

Bicarbonate de soude & cristaux de soude

Ingrédients de base par excellence, ils sont multi-usages.

***NB: Ne pas confondre avec la soude caustique
(dangereuse pour la santé)***

	Bicarbonate de soude	Cristaux de soude
Aspect	sel fin	gros sel
Autres dénominations	Bicarbonate de soude, bicarbonate de sodium, carbonate acide de sodium.	Soude en cristaux, cristaux de soude, carbonate de sodium, carbonate de soude, soude cristallisée.
Formule chimique	NaHCO_3	Na_2CO_3
Propriétés & Usages	Il est anti-acide, bactéricide, aide à lutter contre le calcaire. Il est utilisé pour l'entretien, la cuisine, le jardinage, l'hygiène et comme produit de beauté...	Ils sont détergents et sont souvent utilisés en nettoyant multi-usages.
Santé & Environnement	Le bicarbonate de soude est biodégradable et non toxique pour l'Homme et l'environnement.	Les cristaux de soude ne sont pas toxiques pour l'environnement. Attention cependant, car un contact sur la peau et surtout sur les muqueuses peut être irritant.
Où se le procurer ?	Vous pouvez trouver le bicarbonate de soude et les cristaux de soude des différentes boutiques : Grandes surfaces, drogueries, magasins bio et magasins de bricolage.	

Savon de Marseille en paillettes ou en copeaux

Ingrédients de base par excellence. Le savon est utilisé pour fabriquer sa lessive ou d'autres liquides nettoyants. Disponible en grandes surfaces, drogueries, magasins bio et magasin de bricolage.

NB: En fonction de la marque de votre savon de Marseille en paillettes, votre produit final pourra avoir une texture différente (exemple : lessive non homogène à secouer avant chaque utilisation). Cela ne préjuge pas de la qualité de votre produit.

Savon Noir Liquide

Nettoyant naturel très efficace pour tout nettoyer dans la maison, écologique et économique. Utilisé seul, il remplace aisément plusieurs produits ménagers mais il peut également servir d'ingrédient de base pour des recettes de produits ménagers maison. Disponible en grandes surfaces, drogueries, magasins bio et magasins de bricolage.

Vinaigre blanc (vinaigre d'alcool cristal)

Il remplace vos détergents, dégraissants et autres désherbants chimiques dans la maison et dans le jardin. Utilisé pur ou dilué pour des recettes de produits ménagers maison. Disponible en grandes surfaces (plus économique au rayon vinaigre de cuisine), drogueries, magasins bio et magasin de bricolage.

NB: Attention: le vinaigre blanc des rayons ménagers ou de bricolage peut contenir des parfums de synthèse qui peuvent être mauvais pour la santé. Privilégiez donc le pur vinaigre blanc ou vinaigre d'alcool cristal (en rayons épicerie/condiments).

Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont intéressantes dans les produits ménagers pour leurs parfums, donnant une « odeur de propre » (linge, tiroirs...), mais aussi en raison de leurs propriétés antibactériennes, antifongiques, répulsives à insectes et permettent donc d'assainir la maison.

Attention : *les huiles essentielles sont très puissantes et leur utilisation n'est pas sans risque (notamment pour les femmes enceintes, les enfants en bas âges et les personnes sensibles), il est donc indispensable de bien lire les précautions d'utilisation et de ne pas les surdoser.*

Voici quelques huiles essentielles pouvant être utilisées:

<u>Huiles essentielles</u>	<u>Propriétés</u>
Citron	Antibactérienne, Antiseptique, Antivirale Odeur de propre
Tea tree	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++, Fongicide ++, Parasiticide ++, Antivirale ++
Lavande aspic	Antiseptique, Bactéricide, Antivirale, Antimite. Odeur de propre
Pin sylvestre	Haut pouvoir antiseptique Odeur de propre
Eucalyptus	Antiseptique, Antiviral, Antibactérien Odeur de propre
Cannelle	Antiseptique, Antibactérienne très puissante à très large spectre d'action +++++, Antivirale +++, Fongicide +++, Parasiticide +++++. Quelques gouttes suffisent, odeur très forte !
Citronnelle	Antiseptique, répulsif à insectes

Le vinaigre blanc

Dissout le calcaire de la cafetière et de la bouilloire

Remplissez la cafetière ou la bouilloire de moitié d'eau et de moitié de vinaigre blanc passez ou faites bouillir, rincez 3 fois.

Rend la brillance aux verres et aux couverts

Laissez tremper les verres et les couverts dans du vinaigre blanc et rincer très soigneusement car les résidus de nettoyage sont toxiques.

Dégraisse en profondeur casseroles et cocottes

Remplissez la casserole ou la cocotte de 2 centimètre de vinaigre blanc, portez à ébullition ou laissez tremper une demi-journée.

Désinfecte le réfrigérateur

Mélangez à proportions égales vinaigre blanc et eau, nettoyez le réfrigérateur et rincez à l'eau clair.

Nettoie le micro-onde

Remplissez un bol d'un mélange (moitié eau, moitié vinaigre), faites chauffer le mélange jusqu'à ébullition, arrêtez le et laissez le bol dans l'appareil pendant 2 heures.

Le bicarbonate de soude

Rend les aliments plus digestes et limite les odeurs

Pour le chou par exemple, ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.

Blanchit les dents

*Mettez un peu de bicarbonate de soude sur votre dentifrice.
Attention trop de bicarbonate peut abimer l'émail.*

Réduit les brulures d'estomac

Mélangez une demi cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau froide, avalez lentement en une seule fois.

Nettoie les casseroles brulées

Mettez un peu d'eau dans le fond du récipient, ajoutez 2 ou 3 cuillères. Faites bouillir et la pellicule brulée s'enlèvera toute seule.

Retire les pesticides restant sur les aliments

Mélangez 1 cuillère à café par litre d'eau, laissez tremper 10 à 15 minutes puis rincez.

Assainit l'aspirateur

Aspirer 3 cuillères à soupe de bicarbonate lorsque vous changez de sac.

**Plus d'astuces sur le site d'une entreprise Picarde
«compagnie du Bicarbonate»**

<http://www.compagnie-bicarbonate.com>