

# Le bicarbonate aux mille usages

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826958>

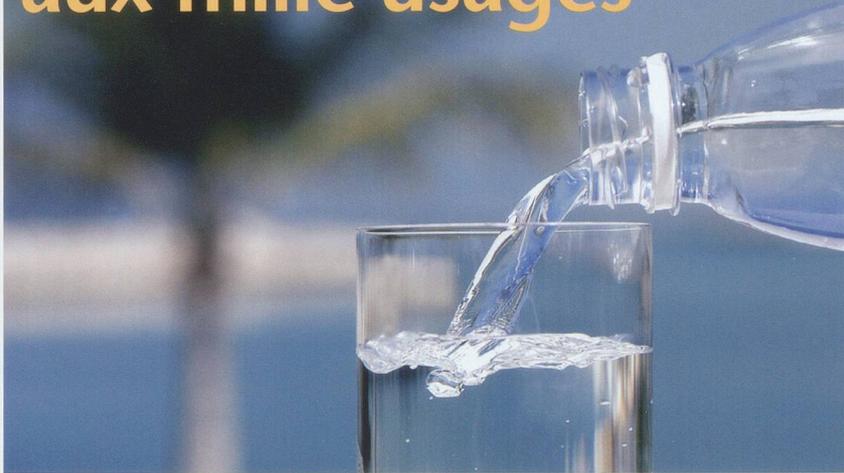
## **Nutzungsbedingungen**

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.

## 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.

**L**e 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. Saupou-

dré 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](http://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 sérum 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!