

SOMMAIRE

① LE VINAIGRE BLANC 5

LE ROI DU NETTOYAGE 11

Mes produits, c'est moi qui les fais! _____	12
Le secret d'un beau linge _____	15
Le roi de la tache rebelle _____	18
Côté cuisine _____	22
Côté salle de bains _____	29
Des pièces où il fait bon vivre _____	32

L'ALLIÉ DU QUOTIDIEN 37

L'allié du bricolage _____	38
L'ami des jardins et l'ennemi des insectes _____	40
L'ami des bêtes _____	43
Bichonner sa voiture _____	45
La famille des vinaigres _____	49

② LE BICARBONATE DE SOUDE 53

LES USAGES DANS LA MAISON 63

Nettoyer, dégraisser _____	64
Le roi pour désodoriser _____	76

Une arme absolue et non toxique contre les acariens _____	80
L'ami des animaux _____	83
Une bonne hygiène _____	84
Nettoyer _____	84

L'ALLIÉ DES JARDINS 87

Désherber vos allées et vos terrasses _____	88
Des plantes d'intérieur heureuses _____	90
Une voiture nickel _____	91

③ LE CITRON 93

C'EST MOI QUI LES FAIS 101

Un désodorisant fait maison _____	102
Un adoucisseur maison _____	102
Des lingettes à tout faire _____	103
Une lotion pour les meubles cirés _____	104
Un produit spécial bois _____	104
Un multi-usage à l'ancienne _____	105
Une poudre anti-calcaire pour WC _____	105
Du produit vaisselle _____	106
Un spray parfumant pour purifier l'air _____	106
Des tablettes pour lave-vaisselle _____	143

TOUT NETTOYER _____ 109

Tout pour le linge _____ 110

Le roi de la cuisine _____ 115

Du sol au plafond _____ 123

L'arme secrète de la salle de bains . 126

Des objets reluisants _____ 130

L'ami du jardin _____ 132

Bêtes et insectes, amis et ennemis . 134

④ LES ARGILES _____ 137

LES ARGILES DE LA MAISON _____ 143

L'argile verte _____ 144

La pierre d'argile _____ 147

La terre de Sommières _____ 151

DES COUSINS, PAS SI ÉLOIGNÉS _____ 155

Des poudres performantes _____ 156

Le blanc de Meudon _____ 158

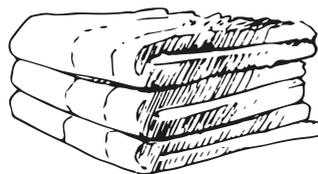
LE BICARBONATE DE SOUDE....



Mise en garde: Nous déclinons toute responsabilité quant aux usages des astuces contenues dans ce livre qui seraient dus à une mauvaise utilisation des produits ou à des conduites dangereuses.

... MAGIQUE ET NATUREL

.....
Une fois que l'on a découvert le bicarbonate de soude, on ne peut plus s'en passer ! Véritable produit magique, il est très bon marché et polyvalent. Avec lui, le linge est plus blanc, les taches disparaissent, l'air est plus sain et fini les mauvaises odeurs !
.....



Et ce n'est pas tout. Sa fine texture et ses propriétés alcalines en font un ami pour notre beauté, notre santé et, en cuisine, il apporte une petite touche de perfection à tous nos plats.

Bref, une véritable panacée !

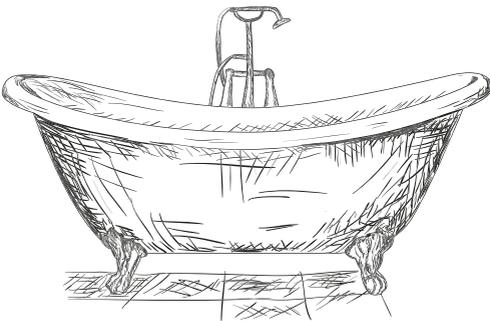
Comestible, biodégradable, non toxique, sans conservateur, soluble dans l'eau, inodore, antiacide, anticalcaire, abrasif doux,

cette fine poudre blanche cumule à elle seule de nombreux avantages.

