les mauvaises odeurs des chaussures et des cendriers,
- désodoriser les litières des chats, des oiseaux et des petits rongeurs.

5.3 / SOUS FORME D'UNE PÂTE ET DISSOUS DANS L'EAU, IL EST IDÉAL POUR :

- laver les fruits et légumes,
- nettoyer les surfaces qui sont régulièrement en contact avec les aliments (planches à découper, évier), les parois et les éléments du réfrigérateur, le four, le micro-onde, les Tupperware, etc...
- faire briller les objets en argent et en cuivre.

5.4 / DANS LA MACHINE À LAVER LE LINGE :

- ajouter à la lessive liquide, il en augmente l'efficacité,
- ajouté pendant la phase de rinçage, il élimine toutes les odeurs du linge,
- il prévient l'accumulation du calcaire.

5.5 / POUR L'HYGIÈNE PERSONNELLE :

- ajouté à l'eau chaude du bain, il laisse une sensation agréable de peau lisse et souple,
- ajouté à l'eau chaude d'un bain de pieds, il transmet une sensation de bien-être aux pieds et aux jambes.

I. CUISINE

I.1 / Il élimine les impuretés des fruits et légumes

Pour enlever les impuretés, les cires et les autres résidus éventuels, n'oubliez pas de laver à fond les fruits et légumes à l'eau additionnée de bicarbonate de sodium avant de les consommer.

Mode d'emploi :

- 1) Pour nettoyer les légumes à feuilles (salades, endives, épinards, etc...) ou les fruits à peau délicate (fraises, cerises, raisin, etc...), faites-les tremper pendant une dizaine de minutes dans une solution composée d'une cuillère à soupe (25 g) de bicarbonate de sodium par litre d'eau. Rincez ensuite abondamment à l'eau courante.
- 2) Pour laver les autres types de légumes sans feuilles (tomates, fenouil, courgettes...) ou les fruits avec des peaux résistantes (pêches, abricots, etc...), il est possible d'utiliser du bicarbonate de sodium sous forme de pâte (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Dans ce cas, frotter directement la surface des fruits avec une petite éponge ou avec les mains. Rincez ensuite sous l'eau courante.

I.2 / Idéal pour le pré-lavage des poêles et des casseroles

L'action délicatement abrasive et les propriétés amollissantes du bicarbonate de sodium en font un allié précieux pour la cuisine. Les poêles et les plats retrouvent leur éclat et perdent leurs mauvaises odeurs.

Mode d'emploi :

- 1) Pour enlever sans effort les dépôts incrustés, soupoudrez directement le bicarbonate de sodium sur les surfaces les plus sales, et ajoutez de l'eau chaude. Laissez agir pendant au moins 15 minutes, puis nettoyez et rincez.
- 2) Pour les dépôts les plus résistants, frotter avec une éponge humide soupoudrée de bicarbonate de sodium. Lavez et rincez.
- 3) Vous pouvez également remplir le plat ou la casserole avec de l'eau et 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium et porter la solution à ébullition pendant 5 minutes. Laissez refroidir et décrochez les résidus de cuisson en vous aidant d'une cuillère en bois ou d'une éponge. Puis lavez et rincez.

I.3 / Il fait briller l'évier sans le rayer

Les cristaux du bicarbonate de sodium, à la différence des autres poudres présentes dans certains produits d'entretien, sont solubles et de ce fait pas assez durs pour rayer les surfaces délicates. Le nettoyage de l'évier peut ainsi être réalisé tous les jours.

Mode d'emploi :

Pour faire briller les éviers en émail ou en inox, frottez les surfaces avec une pâte faite de 3 mesures de bicarbonate de sodium et d'une mesure d'eau, appliquée sur une éponge. Rincez, épongez et essuyez.

Pour éviter les odeurs sous l'évier, mettez-y un pot de bicarbonate de sodium ouvert, à changer tous les 3 mois.

I.4 / Il est efficace pour désodoriser la vaisselle, les plats et les planches à découper

Ajouté du bicarbonate de sodium au produit de lavage habituel pour la vaisselle, il le rend plus efficace tout en éliminant les éventuelles odeurs résiduelles. En se

combinant avec les résidus des substances acides et basiques qui génèrent les mauvaises odeurs, le bicarbonate de sodium est en mesure de les neutraliser.

