

# « Bicarbonate Magique! »

---

## Le Bicarbonate de Soude (B2S)

### en quelques mots :

Un ingrédient multi-usage miraculeux, fabriqué à plus de 4 millions de tonnes par an!

Biodégradable, - composé de sodium, de carbone, d'hydrogène et d'oxygène -

c'est une molécule simple qui remplace aisément de nombreux produits industriels sans perdre en efficacité. Il vous sera utile dans de nombreux domaines : cuisine, entretien, lessive, jardin, beauté et maux quotidien. . .

---

## *Trucs et astuces Beauté :*

### *Anti-acné :*

Humectez votre visage avec de l'eau, puis étalez du B&S. Un masque avec des petits grains doit se former. Gardez-le 2 minutes si vous souhaitez faire un traitement de fond et 5 minutes si vous avez des boutons à chasser.

### *Bain deux en un :*

Versez 1 verre de B&S dans votre bain, vous serez relaxé(e), votre peau tonifiée, douce et votre baignoire nettoyée.

### *Bain vapeur :*

Faites bouillir une casserole d'eau, ajoutez-y 3 c à c. de B&S, 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 4 gouttes d'huile d'amande douce. Retirez du feu et penchez-vous au dessus de la casserole, la tête couverte d'une serviette, restez ainsi 15 minutes. Séchez-vous le visage puis hydratez-le.

### *Beau décolleté :*

Diluez du B&S dans un peu d'eau, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Appliquez-la sur votre poitrine et frottez. Terminez en rinçant à l'eau et en hydratant.

### *Blanchir les dents :*

Lavez-vous les dents 1 fois par semaine avec du B&S seul, ou auquel vous ajouterez quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes.

### *Boutons fessiers :*

Mélangez 4 c à s. de B&S dans un bol d'eau chaude et rajoutez-y du gros sel pour former une pâte granuleuse. Appliquez ce mélange sur la peau et frottez de façon circulaire (renouvelez 2x/semaine).

### *Cataplasme anticellulite :*

Mélangez 4 c à c. de marc de café, 3 c à c. d'argile et 2 c à c. de B&S dans un bol, puis ajoutez-y un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Appliquez sur la zone à traiter en massant énergiquement (renouveler le plus souvent possible).

### *Crème pour les mains opérationnelle :*

Rajoutez 3 c à c. de B&S et 1 c à s. de vinaigre de cidre à votre crème ; elle sera plus efficace.

### *Des muscles plus résistants :*

Dans une bouteille de 1,5 L d'eau, diluez 4 c à c. de B&S. Buvez cette eau tout au long de la journée.

### *Déodorant express :*

Diluez 2 c à c. de B&S dans un pulvérisateur avec de l'eau tiède. Agitez énergiquement puis vaporisez vos aisselles.

### *Déodorant maison :*

Régulez votre sueur en tapotant vos aisselles avec un peu de B&S. Renouvelez l'opération dans la journée si nécessaire.

### *Des cheveux souples :*

Ajoutez 1 c à c. de B&S à votre shampoing pour démêler et redonner souplesse à vos cheveux.

### *Doigts jaunis par la cigarette :*

Brossez la zone du doigt jauni par la nicotine avec du B&S.

### *Drainant naturel :*

Diluez 1 c à s. de B&S dans 2 verres de vinaigre de cidre. Massez quotidiennement les cuisses et les mollets avec ce mélange qui favorise la circulation.

### En finir avec les pellicules :

Diluez 4 c à c. de B&S dans 1 bol d'eau et frictionnez votre cuir chevelu avec ce mélange. Renouvelez l'opération 2 fois pendant 2 semaines.

### Enlever les produits coiffants :

Enlevez les résidus de laque ou de gel dans vos cheveux en les rinçant avec de l'eau additionnée de 2 c à c. de B&S.

