Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 10

Artikel: Graines et huile de lin
Autor: Favre, Brigitte
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826959

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

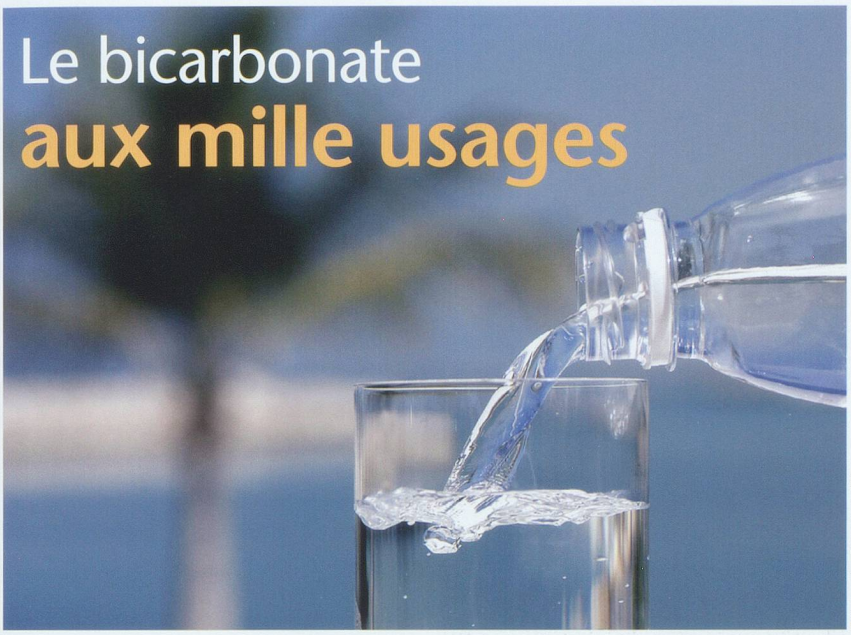
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Par Bernadette Pidoux

Le bicarbonate aux mille usages



Bildagentur Baumann AG

Utile au jardin, en cuisine, pour soulager l'estomac, ou comme poudre à récurer, le bicarbonate de sodium est un produit pas cher qui a sa place dans la maison.

Le bicarbonate de soude (ou de sodium) a traditionnellement son mot à dire dans la fondue, qu'il rend plus digeste. Il y en avait toujours un petit sachet dans la pharmacie familiale. Mais on en a peu à peu oublié tous les usages et les avantages, à commencer par son prix qui défie toute concurrence.

Bon pour la santé

Le bicarbonate de soude n'existe pas naturellement dans notre alimentation, si ce n'est dans certaines eaux minérales comme dans la Vichy Célestins et la Vichy Saint-Yorre. C'est sa vertu anti-acide que l'on apprécie dans ces eaux au goût particulier.
Mélangé à un peu d'eau, il facilite la digestion en agissant sur l'acidité. On l'utilise fréquemment comme levure dans la pâtisserie industrielle ou dans des préparations de potage instantané.
Biodégradable, le bicarbonate n'est pas toxique pour l'environnement. On devrait donc le réhabiliter comme produit nettoyant. Saupoudré sur une éponge humide, le bicarbonate permet de nettoyer sans rayer les éviers, les joints de carrelage, les plastiques de l'électroménager comme des voitures. On peut aussi laver les jouets de bébé en plastique dans une solution de bicarbonate. Il est très efficace pour éliminer les traces de graisse brûlée autour des plaques électriques d'une cuisinière.
Son action désodorisante est peu connue: une coupelle remplie de bicarbonate supprime les mauvaises odeurs du frigo. Placé dans des chaussures pendant quelques heures, il a la même action. Au jardin, on l'emploie comme fongicide sur les rosiers et les plants de vigne.
Le bicarbonate est produit à partir de sel et de craie. Ce carbonate est ensuite soumis à une réaction chimique qui donne un précipité blanchâtre filtré et rincé. Il est en vente dans les supermarchés ou en droguerie. Attention à ne pas le confondre avec la soude caustique! ■

A consulter sur internet: www.solvaybicar.com

En forme

Par Brigitte Favre

Graines et huile de lin

L'efficacité de la graine de lin est optimale lorsqu'elle est moulue et ajoutée à un yoghourt, du fromage blanc ou une Crème Budwig. Il suffit d'une cuillère à café de graines par jour, moulues dans un moulin à café dont la puissance est de 150 W environ, afin de n'échauffer ni le moulin, ni la graine.
Certaines personnes connaissent l'huile de lin pour traiter le bois, mais ignorent peut-être, que garantie de première pression à froid, elle est un précieux médicament en raison de sa richesse en acides gras oméga 3 (49%) indispensables à la muqueuse intestinale aussi bien qu'au cerveau, au système nerveux et immunitaire. Elle est une alliée indispensable au quotidien pour prévenir et soigner les maladies telles que Parkinson, Alzheimer, sclérose en plaques, dépression ou toute atteinte du système nerveux. Deux cuillères à café par jour sont nécessaires à l'organisme, bien émulsifiées dans du séré maigre, du fromage blanc de vache ou de soja, du yoghourt, tous riches en éléments soufrés indispensables à l'assimilation de l'huile de lin.
Interdite en France en raison de sa fragilité à l'oxydation, elle est en voie de réhabilitation. Après usage, le flacon doit donc être immédiatement rebouché et conservé impérativement au réfrigérateur. La chauffer est une hérésie car elle devient toxique au-delà de 40°C, les acides gras de formule *cis-cis* devenant *cis-trans* à l'échauffement, et par conséquent nocifs. D'où la nécessité de ne pas mettre de graines de lin dans une préparation à cuire comme le pain! Dites-le à votre boulanger!