Mode d'emploi :

Pour enlever les résidus alimentaires et neutraliser les odeurs, ajoutez l'équivalent de deux cuillères à soupe (50 g) de bicarbonate de sodium à l'eau de lavage. Ou alors utilisez-le sous forme de pâte sur une éponge (1 mesure d'eau pour 3 mesures de bicarbonate de sodium en frottant la vaisselle ou la planche à découper.

I.5 / Il nettoie à fond le plan de cuisson et toutes les surfaces de la cuisine et des équipements domestiques.

Mode d'emploi :

- 1) Pour faire disparaître toutes les traces de nourriture et de graisse incrustées du plan de cuisson ou neutraliser les odeurs d'ail et d'oignon, il suffit de saupoudrer le bicarbonate de sodium sur une éponge humide. Frottez puis rincez à l'eau.
- 2) Pour le nettoyage du four, du micro-onde, des grilles du barbecue et des parois extérieures des équipements domestiques, utilisez une solution d'eau et de bicarbonate de sodium (l'équivalent de 2 cuillères à soupe – soit 50 g) à passer sur les surfaces. Le four se nettoie encore mieux lorsqu'il est encore tiède.
- 3) S'il reste dans le four ou le micro-onde des odeurs tenaces, vous pouvez y laisser une boîte ou une coupelle de bicarbonate de sodium ouverte à enlever avant la prochaine cuisson.

I.6 / Il nettoie le réfrigérateur ou le congélateur

Mode d'emploi :

- 1) Pour nettoyer et désodoriser l'intérieur du réfrigérateur ou du congélateur, utilisez une solution de 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium (50 g) par litre d'eau à passer sur les parois avec une éponge. Rincez puis essuyez.
- 2) Il est aussi possible de faire tremper les éléments en plastique dans une solution de bicarbonate de sodium pendant une demi-heure.
- 3) Pour faire disparaître les taches ou les traces de moisissures du réfrigérateur ou du congélateur, vous pouvez également utiliser une pâte (3 mesures de produit pour une mesure d'eau) ou saupoudrer une éponge humide de bicarbonate de sodium.

I.7 / Il nettoie les récipients en verre et en plastique

Mode d'emploi :

- 1) Pour nettoyer les récipients ayant contenu de l'huile et du vinaigre, introduisez dedans une petite quantité de bicarbonate de sodium, agitez bien pour permettre au produit de bien absorber. Lavez ensuite.
- 2) Pour nettoyer les récipients en plastique, le bicarbonate de sodium peut être utilisé sous forme de pâte (1 mesure d'eau pour 3 mesures de produit) à appliquer avec une éponge ou un chiffon. Lavez et rincez.

I.8 / Il prévient la formation des odeurs et les neutralise

► Dans le réfrigérateur et le congélateur

Une grande partie des odeurs désagréables présentes dans les réfrigérateurs et congélateurs naissent soit de substances acides, comme le lait, soit de substances basiques, comme le poisson. Le bicarbonate de sodium se combine avec les molécules de ces aliments présentes dans l'air, et les neutralise.

Mode d'emploi :

Pour neutraliser les odeurs, il suffit de mettre une boîte ouverte (ou un récipient correspondant) de **Sam7® sert à tout** dans le réfrigérateur ou le congélateur.

L'important est d'assurer une surface de contact suffisante avec l'air.

La réapparition des odeurs peut parfois s'expliquer car le fait que le produit a épuisé ses propriétés d'absorption. Dans ce cas, il devra être changé plus fréquemment.

► Dans le lave-vaisselle

Mode d'emploi :

Pour éviter les mauvaises odeurs, saupoudrez directement sur la vaisselle sale une quantité importante de bicarbonate de sodium et activez le cycle de pré-lavage.

Pour augmenter les performances de votre produit habituel, il suffira d'ajouter 2 cuillères à soupe (50 g) de bicarbonate de sodium pendant le cycle de lavage.

Pour désodoriser et dégraisser le lave-vaisselle, ajouter périodiquement du bicarbonate de sodium (100 g une fois par mois) à vide pendant la phase de rinçage, ce qui garantit un bon entretien de l'appareil. Pour compléter l'opération, ne négligez pas le nettoyage du filtre (tous les 15 jours), pour lequel le bicarbonate de sodium peut aussi vous aider.

► Dans le sac poubelle

Le bicarbonate de sodium est aussi en mesure de neutraliser les mauvaises odeurs dans la poubelle.

