



La Capsule Verte

**Affiché par le Centre de Formation Professionnel de Sorel-Tracy,
dans le cadre des activités reliées à l'école Verte Buntland 2013-2014**

Le Bicarbonate de Soude

1-Comme agent nettoyant

Article et Recherche

Par

Joyce Tucci N.D., S.É.S.

**Enseignante, Naturopathe
Membre du Collège des Naturopathes du Québec
Praticienne de la société EducoSanté
Diplômé en Trophologie (gestion de la nutrition)**



La capsule verte



Bonjour, l'idée de la capsule verte est de vous informer sur des procédés et/ou produits écologiques en vue de vous rendre la vie plus facile et bien entendu écolo. Sans oublier que ces trucs vous aideront sans doute à substituer les produits commerciaux chimiques, irritants et polluants contre des marchandises d'appellations dites vertes.

De ce fait, pour cette première chronique, laissez-moi vous présenter Le bicarbonate de soude; aussi nommé le NaHCO_3 , pour les scientifiques ou pour les intimes la p'tite vache... Ce produit si familier est accessible, économique, naturel, écologique et polyvalent. Le bicarbonate de sodium, ou bicarbonate de soude, est connu depuis longtemps par nos grands-mères pour ses vertus domestiques.

Attention à ne pas le confondre avec le carbonate de sodium qui lui n'est pas comestible !

Mais qu'en plus de détacher, dégraisser ou détartrer, cette poudre blanchâtre fabriquée à partir de craie et de sel soigne aussi les petits pépins de santé ? Reste à savoir quand et comment l'utiliser. Dans la première partie de cet article, les astuces seront de nature domestique :

Planche à découper : Que les planches à découper soient en bois ou en plastique, toutes deux se marquent de rainures plus ou moins profondes où les microbes se tapissent. En frottant avec du bicarbonate, il a un pouvoir abrasif qui contribue à nettoyer la surface de la planche. Pour cela, saupoudrez cette dernière de Bicarbonate. Frottez avec une éponge et laissez sécher quelques minutes avant de rincer et d'essuyer.



La capsule verte



Verres ternis : Le lave-vaisselle abîme et ternit vos verres. Pour récupérer les verres ternis, le bicarbonate a une propriété abrasive et en l'associant au traitement du vinaigre, il va contribuer au décollement du calcaire. Après le contact du Bicarbonate et du vinaigre, une réaction d'effervescence se produira.

Ainsi, pour enrayer voire inverser le phénomène, frottez les verres avec une éponge souple ou un linge humide et bien imprégné de bicarbonate et de vinaigre.

Vérifier de ne pas trop frotter afin d'éviter toutes rayures sur vos verres. Puis, rincez et essuyez avec un autre linge fin et très propre. Si le verre reste terne, c'est qu'il est trop attaqué en profondeur pour le récupérer.

Nettoyer les vitres du four : Une méthode peu coûteuse et efficace; Le bicarbonate ayant un pouvoir dégraissant peut être utile afin de nettoyer les vitres de votre four. Il est recommandé de l'utiliser après dissolution pour éviter de prendre le risque de rayer vos vitres. Pour nettoyer les vitres du four, passez un coup d'éponge mouillée, imprégnée de bicarbonate (2 cuillère-à-soupe), puis essuyez avec un torchon. Pour les dépôts plus tenaces, laissez agir toute la nuit puis frottez avec une éponge.

Nettoyer une brosse à dents : Vous vous nettoyez les dents tous les jours ? Mais avez-vous déjà nettoyé votre brosse à dents ? Pensez au bicarbonate de sodium pour l'assainir. Dans un verre faites tremper votre brosse à dents dans de l'eau bicarbonatée, soit une cuillère à soupe dans un grand verre d'eau tiède. Laissez-la dans cette solution toute la nuit. Le bicarbonate va dissoudre les résidus piégés dans la brosse à dents. Rincez à l'eau claire avant de vous en servir! Votre brosse à dents sera de nouveau prête à vous donner le plus beau des sourires!



La capsule verte



Nettoyer un lavabo : Votre lavabo est taché par des traces de dentifrice, de maquillage, de mousse à raser ou une substance inconnue? Pensez au bicarbonate de soude pour le faire briller à nouveau. Pour cela, humidifier votre lavabo, mettre du bicarbonate de soude sur une éponge humidifiée et frotter doucement. Pour finir, rincer à l'eau claire.

S'il vous reste encore un peu de bicarbonate, pensez à nettoyer votre robinetterie! Allié du nettoyage, le bicarbonate est un produit écologique et économique ! Pensez-y!

Pour la cuisine : Pour faire briller vos verres et votre argenterie, saupoudrez du bicarbonate de soude sur un chiffon en coton (bio) humidifié d'eau, frottez délicatement puis rincez et essuyez avec un autre chiffon.

Pour nettoyer des casseroles ou faitouts brûlés mettre 1 ou 2 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans le fond du plat et ajouter un peu d'eau chaude. Laissez agir 20 minutes puis rincer. Pour les dépôts les plus incrustés frotter avec une éponge humide et saupoudrée de bicarbonate de soude.

Autre solution pour enlever les résidus de cuisson : remplir la casserole avec de l'eau et 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et porter à ébullition pendant 5 minutes. Laisser refroidir puis décrocher les résidus de cuisson en vous aidant d'une cuillère en bois.

Pour laver les récipients en plastique (gourdes, boîtes...) : immergez les plusieurs heures dans une solution de deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude et un litre d'eau. Puis frottez-les avec une éponge et rincez.



La capsule verte



En conclusion : Le bicarbonate est; biodégradable, non inflammable ni toxique, il a de multiples qualités écologiques. En plus d'être 100% écologique et très peu coûteux, le bicarbonate de soude peut ainsi remplacer tous les produits que vous payez si cher. Au lieu d'acheter produits anticalcaires, lessives chimiques, dentifrices, désodorisants et produits d'entretien...
pensez donc au bicarbonate de soude !

Si vous aimeriez discuter de certains sujets ou me faire part de vos idées/suggestions pour La Capsule Verte écrivez-moi via Édu-Groupe à tucci@edu.cs-soreltracy.qc.ca



Pour en savoir plus, aller visiter ces quelques sites :

http://www.mon-bio-maison.fr/index.php?main_page=page&id=33&chapter=20&zenid=edb81d8a78ddc9f077f2d500eae0792b

http://www.aroma-zone.com/aroma/Fiche_bicarbonate.asp

<http://www.le-bicarbonate.com/trucs-et-astuces/entretien/page/3>

<http://www.youtube.com/watch?v=BucV4AGogcc>

Joyce Tucci N.D., S.É.S

Enseignante au CFP, Naturopathe
Membre du Collège des Naturopathes du Québec
Praticienne de la société ÉducoSanté
Diplômé en Trophologie

www.naturopathiejoycetucci.com