



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## Le bicarbonate de soude

## Le bicarbonate de sodium

Aujourd'hui, on va vous parler d'un produit universel qui est classé comme un remède de grand-mère ou de bonne femme. Pourtant, il est vraiment très utile dans plusieurs secteurs comme la cosmétique, l'usage domestique ou bien encore dans le domaine de la santé. Il s'agit du **bicarbonate de soude**, appelé aussi **carbonate de soude** ou encore **carbonate de sodium**.

### Qu'est-ce que le bicarbonate ?

Le carbonate de sodium est connu depuis très longtemps. Déjà dans la haute antiquité, les égyptiens utilisaient un produit appelé le natron. C'était un mélange de carbonate et de bicarbonate de sodium qui servait entre autres pour embaumer les morts.

Ce produit a été redécouvert en France aux alentours de 1789. Un siècle plus tard, c'est l'industriel Ernest Solvay qui a raffiné et purifié ce produit et qui a donné naissance au bicarbonate que l'on connaît actuellement.

Cette **poudre blanche** ressemble à du sucre plus ou moins fin selon le degré de raffinage. Le bicarbonate est actuellement très utilisé dans l'industrie. Notamment celle des produits de lessive et détergents ménagers parce qu'il a des **propriétés désinfectantes et blanchissantes**. Le bicarbonate que vous achetez, qu'il soit en vrac ou en petit conditionnement, aura toujours les mêmes vertus ou sera destiné aux mêmes usages. Cependant, certains usages, entre autres cosmétiques varient selon le degré de raffinage du produit.

Je vais vous citer quelques exemples dans le **domaine domestique, cosmétique et surtout quelques petits usages du point de vue santé.**

## L'usage domestique

### Les 6 bénéfiques en usage domestique

1. **Neutralisateur d'odeurs ;**
2. **Désinfectant antibactérien ;**
3. **Détachant et assouplissant ;**
4. **Antirouille ;**
5. **Insecticide naturel et non toxique ;**
6. **Neutralisateur d'acidité dans les plats culinaires**

#### 1. Neutralisateur d'odeur

Il est très utile comme **piégeur d'odeur dans les réfrigérateurs, les armoires à chaussures, les litières des animaux, les poubelles**, etc. Vous saupoudrez du bicarbonate dans le fond des poubelles et ça absorbe les odeurs.

Ça peut être utilisé dans les toilettes également. Vous mettez une petite soucoupe avec du bicarbonate dans le fond et ça va aider à neutraliser les

odeurs désagréables. Ça va aider pour tous vos intérieurs en fait, et toutes les pièces qui peuvent dégager des odeurs un peu dérangeantes.

*NB : Après bien entendu, vous ne le réutilisez pas pour d'autres usages. Même si son aspect n'a pas changé, il vaut mieux le jeter après usage quand il a piégé les odeurs.*

## 2. Désinfectant antibactérien et antirouille

Il est également désinfectant, c'est-à-dire que vous pouvez l'utiliser en le mélangeant à de l'eau tout simplement.

- Avec une éponge, vous pouvez désinfecter votre réfrigérateur.
- Vous pouvez en saupoudrer dans le tambour de votre machine à laver et activer une tournée à vide s'il y a des odeurs qui se dégagent.
- Il peut être utilisé également comme **abrasif** et comme nettoyant pour les éviers ou n'importe quelle surface. Mais aussi comme **produit antirouille**.

## 3. Détachant et assouplissant

Il peut également être utilisé au niveau des lessives également, car c'est un **agent détachant, assouplissant, et blanchissant** que vous pouvez mélanger directement au poudre à lessiver ou produit lessive. Il va aider à raviver vos couleurs.

La seule chose qu'on ne fait pas, c'est mélanger le bicarbonate à du vinaigre ou à de l'eau de javel, parce que là ça va provoquer des réactions, ça va mousser et ce n'est pas indiqué de mélanger ces types de produits ensemble.

#### 4. Un insecticide naturel, sans toxicité

Un autre usage très utile du point de vue domestique, c'est qu'il peut servir d'insecticide. C'est **un insecticide tout à fait naturel et sans aucune toxicité** que vous pouvez utiliser pure pour créer une barrière. Le bicarbonate de soude n'est pas toxique. Ni pour les animaux, ni pour vous, ni pour l'environnement. Ça marche pour les fourmis, pour les pucerons, les araignées, etc.

- Parsemez par exemple un filet de bicarbonate quand vous êtes envahi par des fourmis ou par des araignées. Ça va les faire dévier de leur chemin pour qu'elle ne rentre pas dans votre maison, mais sans les tuer.
- On peut également faire un mélange de bicarbonate et d'eau que l'on va vaporiser sur les plantes et ça va servir d'insecticide naturel sans aucune toxicité, ce qui est rare avec les insecticides. Donc n'hésitez pas à penser à cet usage-là.

#### 5. Un produit culinaire

Du point de vue culinaire, le bicarbonate est **un sel qui peut neutraliser entre autres les acidités** dans les sauces, comme la sauce tomate. Pour les

personnes qui ont des difficultés à digérer des plats trop acides, vous pouvez ajouter une petite cuillère ou saupoudrer le plat de bicarbonate. Ça va vous aider à digérer en enlevant l'acidité.