Mode d'emploi :

- 1) Saupoudrez-le dans le fond de la poubelle avant de placer le sac plastique.
- 2) Versez-en directement dans le sac au fur et à mesure qu'il se remplit de débris.

I.9 / C'est un allié précieux pour la cuisson des aliments

Pendant la cuisson : ajoutez ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium par litre d'eau avant de faire cuire les légumes.

► Il est utile pour la cuisson des légumes

1 cuillère à café (5 g) de bicarbonate de sodium ajouté à l'eau de cuisson des légumes permet :

- de préserver les couleurs
- d'éviter les odeurs désagréables de certains légumes qui se dispersent dans la maison (chou-fleur...)
- de supprimer le goût amer des navets
- d'attendrir le chou et éviter qu'il se ramollisse

► Il neutralise l'acidité de la sauce tomate

Mode d'emploi :

Pour rendre la sauce moins acide, on peut l'utiliser à la place du sucre. Il suffit d'ajouter la pointe d'une cuillère de bicarbonate de sodium pendant la cuisson. Cela peut être aussi bien utile pour les sauces toutes prêtes (mais celles-ci sont souvent déjà traitées) que pour les conserves faites à la maison.

► Il attendrit la viande

Mode d'emploi :

Pour rendre la viande bouillie plus tendre ajouter ½ cuillère à soupe de bicarbonate de sodium par litre d'eau au début de la cuisson.

► Il élimine le goût trop fort du gibier

Le bicarbonate de sodium est utile pour conserver et préparer le gibier, car il atténue le goût trop fort de certaines viandes.

Mode d'emploi :

- 1) Lorsqu'on laisse la viande se faisander, saupoudrer les cavités du gibier avec du bicarbonate de sodium pour réduire les odeurs. Lorsque la viande est faisandée, elle peut être soit conservée dans le congélateur ou soit cuisinée (après avoir été rincée séchée).
- 2) Avant la cuisson : si la viande, après avoir faisandé, n'a pas été saupoudrée de bicarbonate de sodium, il est possible de la faire tremper dans de l'eau avec du bicarbonate de sodium (une nuit au réfrigérateur). Avant de la faire cuire, il est bon de l'égoutter et de la tamponner avec un torchon propre.

► Favorise la levée de la pâte

Le bicarbonate de sodium est bien connu pour aider les pâtisseries et les viennoiseries à monter, tout en les rendant moelleuses et savoureuses. Lorsqu'il est chauffé, ou lorsqu'il entre en contact avec des substances acides, il libère du dioxyde de carbone (CO₂) sous forme de petites bulles gazeuses qui rendent la pâte poreuses et plus moelleuse.

ATTENTION : Le bicarbonate de sodium ne peut pas remplacer la levure de boulanger.

Il est possible de préparer sa propre levure à la maison en mélangeant les ingrédients suivants :

- 1) ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium et ½ cuillère à café de crème de tarte.
- 2) ou bien ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium avec 125 g de yaourt.

- 3) ou bien ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium avec ½ cuillère à café de vinaigre ou du jus de citron et 100 g de lait.

Une pincée de bicarbonate de sodium est également utile pour :

- obtenir des omelettes plus moelleuses (une grosse pincée pour 3 œufs)
- alléger la purée (ajouter au moment de la remuer)
- éviter la cristallisation des sirops

► **C'est un ingrédient de choix pour la préparation de boissons désaltérantes**

Mode d'emploi :

- 1) Pour obtenir un thé plus limpide, ajouter une pincée de bicarbonate de sodium au moment de l'infusion.
- 2) Pour préparer une boisson pétillante et pas trop acide, ajouter ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium à un verre de jus d'orange, de pamplemousse ou de citron.

II. MAISON

Le bicarbonate de sodium est idéal pour :

- Rafraîchir et désodoriser les fauteuils et les canapés, les tapis et les moquettes.
- Nettoyer les surfaces lavables.
- Faire briller l'argenterie.

II.1 / Il rafraîchit et désodorise les canapés, tapis et moquettes

Le bicarbonate de sodium, grâce à ses propriétés anti-odeurs, est utile pour l'entretien des tapis et moquettes.