### Fortifier les ongles :

Portez à ébullition 3 c à s. de B&S avec 1 verre de vinaigre de cidre. Laissez tiédir et plongez-y vos mains durant 15 minutes environ, 1x/semaine.

### Sommage magique :

Diluez dans 1L d'eau 5 c à s. de B&S jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez sur le visage puis massez délicatement en faisant des cercles concentriques. Rincez à l'eau puis terminez en hydratant.

### Lèvres douces :

Le matin, versez un peu de B&S sur votre brosse à dents et brossez votre bouche humidifiée avec.

### Limiter la chute de cheveux :

Dans 1 L d'eau chaude, diluez 1 c à s. de miel, 1 verre de vinaigre de cidre et 4 c à s. de B&S. Après votre shampooing habituel, utilisez cette préparation comme dernière eau de rinçage.

### Limiter les problèmes dentaires :

Diluez 2 c à c. de B&S dans 1 verre d'eau et rincez-vous la bouche avec ce mélange 2x/semaine.

### Mains de velours :

Dans 1L d'eau rajoutez 2 c à c. de B&S et baignez vos mains 10 minutes dans ce mélange.

### Mains moites :

Si vos mains commencent à transpirer, saupoudrez-les de B&S.

### Mauvaise haleine :

Un petit gargarisme avec de l'eau bicarbonatée et le tour est joué.

### Nettoyer sa brosse à cheveux :

Laissez tremper votre brosse toute une journée dans 1L d'eau froide additionnée d'1 c à s. de B&S.

### Nettoyer ses ustensiles bucco-dentaires :

Une fois par mois, diluez 4 c à s. de B&S dans un grand bol d'eau chaude. Laissez tremper toute une nuit votre brosse et votre verre à dents. Le lendemain, rincez à l'eau abondamment.

### Odeur de chevelure :

Chassez-la simplement en versant du B&S sur votre crinière sèche. Massez énergiquement puis brossez pour enlever l'excès de poudre.

### Odeurs de pieds :

Dans un petit flacon, diluez 5 c à c. de B&S dans de l'eau tiède. Pulvériser sur vos pieds dès que vous le souhaitez et laissez sécher.

### Odeurs intimes :

Après votre toilette habituelle, rincez-vous avec de l'eau bicarbonatée. Si en journée l'odeur persiste, ayez toujours avec vous 1 petit spray rempli de cette eau et nettoyez-vous avec.

### Ongles sales :

Nettoyez-les naturellement en mélangeant 2 c à c. de B&S dans 1L d'eau chaude. Trempez vos doigts 15 minutes environ puis rincez à l'eau.

### Peaux mortes :

Mouillez vos pieds puis saupoudrez-les d'une fine couche de B2S. Massez énergiquement afin de faire tomber les résidus de peau. Terminez en rinçant à l'eau puis hydratez.

### Pointes sèches :

Faites macérer 5 c à c. de B2S avec des bâtons de cannelle dans de l'alcool à 70° pendant une semaine. Après chaque shampoing, frictionnez vos cheveux avec cette lotion.

### Préservez ses mains :

Rajoutez 2 c à c. de B2S dans votre eau de lavage si faire la vaisselle vous assèche les mains.

### Ralentir la repousse des poils :

Dans un bain ajoutez un tube d'aspirine et 4 c à c. de B2S puis relaxez vous 30 minutes dans ce bain magique (renouvelez l'opération 2x/mois).

### Rasage sans mousse :

Comme substitut à la mousse à raser, utilisez de l'eau chaude avec un peu de B2S et du savon de Marseille.

### Raviver la couleur des cheveux :

Diluez 4 c à c. de B2S dans une bouteille d'eau et utilisez ce mélange comme dernière eau de rinçage.

### Resserrer les pores :

Portez à ébullition 1 c à s. de pétales de rose avec du citron et 5 c à c. de B2S. Laissez refroidir, filtrez et conservez le tout dans un bocal hermétique. Tous les matins, nettoyez votre visage avec.