## Le bicarbonate comme soin cosmétique

### Les 4 bénéfiques en soin du corps

1. Exfoliant ;
2. Nettoyant ;
3. Détoxifiant ;
4. Désinfectant ;

### Utilisation en masque

Vous pouvez **l'utiliser en cosmétique sous forme de pâtes**. On mélange de la poudre à de l'eau tout simplement et on fait une pâte de la consistance que l'on souhaite.

- Ainsi on peut l'utiliser comme **masque au niveau du visage**. Mais sur le visage, ne le laissez pas trop longtemps. 3 à 5 minutes maximum. Ça peut aider dans les problèmes d'acné, comme **masque au niveau des pieds ou sur les mains**.

- Pour les pieds par exemple, ça peut aider dans les cas de mycoses. On peut le laisser plus longtemps parce qu'il va aider à ramollir les durillons ou encore les cors au pied. Ça peut désinfecter, donc s'il y a des démangeaisons dues à des mycoses, là on va laisser un masque sur le pied ou faire un bain de pieds pendant une vingtaine de minutes. Ça peut vraiment améliorer les problèmes cutanés.

### Soin apaisant local

De même, s'il y a des personnes qui ont des boutons ou des petites plaques sur le visage, on peut appliquer localement la pâte à base de bicarbonate pour réguler ou cicatriser la peau.

- Si vous avez des infections cutanées comme des boutons de fièvre, des **verruës, de l'eczéma ou du psoriasis, vous pouvez appliquer le bicarbonate de soude** sur tous ces problèmes de peau. Soit en pâte, soit carrément en prenant un bain complet. Vous mélangez à ce moment-là un peu plus de quantité de bicarbonate. Si vous prenez un grand bain, on va mettre un ou deux verres complets de bicarbonate. Restez dans le bain au moins une vingtaine de minutes. Cela aide à calmer les rougeurs ou les démangeaisons quand on a de l'eczéma ou du psoriasis.
- **Sur les piqûres d'insectes**, le bicarbonate peut venir soulager instantanément les démangeaisons. Soit on met directement la poudre de bicarbonate sur la zone, soit on dilue le bicarbonate dans l'eau et on tamponne avec. Chez les enfants ça marche très bien parce que c'est un désinfectant qui va calmer mais qui ne va pas être douloureux.

- Si vous avez une écharde au doigt par exemple et que vous n'arrivez pas à la faire sortir, et bien vous enrobez votre doigt dans un pansement avec une pâte de bicarbonate autour du doigt. Vous laissez agir quelques heures et l'écharde va se retrouver à la surface de la peau. Ainsi, vous allez pouvoir la sortir sans problème et en plus il n'y aura pas d'infection puisque le bicarbonate est aussi désinfectant.

### Soin capillaire

Il n'y a pas que sur la peau que le bicarbonate peut-être utile. On peut l'utiliser pour les soins de cheveux.

- Dilué dans de l'eau de nouveau, vous pouvez laisser poser sur les cheveux pour les nettoyer et enlever les excès de sébum. Ça va **réguler l'excès de sébum au niveau du cuir chevelu**. Donc pour les personnes qui ont des cheveux à tendance grasse ou en cas de pellicules, le bicarbonate de soude est très bon. Il tempère les excès de sébum, ce qui permet de réduire la production des pellicules.
- Il aide également à **nettoyer les lentes et les poux**. Quand vous avez des enfants qui reviennent de l'école avec des poux ou des lentes, vous faites un bain ou un masque sur les cheveux pendant quelques minutes avec du bicarbonate et ça va les enlever. Pour les poux, vous pouvez par la suite mettre quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur le cuir chevelu ce qui empêchera les poux ou les lentes de s'incruster de nouveau dans les cheveux de vos enfants.

## Soin déodorant et antitranspirant

Un autre usage très utile pour les soins du corps, c'est l'utilisation du bicarbonate comme **déodorant**. Dans ce cas-là, on va choisir une poudre très fine pour pouvoir **mettre quelques petites pincées directement sous les aisselles**. Si on prend le bicarbonate qui n'est pas très raffiné, ça peut irriter certaines personnes. On va donc essayer de trouver un bicarbonate plus fin. Quelques pincées suffisent pour **neutraliser les odeurs de transpiration**.

## Soin bucco-dentaire

Comme c'est un produit désinfectant, cicatrisant et pas douloureux du tout, on peut l'utiliser également pour les **problèmes buccaux comme les aphtes et les déchaussements de dents**.

- Soit en l'utilisant en bain de bouche, soit en l'appliquant localement directement sur une aphte que vous avez dans la bouche.
- On peut aussi l'utiliser en gargarisme pour les problèmes de gorge. Si on a mal à la gorge régulièrement, ça va permettre d'atténuer les douleurs et de désinfecter le fond de la gorge.