Mode d'emploi :

- 1) Pour désodoriser les canapés en tissus, les tapis et moquettes et raviver leurs couleurs, vous pouvez les saupoudrer uniformément de bicarbonate de sodium. Laissez agir le produit de 15 min jusqu'à 24 heures en cas d'odeurs persistantes. Puis passez l'aspirateur.
- 2) En cas de taches, nettoyez avec votre produit habituel, puis saupoudrez de bicarbonate de sodium. Laissez agir au moins 15 min.

ATTENTION : Faites toujours un essai sur une surface non visible pour tester la résistance des couleurs.

II.2 / Il est adapté à tous les types de surfaces

Sa capacité à attaquer la graisse et son pouvoir abrasif doux fait du bicarbonate de sodium un produit efficace pour nettoyer des surfaces.

Mode d'emploi :

- 1) Pour nettoyer les traces (de crayon par exemple) du carrelage et des surfaces lavables, frottez délicatement avec une pâte de bicarbonate de sodium

appliquée sur une éponge (1 mesure d'eau pour 3 mesures de bicarbonate de sodium). Puis rincez et essuyez.

- 2) Pour nettoyer les fenêtres en aluminium, saupoudrez du bicarbonate de sodium sur une éponge humide et appliquez la énergiquement sur les surfaces. Rincez et essuyez.

II.3 / Il restitue sa brillance à l'argenterie

L'action légèrement abrasive du bicarbonate de sodium en fait un produit efficace pour le nettoyage de l'argenterie.

Mode d'emploi :

- 1) Pour faire briller l'argenterie, saupoudrez le bicarbonate de sodium sur un chiffon de lin ou de coton humidifié d'eau, puis frottez délicatement. Rincez et essuyez avec un chiffon doux.
- 2) Pour redonner leur éclat aux bijoux en argent, recouvrez les parois internes d'un récipient avec du papier d'aluminium, remplissez le d'eau chaude, ajoutez quelques cuillères à soupe de bicarbonate de sodium et une cuillère à soupe de sel de cuisine par litre d'eau. Immergez l'objet dans cette solution pendant environ une heure. Rincez et séchez avec un chiffon doux.

L'efficacité de cette technique est due à la réaction électrochimique entre l'aluminium et les sels d'argent. Ces derniers sont reconvertis en argent métallique alors que l'aluminium réagit en formant des sels (l'aluminium est oxydé).

- 3) Pour un nettoyage plus soigné, vous pouvez utiliser une pâte de bicarbonate de sodium (1 volume d'eau pour 3 volumes de produit) à appliquer sur un tissu ou à frotter directement sur les surfaces avec un mouvement circulaire (en vous aidant d'une petite brosse, en mesure de pénétrer à fond dans les reliefs des décorations) jusqu'à la disparition des taches d'oxydation. Puis rincez et séchez.

ATTENTION : Il est parfois recommandé d'éviter cette technique pour nettoyer des objets anciens dans la mesure où ils peuvent devenir par la suite uniformément brillant. Certaines de ces marques du temps peuvent constituer une part de leur valeur. Il vaut mieux toujours se familiariser avec cette méthode sur une partie non visible de l'objet pour tester la résistance de la couche d'argent et évaluer le résultat obtenu.

II.4 / Il est efficace pour éliminer les odeurs dans :

► Les armoires

Le bicarbonate de sodium est excellent pour éliminer les odeurs désagréables dans les armoires, dans tous les récipients et dans tous les espaces clos (meubles à chaussures, armoires de cuisines...).

Il suffit d'ouvrir une boîte ou de verser dans une soucoupe l'équivalent d'1/2 tasse de produit (150 g), à remplacer tous les 3 mois.

En plus d'absorber les odeurs, il absorbe l'humidité et crée un environnement défavorable au développement des moisissures.

► Les cendriers

Mode d'emploi :

Pour empêcher la diffusion des odeurs de tabac des cigarettes et des cigares, verser une couche de bicarbonate de sodium au fond du cendrier. À remplacer à chaque fois que vous videz le cendrier.

II.5 / Il est aussi bienveillant envers les animaux domestiques :

► Il absorbe les odeurs des litières

Mode d'emploi :

- 1) Pour éviter le développement des mauvaises odeurs de la litière du chat, des petits rongeurs et des oiseaux, saupoudrer d'une couche de bicarbonate de sodium le fond de la cage ou du bac avant de verser la litière.
- 2) De la même façon, pour atténuer les mauvaises odeurs, il est possible d'en verser une poignée de temps en temps au dessus de la litière, qu'on pourra alors conserver plus longtemps.
- 3) Pour neutraliser l'odeur de plastique des ustensiles neufs, vous pouvez les laver avec une solution de bicarbonate de sodium (3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau).