### Rince-doigts inodore :

Plongez vos doigts dans de l'eau bicarbonatée.

### Savon maison :

Diluez 4 c à c. de B2S dans 1 verre de vinaigre blanc. Une pâte homogène doit se former. Laissez reposer quelques minutes puis lavez-vous avec.

### Shampoing sec :

Saupoudrez vos cheveux de B2S et brossez-les énergiquement pour qu'ils paraissent plus propres.

### Soin dentaire :

Dans 15 cl d'eau oxygénée, diluez 3 c à c. de B2S. Déposez la mixture obtenue sur votre brosse à dent puis lavez-les avec. Attention, n'utilisez pas ce soin plus d'1x/mois.

### SOS boutons :

Asséchez-les rapidement en appliquant de l'eau bicarbonatée dessus. Couvrez à l'aide d'un petit pansement. Le lendemain, vos boutons ne seront plus là.

### SOS ongles sales :

Pour enlever les résidus de vernis sur vos ongles, saupoudrez du B2S sur une petite brosse et frottez énergiquement vos ongles humidifiés avec.

### Soulager un coup de soleil :

Imprégnez d'eau un torchon et saupoudrez-le de 5 c à c. de B2S. Tapotez délicatement les zones meurtries avec.

### Un rasage parfait :

Si des poils rebelles rendent difficile un rasage propre, appliquez une fois par semaine un peu de B2S sur votre visage humidifié. Après 5 minutes de pause, votre peau est prête à être rasée.

### Un après-rasage sans alcool :

Ajoutez 1 c à c. de B2S à 20 cl d'eau tiède puis apaisez votre peau avec ce mélange.

## Trucs et astuces Santé :

### Aider à éradiquer les mycoses vaginales :

Diluez 1 c à c. de BdS dans 1 verre d'eau puis buvez-le.

### Apaiser les aphtes :

Dans 1 verre d'eau, diluez 1 c à c. de BdS, prenez une gorgée de cette solution et laissez agir 5 minutes dans la bouche. Crachez et renouvelez l'opération 2 fois.

### Apaiser un mal de dos :

Diluez 5 c à s. de BdS dans de l'eau brûlante. Une pâte épaisse doit se former. Enveloppez cette préparation dans un torchon, puis laissez refroidir sur la zone douloureuse.

### Articulations douloureuses :

2 fois par jour minimum, soulagez vos articulations avec un linge imbibé de BdS.

### Assécher un bouton de fièvre :

Dans un bol, versez 1 verre d'eau avec 3 c à s. de BdS. Une pâte doit se former. À l'aide d'un coton-tige, appliquez votre mixture sur le bouton et laissez sécher, puis rincez à l'eau claire.

### Bain apaisant :

En cas de piqûre d'araignée ou d'insecte sur une zone étendue de votre corps, optez pour un bain antidémangeaisons. Versez 20 c à s. de BdS dans l'eau de votre bain et restez-y environ 30 minutes.

### Booster sa mémoire :

Lorsque vous mangez du poisson, saupoudrez votre mel avec 1 pincée de BdS.

### Cure contre les psoriasis :

Tous les jours pendant une semaine, détendez-vous durant 20 minutes dans une eau tiède additionnée de 300 g de BdS.

### Décongestionner les gencives :

Matin et soir, faites des bains de bouche avec 1 c à c. de BdS diluée dans 1 verre d'eau.

### Dégager les bronches :

Portez une casserole à ébullition puis diluez 4 c à c. de BdS avec 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Penchez-vous dessus avec une serviette sur la tête et humez.

### Démangeaisons du cuir chevelu :

Rajoutez 1 c à c. de BdS dans votre shampooing.

### En finir avec les cors :

Mélangez 3 verres de BdS avec 1 verre d'eau jusqu'à obtention d'une pâte un peu épaisse. Appliquez-en sur les cors et laissez sécher à l'air libre. Renouvelez le soin jusqu'à leur complète disparition.

