

Sept usages et vertus du bicarbonate de soude au quotidien

Le bicarbonate de soude pourrait constituer un traitement potentiel de certaines maladies inflammatoires.



Biodégradable, non toxique, comestible, économique : que peut-on bien reprocher au bicarbonate de soude ? Selon une nouvelle étude américaine, on apprend même qu'il pourrait réduire l'inflammation présente dans des maladies auto-immunes. ID fait le point sur ses principaux usages.

Difficile de se passer du **bicarbonate de soude** ou [bicarbonate de sodium](#) à la maison : cette poudre blanche polyvalente, très utile dans un quotidien zéro déchet, convient à de multiples usages, aussi bien en cuisine que côté ménage.

Selon une récente étude américaine publiée dans le *Journal of Immunology* et citée le 25 avril par le journal [La Provence](#), consommer quotidiennement et à petite dose du bicarbonate de soude pourrait même "**réduire l'inflammation** présente dans les **maladies auto-immunes** comme la polyarthrite rhumatoïde". Plus précisément, le journal rapporte qu'il "pourrait encourager le système immunitaire à promouvoir un environnement anti-inflammatoire et ainsi constituer un traitement potentiel des maladies inflammatoires".

Le bicarbonate de soude ajoute donc encore une corde à son arc. A noter que dès lors qu'il y a un contact alimentaire, on privilégiera le **bicarbonate de soude alimentaire** (voir la différence avec le bicarbonate de soude technique [ici](#)). Le bicarbonate alimentaire convient aussi pour le ménage. Voici ce qu'il peut devenir – parmi tant d'autres possibilités :

1. Un nettoyant pour les tapis et moquettes

Pour nettoyer simplement et naturellement un tapis ou de la moquette et en chasser les **mauvaises odeurs**, on saupoudre ceux-ci de bicarbonate, on frotte le tout avec une brosse et on laisse agir quelques heures. On aspire ensuite l'excédent.

2. Un désodorisant pour le réfrigérateur

Une tasse, trois à six cuillères à soupe de bicarbonate de soude, et l'on pose le tout sur l'une des étagères de son frigo, de préférence celle du haut. Il en neutralisera les odeurs. On le remue une fois de temps en temps et on le change tous les mois.

3. Un savon pour fruits et légumes

Pour venir à bout des **pesticides** sur nos fruits et légumes, le site [Consoglobe](#) nous conseille de diluer 5 g

de poudre dans un litre d'eau et d'y faire tremper ses fruits et/ou ses légumes environ 15 minutes avant de bien les rincer à l'eau claire.

4. Un allié des dents blanches

On peut mélanger un peu de bicarbonate de soude avec de l'eau afin d'obtenir une pâte et l'utiliser à l'aide de sa brosse à dents après le brossage traditionnel au dentifrice. Mais attention, pas plus d'une fois tous les dix jours pour ne pas abîmer l'émail. On rince abondamment. Plus de détails [ici](#).

5. Un déodorant

On humidifie un peu ses aisselles, on applique un peu de bicarbonate de soude, on tamponne avec une serviette et le tour est joué. Attention, si on ressent une quelconque intolérance, mieux vaut éviter cette application.

6. Un remède naturel pour la digestion

Le bicarbonate de soude alimentaire peut nous aider à retrouver un **équilibre digestif** : si l'on a du mal à digérer après un repas ou en cas de remontées acides, on peut en [mélanger](#) une cuillère à café dans un verre d'eau et le boire. Evidemment, on [consulte](#) un médecin en cas de problèmes répétés.

7. Un substitut de levure dans les pâtisseries

On peut l'[utiliser](#) comme levure à raison d'une cuillère à café pour 200 g de farine et pour améliorer son action, on y ajoute une goutte de vinaigre de cidre ou de jus de citron.