► Il est idéal pour la toilette de nos amis à 4 pattes

Grâce à sa capacité à neutraliser les odeurs, et du fait qu'il ne soit pas irritant pour la peau, le bicarbonate de sodium est efficace pour la toilette des chiens.

Mode d'emploi :

- 1) Pour rendre le poil de votre chien doux et brillant, ajoutez du bicarbonate de sodium à l'eau de son bain (3 cuillères à soupe par litre d'eau).
- 2) Ou bien procédez par un lavage à sec : saupoudrez le poil du chien avec du bicarbonate de sodium. Frictionnez et brossez bien pour éliminer les grains.
- 3) Pour rafraîchir les couvertures du panier, ajoutez du bicarbonate de sodium (50 g) à la lessive à la main, ou dans la machine à laver lors du cycle de lavage. Il peut aussi être ajouté lors du cycle de rinçage.

► Il nettoie les jouets des petits animaux

Mode d'emploi :

- 1) Pour laver les jouets en plastique, il suffit de les immerger dans une solution de deux cuillères à soupe (50 g) de bicarbonate de sodium dans 1 litre d'eau. Puis frottez-les avec une éponge et rincez-les à l'eau courante.
- 2) Pour les jouets en tissus, saupoudrez-les de bicarbonate de sodium. Laissez agir au moins deux heures, puis brossez pour éliminer le produit.

III. DÉTERGENCE

III.1 / C'est un allié de la lessive

Le bicarbonate de sodium, grâce à sa capacité à optimiser le pH de l'eau, augmente l'efficacité de la lessive lorsqu'il est ajouté au cycle de lavage.

Il est en effet établi que l'augmentation du pH du bain de lavage augmente la répulsion entre les fibres et la saleté, ce qui favorise le décrochage des impuretés.

De plus, ajouté au cycle de rinçage, il neutralise et élimine les mauvaises odeurs, et prévient le dépôt du calcaire dans les tissus. Sa délicatesse et sa douceur en font la solution idéale pour tous les linges, les sous-vêtements et les draps, et en particuliers ceux des petits enfants qui sont sujets aux problèmes d'odeurs persistantes.

► Il augmente l'efficacité de la lessive liquide

Mode d'emploi :

Pour obtenir un effet nettoyant renforcé, ajoutez une cuillère à soupe (25 g) de bicarbonate de sodium au cycle de lavage ou de prélavage.

► Pour éliminer les odeurs des serviettes

Mode d'emploi :

Pour éliminer efficacement les odeurs de chlore des serviettes et des essuie-mains, ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium (50 g) à la poudre de lavage à main ou lors du cycle de lavage dans la machine à laver le linge. Il est efficace également lorsqu'il est ajouté à l'eau du cycle de rinçage.

► Il neutralise les odeurs persistantes

Mode d'emploi :

- 1) Pour neutraliser efficacement les odeurs désagréables des tissus et des sous-vêtements, ajoutez une cuillère à soupe (25 g) de bicarbonate de sodium au cycle de rinçage. Il est idéal pour le lavage des équipements sportifs après une intense activité physique ou pour le lavage des langes et des draps des nouveaux-nés.
- 2) Pour neutraliser les odeurs dans le panier à linge sale, saupoudrez les vêtements au fur et à mesure qu'ils s'accumulent, puis procéder au lavage habituel sans retirer le produit avant de les mettre dans la machine.

ATTENTION : Ne pas utiliser pour la laine et la soie

► Il prévient la formation du tartre

Mode d'emploi :

Pour prévenir la formation de tartre dans la machine à laver, procéder régulièrement (1 fois par mois) à un lavage à vide avec une ½ tasse (150 g) de bicarbonate de sodium.

► Il supprime le tartre des sanitaires

Mode d'emploi :

Pour faire disparaître le tartre des robinets et des sanitaires en porcelaine, frottez-les avec une pâte faite de 3 volumes de bicarbonate de sodium et 1 volume d'eau chaude, en vous aidant d'un chiffon ou d'une brosse pour éliminer les traces les plus tenaces (l'ajout de citron ou de vinaigre peut encore améliorer le résultat).