### Enlever le feu d'une brûlure :

Diluez 2 c à c. de BdS dans 1 verre d'eau bien froide pour apaiser votre peau.

### Enrayer la turista :

Buvez 1 L d'eau additionné d'1 c à s. de BdS.

### Eviter les nausées :

Diluez 2 c à c. de BdS dans 1 grand verre d'eau et buvez.

### Extinction de voix :

Avalez 1 c à c. de BdS toutes les 3 heures pendant 24 heures.

### *Fatigue intense :*

Plongez 15 minutes dans un bain d'eau fraîche à 10° préalablement dilué avec 4 c à s. de B<sub>2</sub>S.

### *Fortifier ses os :*

Matin et soir, mangez 1 yaourt avec 1 c à c. de B<sub>2</sub>S.

### *Gargarisme contre la mal de gorge :*

Rincez vous plusieurs fois la gorge avec de l'eau tiède additionnée de 2 c à c. de B<sub>2</sub>S. Laissez agir au moins 5 bonnes minutes dans votre bouche.

### *Kalle aux champignons :*

Dans 1 verre d'eau, diluez 1 grosse c à s. de B<sub>2</sub>S. Imprégnez une compresse de ce mélange, puis tapotez les zones touchées avec celle-ci.

### *Kalle aux poux :*

Lavez votre tête avec de l'eau bicarbonatée : 4 c à s. de B<sub>2</sub>S pour 1 verre d'eau. Terminez en brossant avec un peigne spécifique pour retirer les lentes et les poux morts.

### *Intoxication alimentaire :*

Durant 24 heures, buvez de l'eau bicarbonatée (2 c à s. pour 1 L d'eau). Le lendemain, continuez en ingurgitant des aliments neutres comme le riz complet et les yaourts naturels.

### *Irritations anales :*

Commencez par diluer 4 c à c. de B<sub>2</sub>S dans de l'eau tiède. Humidifiez un gant et nettoyez la zone sensible avec cette solution. Renouvelez l'opération 4 fois par jour durant 1 semaine.

### *Irritations intimes :*

Prenez un bain de siège tiède avec 5 c à s. de B<sub>2</sub>S dans votre eau de lavage. Restez-y 10 minutes et réitérez le soin le lendemain.

### *Lèvres gercées :*

Mélangez 5 c à c. de B<sub>2</sub>S avec un peu d'eau. Formez une pâte homogène, puis appliquez-en sur votre bouche. Laissez sécher et retirez avec un peu d'eau.

### *Maux de gorge :*

Le matin au réveil, buvez 1 grand verre d'eau additionné d'1 c à c. de B<sub>2</sub>S et le jus d'1/2 citron.

### *Nez bouché :*

Rincez-le avec 1 verre d'eau additionné d'1 c à c. de B<sub>2</sub>S. Mettez la tête en arrière et instillez par petite dose cette préparation dans vos narines. Pour faciliter l'opération, vous pouvez vous aider d'une pipette. Renouvelez tant que votre nez sera bouché.

### *Piqûre d'abeille :*

Mélangez 3 c à c. de B<sub>2</sub>S dans un peu de vinaigre. Vérifiez que le dard de l'abeille n'est pas resté dans votre chair. Tamponnez ensuite localement à l'aide d'une compresse humidifiée de votre vinaigre bicarbonaté.

### *Poils incarnés :*

Humidifiez un coton d'eau tiède, puis saupoudrez-le de B<sub>2</sub>S. Tapotez délicatement les zones où les poils sont incarnés. Restez 2 minutes sur chaque zone.

### *Retirer facilement une écharde :*

Dans 1 volume d'eau, ajoutez 3 volumes de B<sub>2</sub>S. Enveloppez la pâte formée dans du film alimentaire et placez-la 1 heure au réfrigérateur. Une fois le temps d'attente écoulé, appliquez cette pâte sur la zone touchée et laissez sécher pendant au moins 2 heures. L'écharde remontera d'elle-même.