Un des usages qui est très utile aussi, c'est l'utilisation du bicarbonate pour **faire les dentifrices maison**. On peut utiliser le bicarbonate, soit couplé avec de l'argile, soit couplé avec de l'huile de coco, ou encore avec du blanc de Meudon. On peut aromatiser son dentifrice maison avec par exemple de l'huile essentielle de menthe poivrée. De nouveau pour le dentifrice, on ne va pas

utiliser un bicarbonate avec des très gros grains. On va prendre un bicarbonate assez fin. Un trop gros grain peut être trop abrasif et abîmer l'émail des dents.

**Prenez plutôt un bicarbonate que l'on considère comme alimentaire** et qui est généralement plus raffiné. Il vous servira à beaucoup de choses comme les peelings, les gommages du corps... À moins que vous ayez une peau très résistante, il vaut mieux toujours aller vers le bicarbonate le plus fin et voir comment vous le tolérez.

## Le bicarbonate à usage interne

### Les 4 bénéfiques en interne

- 1. Régulateur de l'acidité tissulaire ;**
- 2. Nettoyant et détoxifiant pour l'organisme ;**
- 3. Anti-ballonnements ;**
- 4. Antimycosique pour les cas de candidoses et mycoses chroniques ;**

L'usage au niveau de la santé se fait en usage interne avec **une dilution de bicarbonate de soude qu'on va pouvoir boire**. On peut le diluer avec une cuillère à café dans un grand verre d'eau par exemple.

- Tous les jours, une cuillère à café diluée dans un verre d'eau le matin va **aider votre organisme à se détoxifier et à se nettoyer en profondeur.**

### Neutraliser l'acidose tissulaire

Ça permet également de neutraliser l'acidose. On parle souvent **d'acidose tissulaire**, c'est-à-dire l'acide que l'on a dans les tissus. Cette acidité peut provoquer des **douleurs articulaires et musculaires** ou même carrément aller puiser dans les réserves minérales du corps comme les os et les cartilages pour tamponner les tissus qui sont acides.

Consommer du bicarbonate régulièrement va éviter à votre corps d'aller puiser dans ses propres réserves pour tamponner les acides. Le bicarbonate va tamponner l'acidose du corps de manière naturelle.

### Soulager les ballonnements

Vous pouvez également utiliser le bicarbonate de soude en boisson, en le diluant dans un verre d'eau si vous éprouvez des **ballonnements, des problèmes de digestion, ou bien de l'acidité gastrique**. Il va permettre d'évacuer non seulement les gaz au niveau intestinal, diminuer les ballonnements, aider au niveau digestif, et tamponner les acides en excès au niveau de l'estomac en interne.

On a dit plus tôt qu'en externe, c'était un **antimycosique**. En interne, c'est la même chose. On peut aider les personnes qui ont par exemple des candidoses ou des mycoses chroniques en faisant une prise d'un verre d'eau le matin avec du bicarbonate pendant quelques semaines.

- Concernant ces dernières utilisations, qui sont quand même pour des problèmes généralement récurrents comme les mycoses, activités gastriques, les ballonnements ou bien l'acidose chronique au niveau des tissus, ça ne se corrige pas du jour au lendemain. Il faudra une prise de bicarbonate pendant minimum 3 mois et chez certaines personnes un peu plus même. En 3 mois, on résout un problème de terrain en le corrigeant.
- Au niveau de l'acidité gastrique de l'estomac ou bien des ballonnements, vous allez ressentir très vite ses effets. On peut le reprendre ponctuellement si on a de nouveau ces problèmes qui reviennent ou en traitement de fond régulièrement si on est sujet à ce genre de problèmes.

## Précaution d'emploi du bicarbonate de soude

Au niveau des précautions d'usage, **il n'y a pas du tout de contre-indication, ni d'effet secondaire à l'utilisation du bicarbonate.**

- Simplement, il faut savoir que sur les peaux sensibles, ça peut parfois être un peu plus irritant pour certaines personnes.
- On évite bien entendu le contact avec les yeux.
- Si jamais on le prend par voie interne et qu'on éprouve des nausées au moment où on le prend ou une sorte de dégoût, bien entendu on ne le prend pas, car c'est que vous n'en avez pas besoin. C'est valable avec n'importe quel produit. Il faut réapprendre à écouter son corps avec les

réactions qu'il émet. Mais c'est exceptionnellement rare. Pour avoir conseillé de prendre du bicarbonate depuis plusieurs années, la plupart des personnes l'utilisent de manière assez fréquente sans aucun problème.

## Pour conclure

Comme vous l'avez compris, **le bicarbonate est un produit universel** qu'on peut utiliser dans tous les domaines de la vie sans aucun danger et sans aucun effet secondaire. On se demande d'ailleurs pourquoi on ne l'utilise pas plus. D'autant qu'il est très **démocratisé et très bon marché**.

En cherchant sur Internet, vous trouverez des tas de formules de Do It Yourself<sup>1</sup> à base de bicarbonate pour tous les usages. Vous avez également ce genre de petit ouvrage comme "Le Bicarbonate Malin" où vous pouvez trouver des tas de petites recettes et d'usages de cette substance. Vous verrez que ce remède de grand-mère peut vraiment servir pour tout.

---

<sup>1</sup> DIY = fait maison