► Il assainit le bac de douche

Le bicarbonate de sodium crée un environnement défavorable au développement des moisissures.

Mode d'emploi :

- 1) Pour laver la porte de la cabine de douche, passez dessus une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de sodium. Rincez et séchez.
- 2) Pour éliminer les traces de moisissures sur le tapis anti-glisse, saupoudrez de bicarbonate de sodium, laissez agir quelques minutes. Frottez avec une éponge, rincez puis séchez.
- 3) Pour laver et désodoriser le rideau de douche, frottez-le avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de sodium. Rincez puis essuyez.
- 4) Ou bien mettez-le à la machine en ajoutant 3 cuillère à soupe (75 g) de bicarbonate de sodium au cycle de lavage (choisir le cycle "lavage délicat").

► Une baignoire à l'hygiène renforcé

Mode d'emploi :

Pour nettoyer la baignoire (même en fibre de verre), saupoudrez-la abondamment de bicarbonate de sodium. Puis frottez les surfaces avec une éponge souple humide. Rincez et essuyez avec un tissu.

► Il est efficace contre les odeurs des sanitaires

Mode d'emploi :

Pour désodoriser et éviter les odeurs persistantes des éviers, baignoires, bacs de douches, versez dans le siphon ½ tasse de bicarbonate de sodium. Faites-y couler de l'eau chaude.

IV. HYGIÈNE & SANTÉ

IV.1 / Un bain relaxant

Dans l'eau chaude du bain, bicarbonate de sodium laisse la sensation agréable d'une peau lisse et souple.

Mode d'emploi :

Diluer une ½ tasse (150 g) de bicarbonate de sodium dans une baignoire d'eau chaude à 37-40°C.

IV.2 / Un bain de pieds émollient

En dilution dans l'eau du bain de pieds, le bicarbonate de sodium apporte une sensation de bien-être aux pieds et aux jambes. De plus, frotter les callosités avec une pâte constituée de bicarbonate de sodium humidifié favorise la suppression des cellules mortes et rend la peau plus souple.

Mode d'emploi :

Diluer 2 cuillères à soupe (50 g) de **Sam7[®] sert à tout** dans l'eau chaude du bain de pieds.

IV.3 / Hygiène orale

Les résidus alimentaires qui se déposent entre les dents, en se dégradant, libèrent des acides qui attaquent l'émail et qui favorisent l'apparition des caries. En qualité de substance tampon, le bicarbonate de sodium neutralise ces acides. Utilisé comme collutoire (bain de bouche), il rafraîchit l'haleine en éliminant les odeurs désagréables qui ont des origines acides (ail, oignon) ou fortement basique (poisson).

Grâce à son action délicatement abrasive, il peut aussi être utilisé pour blanchir les dents, en éliminant progressivement les taches causées par la cigarette et le café.

Mode d'emploi :

- 1) Pour les bains de bouche : diluez 1 cuillère à café (5 g) de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau.
- 2) Pour blanchir les dents : humidifiez votre brosse à dents, saupoudrez un peu de bicarbonate de sodium et brossez vos dents comme avec un dentifrice classique.

IV.4 / Le nettoyage des brosses à dents et les dentiers

Mode d'emploi :

- 1) Pour nettoyer les dentiers, plongez-les pendant 30 minutes dans un verre d'eau dans lequel vous aurez ajouté, en plus de votre produit de nettoyage habituel pour le dentier, une cuillère à soupe (25 g) de bicarbonate de sodium. Puis rincez bien à l'eau courante.
- 2) Pour nettoyer les poils des brosses à dents : laissez-les tremper une nuit dans un verre d'eau chaude dans lequel vous aurez ajouté une cuillère à soupe (25 g) de bicarbonate de sodium.

IV.5 / Une aide à la manucure

Le bicarbonate de sodium peut être utilisé pour le soin des mains, dans la mesure où il aide à conserver une peau souple, et il peut aussi être utile pour l'hygiène des ongles.

Mode d'emploi :

Pour avoir des mains douces, diluez 2 cuillères à soupe (50 g) de bicarbonate de sodium dans 1 litre d'eau tiède et immergez-vous les mains pendant 10 minutes. Procédez ensuite à la manucure.

