

# Ce bon vieux bicarbonate de soude

Autor(en): **J.-M.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 95

PDF erstellt am: **04.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830461>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ce bon vieux bicarbonate de soude

Connue depuis l'Égypte ancienne et appréciée pour ses usages multiples, cette poudre blanche est considérée par beaucoup comme un allié naturel et indispensable pour la santé. Mais qu'en est-il vraiment ?

Entre autres usages, on le dit bon pour faire disparaître les odeurs de tabac, utile pour lutter contre les moisissures dans le jardin ou encore rincer la baignoire. Mais, pour beaucoup, sa place est dans l'armoire à pharmacie. Le bicarbonate de soude est ainsi réputé excellent pour lutter contre les maux d'estomac depuis la Belle Époque, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. «Une cuillère à café dans un verre d'eau et, tu verras, le résultat est prodigieux», confirme cette utilisatrice de longue date.

Le bicarbonate meilleur que les médicaments vendus traditionnellement dans les officines pour lutter contre les troubles digestifs, vraiment ? Pharmacien responsable au CHUV, le D<sup>r</sup> Pierre Voirol est un peu, voire beaucoup plus nuancé, en tout cas pour ce qui est des maux d'estomac. «Il faut savoir que le corps est bien fait et qu'il synthétise déjà naturellement du bicarbonate. Normalement, il n'y pas de raison d'en



Le bicarbonate est réputé soigner les troubles digestifs, entre autres. Certains l'utilisent également comme déodorant.

quotidienne est à déconseiller, pour éviter tout risque de dérèglement global du corps. Cela dit, si on en met dans la fondue, entre autres, c'est pour les bulles de CO<sub>2</sub> qui vont être dégagées dans le fromage et vont l'aérer un peu», note le spécialiste, précisant qu'il n'y a pas d'évidences claires dans la littérature pour un usage régulier, hors indications spécifiques définies par le médecin.

## UN PEU, BEAUCOUP

Bon et pour ce qui des mycoses ainsi que de l'usage comme déodorant alternatif aux produits industriels contenant de l'aluminium. «Vu l'aspect alcalin assez fort du bicarbonate, il doit avoir une efficacité relative pour éliminer des bactéries et s'opposer à l'apparition de mycoses», relève Pierre Voirol. Cela dit et évidemment, si vous

avez déjà des mycoses, allez consulter le médecin.

Là où notre bon vieux truc de grand-mère a, en revanche, conquis le monde médical, c'est dans son usage buccal, notamment chez les personnes dont le système immunitaire est diminué, comme c'est le cas chez des transplantés ou en oncologie. Pour ces patients, l'hygiène buccale est primordiale, notamment pour empêcher l'apparition de mycoses très douloureuses. «Auparavant, nous utilisions d'autres produits, mais ils ont été abandonnés au profit du bicarbonate seul, en usage préventif, utilisé en bain de bouche.»

Alors, on l'adopte aussi chez soi ? «Disons que, si vous êtes en bonne santé et avec une bonne hygiène buccale, vous n'en avez pas besoin. Les dentifrices suffisent, d'autant plus qu'ils contiennent déjà du bicarbonate.»

J.-M.R.

**«Globalement, une utilisation quotidienne est à déconseiller»**

PIERRE VOIROL, PHARMACIEN RESPONSABLE AU CHUV



rajouter après un repas standard. Et, en tout cas pas pour les personnes hypertendues en raison de sa salinité. Globalement, une utilisation