### Soigner la queue de bois :

Dans un grand verre d'eau bien fraîche, mélangez le jus d'1/2 citron, 1 c à c. de BdS, 1 c à c. de sucre et 1/2 sachet d'aspirine.

### Soigner les ampoules :

Mélangez 3 c à s. de BdS avec une grosse cuillère d'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Déposez votre mixture sur les zones touchées et couvrez avec un pansement. Laissez agir toute une nuit. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire.

### Soigner les mycoses :

Diluez 2 c à c. de BdS dans une petite bouteille et rincez-vous avec.

### Sommeil agité :

Laissez infuser 10 minutes 4 c à s. de fleurs séchées de camomille avec 1 c à c. de BdS. Buvez votre mixture 1 heure avant d'aller vous coucher.

### Soulager les courbatures :

Ajoutez 4 c à s. de BdS dans votre bain chaud.

### Soulager les hémorroïdes :

Dans une bassine, diluez 3 c à c. de BdS dans de l'eau froide. Plongez-y les fesses durant 15 minutes.

### Soulager les pieds gonflés :

Dans une bassine, versez 1 verre de vinaigre de cidre et 2 c à s. de BdS. Plongez-y vos pieds et relaxez-vous.

### Stopper le hoquet :

Buvez d'une traite 1 grand verre d'eau avec 1 c à c. de BdS en laissant la cuillère dans votre verre.

### Sus aux durillons :

Dans un bol diluez 2 verres d'eau pour 6 verres de BdS. Mélangez : une pâte épaisse doit se former. Appliquez sur la zone touchée et laissez sécher.

### Sus aux démangeaisons :

Pour soulager les piquûres de moustiques, versez 1 volume d'eau pour 3 volumes de BdS dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Appliquez sur la peau, laissez sécher puis rincez.

### Sus aux remontées acides :

A raison d'1 c à c. de BdS dans 1 grand verre d'eau dès que vous vous sentez mal, le reflux devrait vite être enrayé.

### Une poitrine ferme :

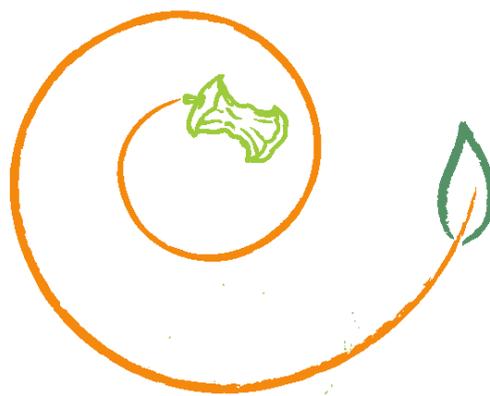
Diluez 4 c à s. de BdS avec un peu d'eau et 1 cuillerée de vinaigre de cidre. Dès que le mélange est homogène, le laisser reposer 1 heure au frais, puis appliquez la mixture sur votre décolleté durant 20 minutes chaque soir.

### Un remède contre l'eczéma :

Dans votre bain, faites couler de l'eau chaude et versez 1 c à c. de BdS par L d'eau. Restez dans ce bain au moins 20 minutes puis terminez en appliquant une huile hydratante neutre.

### Un substitut au sel :

Remplacez le sel par du BdS.



**Trivial' Compost**

Solutions pour un compostage urbain

**Association loi 1901**  
**15 rue du Grand Charmont**  
**25 000 Besançon**  
**trivialcompost.org**  
**trivialcompost@gmail.com**  
**09 51 81 35 63**

Les techniques et recettes de ce livret, sont une compilation d'informations issues du N°2 Hors Série de la revue *Trucs & astuces*. Ce livret vous est proposé sans garantie, et nous vous invitons à prendre vos précautions. Trivial'Compost n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret.

Imprimée par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