IV.6 / Un désodorisant pour les chaussures

Mode d'emploi :

Pour désodoriser, saupoudrez de bicarbonate de sodium l'intérieur des chaussures (éviter de le faire directement sur le cuir qui pourrait s'assécher). Laissez-le agir toute la nuit avant de le retirer.

En plus de combattre les odeurs, il rend l'intérieur des chaussures moins propice au développement de certains champignons microscopiques et certaines moisissures.

IV.7 / Un peeling délicat

Le bicarbonate de sodium, sous forme de pâte imbibée d'eau, peut être utilisé en toute sécurité pour supprimer les impuretés et les cellules mortes de la peau du visage.

Mode d'emploi :

Après avoir lavé le visage avec votre savon habituel, appliquez une pâte faite de 3 volumes de bicarbonate de sodium et 1 volume d'eau. Massez délicatement, sans trop appuyer, en petits mouvements circulaires. Rincez ensuite délicatement avec de l'eau.

IV.8 / Des cheveux souples et plus brillants

Mode d'emploi :

Pour rendre les cheveux plus soyeux et retirer plus facilement les résidus de produits qui y adhèrent (laque, gel...) ajoutez une fois par semaine, 1 cuillère à café (5 g) de bicarbonate de sodium au shampoing habituel. Massez et rincez, puis appliquez le baume.

IV.9 / Le nettoyage des brosses à cheveux et des peignes

Mode d'emploi :

Pour nettoyer les peignes et les brosses, immergez les dans un récipient plein d'eau chaude dans laquelle vous aurez dissous quelques cuillères de bicarbonate de sodium. Laissez agir quelques heures puis rincez.

V. extérieurs

V.1 / Dans le jardin

► Il dégraisse et nettoie le barbecue

Le bicarbonate de sodium, grâce à son pouvoir délicatement abrasif, est en mesure d'éliminer les résidus alimentaires du barbecue sans rayer les plaques ou les grilles.

Mode d'emploi :

Pour éliminer les résidus alimentaires et les graisses brûlées des plaques et des grilles ou éliminer les odeurs résiduelles, frottez avec une pâte de bicarbonate de sodium (1 volume d'eau et 3 volumes de poudre) sur une éponge ou sur une brosse à poils durs en cas de dépôts tenaces. Puis rincez et séchez.

► Il nettoie le mobilier de jardin

Mode d'emploi :

Pour éliminer les dépôts et les tâches du mobilier de jardin en plastique (sièges, table...), nettoyez-les à l'eau chaude additionnée de bicarbonate de sodium (2 cuillères à soupe (50 g) par litre d'eau). Frottez, puis rincez. Pour éviter l'odeur de moisi et de renfermé lors du stockage durant la mauvaise saison, saupoudrez les coussins et l'intérieur de la caisse de bicarbonate de sodium.

► C'est aussi un désherbant

Le bicarbonate de sodium peut aussi se révéler un précieux allié dans l'entretien du jardin. Saupoudrez entre les pierres ou les dalles du chemin, de la terrasse ou du patio, il ralentit la repousse des herbes indésirables. Et c'est un allié contre certains parasites.

Mode d'emploi :

Pour décourager les parasites des plantes, mélangez 1 cuillère à café (5 g) de bicarbonate de sodium et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez deux cuillères à café de ce mélange dans une tasse d'eau (l'équivalent de 0,3 litres) et mouillez les plantes avec un vaporisateur en évitant d'en mettre directement sur les fleurs. Répétez l'opération tous les 20 jours.

► Le soin des plantes et du jardin

Si votre jardin a besoin d'un petit coup de pouce, essayez l'une ou l'autre de ces astuces. Avant d'utiliser votre pulvérisateur, ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium pour 4 litres. Il a une excellente action fongicide.

Le bicarbonate de sodium va vous aider à tester l'acidité du sol de votre jardin. Prélevez la valeur d'une tasse de terre et mettez-la dans un bol. Ajoutez 2 tasses d'eau et mélangez avec 1/2 tasse de bicarbonate de sodium. La quantité de bulles vous indiquera l'acidité.

Si vous découvrez que votre sol est trop acide, vous pouvez réduire sensiblement cette acidité avec bicarbonate de sodium pour avoir un jardin plus beau. Enterrez quelques tas de bicarbonate de sodium. Il faudra faire des essais avant de trouver la bonne proportion par rapport à la surface de sol. Une fois que vous aurez trouvé la solution, vous serez impressionné par les résultats : moins de mauvaises herbes, des fleurs plus nombreuses et plus belles, de plus beaux légumes...