Désodorisant, désinfectant et détachant, il peut remplacer la plupart des produits ménagers dans la maison. On doit l'associer parfois à d'autres produits miracle (vinaigre blanc, citron, sel...).

Dans la cuisine, il est réputé pour rendre les plats digestes, pour aider les pâtes à lever et les légumes à conserver leur couleur...

Allié de notre beauté, il adoucit l'eau du bain et rend la peau douce, remplace le produit de gommage, blanchit les dents, réduit les pellicules, etc.



Côté santé, le bicarbonate aide entre autres à lutter contre les aphtes, la mauvaise haleine ; il facilite la digestion et réduit l'acidité de l'estomac.

BICARBONATE DE SOUDE OU BICARBONATE DE SODIUM ?

.....
Bicarbonate de sodium, bicarbonate de soude, bicarbonate, carbonate acide de sodium, quatre noms pour le même produit. À ne rien comprendre ! Un petit cours s'impose.

► Retour à l'école

La formule chimique du *Natrii hydrogencarbonas* (nom latin) est NaHCO_3 . À ne pas confondre avec le carbonate de sodium, Na_2CO_3 , appelé aussi cristaux de soude. Et encore moins à la soude caustique de formule NaOH .

Na est le symbole chimique du sodium, H, celui de l'hydrogène et CO_3 , celui du carbonate (ion formé d'un atome de carbone et de trois atomes d'oxygène).

Le bicarbonate de sodium est l'association chimique du sodium (Na) et de l'ion bicarbonate (HCO_3).

LE ROI POUR DÉSODORISER

.....
C'est une de ses plus grandes qualités. Il ne se contente pas de « neutraliser les odeurs » grâce à sa grande capacité d'absorption, il prévient aussi leur formation. C'est sa propriété de produit tampon qui fait qu'il rééquilibre le pH et détruit les bactéries responsables de mauvaises odeurs.
.....

De plus, sa composition naturelle le rend inoffensif au niveau de l'air car il ne dégage pas de COV (composants organiques volatils), véritables polluants de l'air intérieur. Finies les odeurs de renfermé, de tabac, de moisi et bien d'autres encore... avec le bicarbonate, vive la douce senteur de propre !

Le saviez-vous ?

Pour être efficace, la surface de contact du bicarbonate avec l'air ambiant doit être la plus grande possible. Pour cela, privilégiez une coupelle évasée plutôt qu'un bol étroit.



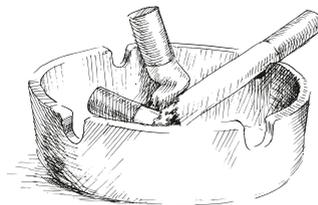
 **ASTUCE**

Réalisez des boules désodorisantes

Mettez des gants de caoutchouc. Mélangez dans un bol 1 cuillère de bicarbonate, 1 cuillère de farine de maïs (Maïzena) et 1 cuillère d'argile. Agglomérez le tout en mélangeant avec 20 gouttes d'huile essentielle de tea tree (pour son action désinfectante et antifongique). Prenez deux carrés de vieux collants et placez un peu de cette mixture sur chaque carré. Réunissez les bords en serrant très fort pour obtenir des petites boules compactes. Et fermez avec des élastiques. Glissez ces boules dans les chaussures.

► **Les odeurs de tabac**

Rien de plus désagréable que l'odeur du tabac froid. Une fine couche de bicarbonate au fond du cendrier et adieu aux odeurs.



★ LES RECETTES D'ANTAN

*Faciles, efficaces
et économiques* ★



*Vinaigre blanc, bicarbonate de soude,
citron et argile étaient déjà utilisés par nos grands-mères
pour entretenir leur maison.*

*Ces produits restent encore les rois de l'efficacité
pour nettoyer notre intérieur sans nous intoxiquer.*

*Découvrez leurs vertus, apprenez à les utiliser
et préparez nos recettes maison écologiques,
économiques et personnalisées.*



AU PROGRAMME:

*des conseils pour assainir intérieur et extérieur,
des astuces pour nettoyer ou désodoriser,
des recettes adaptées à vos objets, meubles et pièces.*



19,90 € TTC
ISBN : 978-2-7072-1237-5



9 782707 212375

www.sotrendoo.com