Contrôlez l'acidité au bout d'un mois en utilisant la méthode indiquée ci-dessus.

ATTENTION À LA SURDOSE : Vous risquez de vous retrouver avec un sol trop alcalin.

Des points noirs, des taches brunes ou autres maladies fongiques ? Mélangez 5 cuillères à café de bicarbonate de sodium pour 4 litres d'eau. Ajoutez un litre de savon liquide pour l'action surfactante et pulvérisez sur les plantes affectées. Vous pouvez également utiliser ce mélange pour le sol, mais comme indiqué plus haut, vérifiez au préalable si votre sol est acide. Cette méthode devrait supprimer la plupart des problèmes fongiques. Pour de meilleurs résultats, arrosez généreusement les plantes deux jours avant la pulvérisation. Vaporisez un mélange peu concentré de bicarbonate de sodium autour de vos plants de tomates. Cela éloigne les nuisibles et réduit l'acidité de votre plantation. Érigez une barrière contre les nuisibles. Tracez une ligne continue de bicarbonate de sodium autour des plants.

► Il nettoie votre jacuzzi

Utilisez le bicarbonate de sodium pour nettoyer votre jacuzzi. Remplissez un seau d'eau chaude avec 1 verre de bicarbonate de sodium pour 4 litres. Avec un balai à franges, nettoyez l'intérieur du jacuzzi pour le maintenir propre.

V.2 / Pour la voiture

- Il élimine les taches et les salissures
- Il désodorise l'intérieur de la voiture
- Il nettoie la carrosserie...

Le bicarbonate de sodium, grâce à son pouvoir délicatement abrasif, est en mesure d'éliminer les traces très tenaces comme la boue, la résine, les graisses de la surface des phares, des jantes, des fenêtres, des pare-chocs et de la carrosserie et sans les rayer.

Mode d'emploi :

Pour éliminer les traces et les taches les plus résistantes, frottez avec une pâte de bicarbonate de sodium sur une éponge humide (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Rincez et essuyez avec un chiffon doux.

► Il désodorise l'habitacle

Mode d'emploi :

Pour désodoriser les sièges et la moquette, saupoudrez-les uniformément de bicarbonate de sodium. Laissez agir pendant au minimum 15 min, plus longtemps en cas d'odeurs persistantes. Puis aspirez avec l'aspirateur. Le résultat sera encore meilleur si vous brossez après avoir saupoudré, pour faire pénétrer les grains de bicarbonate de sodium dans les fibres.

Pour éliminer les taches des sièges en étoffe et en tissus, suivez les conseils du constructeur. Pour compléter votre nettoyage, saupoudrez la surface à nettoyer de bicarbonate de sodium. Puis laissez agir au moins 15 min avant de passer l'aspirateur.

ATTENTION : Toujours faire un essai préliminaire sur une surface cachée pour tester la résistance des couleurs pour éliminer l'odeur laissée par les cigares et les cigarettes, versez du bicarbonate de sodium dans le fond du cendrier de votre auto, et renouvelez l'opération à chaque fois que vous le videz.

Vous pouvez également le nettoyer avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de sodium. Rincez et essuyez.

V.3 / Pour le camping

► Il élimine les odeurs de la tente et du sac de couchage

Mode d'emploi :

Pour éviter le développement des moisissures et de l'odeur d'humidité sur le sac de couchage et la tente, saupoudrez-les abondamment de bicarbonate de sodium avant de les stocker dans la malle. Il est également possible de la faire avant de les utiliser pour éliminer les odeurs dues à la période de stockage : saupoudrez de bicarbonate de sodium, laissez agir au moins une journée puis secouez ou aspirez avant de les utiliser.

► Il nettoie les sac, les containers et les glacières du pique-nique

- 1) Pour nettoyer et neutraliser les odeurs du sac isotherme et du bac à glaçons, faites-les tremper dans une solution d'eau chaude et de bicarbonate de sodium (2 cuillères à soupe – soit 50 g – par litre d'eau).
- 2) Pour éliminer les taches, les résidus alimentaires et les traces de moisissures, vous pouvez également l'utiliser sous forme de pâte (3 volumes de poudre pour 1 volume d'eau).