LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALINS!

CITRON, VINAIGRE, BICARBONATE,
CHLORURE DE MAGNÉSIUM, HUILE D'OLIVE

TOUTES LES ASTUCES 100 % PRATIQUES
POUR LA MAISON, LA SANTÉ, LA BEAUTÉ...

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et sur la page Facebook : « Quotidien Malin ».

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-584-7

Quotidien malin est une marque des éditions Leduc.s

Sommaire

LE CITRON MALIN 7
Chapitre 1. Tout savoir sur le citron 9
Chapitre 2. Le citron radin : « Halte au gaspillage » 19
Chapitre 3. Le citron maison : « Une maison toute propre grâce au citron » 23
Chapitre 4. Le citron beauté : « Plus beau/belle grâce au citron » 41
Chapitre 5. Les vertus minceur du citron 59
Chapitre 6. Le citron santé : « En bonne santé grâce au citron » 67
Chapitre 7. Le citron cuisine : « Du citron dans l'assiette » 93
Supplément citronné 115

LE VINAIGRE MALIN **121**
Chapitre 1. Le hasard et l'acidité 123
Chapitre 2. Le vinaigre blanc, génie du foyer 127
Chapitre 3. Le vinaigre, génie personnel 171
Chapitre 4. Tous les vinaigres 183
Chapitre 5. Les recettes indispensables… les plus faciles 205
Chapitre 6. Le vinaigre « maison » 215
Chapitre 7. Jamais sans mon vinaigre ! 223

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

LE BICARBONATE MALIN **225**
Des vertus insoupçonnables 227
Chapitre 1. Le bicarbonate, génie du foyer 237
Chapitre 2. Le bicarbonate antitaches 283
Chapitre 3. Le bicarbonate, génie personnel 295
Chapitre 4. Le bicarbonate, génie de la cuisine 313

LE CHLORURE DE MAGNESIUM MALIN **319**
10 bonnes raisons de découvrir le chlorure de magnésium 321
Chapitre 1. Le magnésium 325
Chapitre 2. Le chlorure de magnésium 335
Chapitre 3. Ses applications santé 347
Chapitre 4. Ses applications bien-être 373
Chapitre 5. Ses applications beauté 381
Chapitre 6. Ses autres applications 387

L'HUILE D'OLIVE, C'EST MALIN **393**
Chapitre 1. Tout savoir sur l'huile d'olive 395
Chapitre 2. L'huile d'olive et la beauté 409
Chapitre 3. L'huile d'olive et la santé 425
Chapitre 4. L'huile d'olive et la maison 437
Chapitre 5. L'huile d'olive et la cuisine 447

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Introduction

On n'en peut plus de faire nos courses la loupe à la main pour savoir si ce produit pour les vitres contient des phtalates toxiques, si ce masque de beauté anti-âge regorge de parabens et si une menace de prion plane sur cette gélatine qu'on aimerait lier à nos meilleures gourmandises ! Un ingrédient encensé un jour rejoint le lendemain la liste noire des produits « à risques ». Alors oui, on a envie de naturel, envie de mettre notre corps au vert, de confier l'entretien de notre « home sweet home » à des amis qui feront le travail en douceur (et profondeur) ! À nous les produits bio, main basse sur les ingrédients écologiques, vive le développement durable ? Oui, mais l'idée fait pschitt car cette exigence a un prix… souvent bien plus élevé que celui pratiqué par les industriels…

Et tandis qu'on retourne, pas fier, faute de budget élastique, s'approvisionner aux rayons des géants de l'industrie, une petite voix, dans un coin de notre tête, nous susurre : « Tu rêves de produits à la fois doux pour la planète, pour ton budget, pour ta santé et qui ont fait la preuve de leur efficacité ? Ils existent. Je te mets sur la piste : rappelle-toi comment faisait ta grand-mère… » Grand-mère ? Grand-mère qui ne jurait que par le citron pour tout nettoyer dans la maison ? Qui débouchait ses canalisations au vinaigre ? Qui utilisait du bicarbonate pour entretenir son sourire Hollywood aussi bien que pour éteindre le barbecue qui prenait feu ? Qui étouffait un

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

rhume dans l'œuf d'une petite cure de chlorure de magnésium ? Et fabriquait son baume antirides avec de l'huile d'olive ?

Le citron, le vinaigre, le bicarbonate, le chlorure de magnésium, l'huile d'olive… mais oui !

Réapproprions-nous ces cinq génies de la maison, de la santé et du bien-être ! Redécouvrons, pour quelques centimes d'euro, des centaines de solutions naturelles ! Adhérons à ce Club des cinq qui va révolutionner notre quotidien !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

LE CITRON MALIN

Julie Frédérique

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 1

Tout savoir sur le citron

Le fruit d'or

Un petit fruit bien pratique

Avec son parfum intense, son jus acide et son zeste savoureux, le citron exalte les saveurs des plats qu'il accompagne et étanche les plus grandes soifs. Il pétille en bouche et sa fraîcheur acidulée vivifie. Mais il est bien plus qu'un simple condiment. Grâce à ses propriétés miraculeuses, ce petit fruit très astucieux sait se rendre utile dans de nombreuses occasions. Ce n'est pas pour rien qu'il a été surnommé « le fruit d'or ». En effet, bien cachés sous son épaisse écorce jaune soleil, il renferme de fabuleux trésors de bienfaits insoupçonnés, qu'il offre généreusement à qui sait les exploiter.

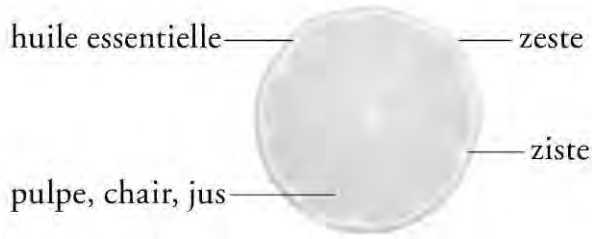
Si on a un citron, on a tout

Gorgé de principes actifs, il est multifonctions et peut remplacer tant de produits utiles au quotidien que si l'on a un citron, on a tout ! Il endosse tour à tour le rôle de nettoyant, de détachant, de détartrant, de produit de beauté, de médicament et d'aide-minceur, pour ne citer que quelques-uns de ses multiples usages possibles. Ce qui simplifie bien la vie ! Écologique et économique, il remplace les produits de beauté et ménagers toxiques pour l'environnement proposés dans le commerce à des prix astronomiques. Grâce à lui, réalisez vous-même vos produits de beauté et d'entretien 100 % naturels. La planète vous

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

en remerciera et votre porte-monnaie aussi. Décoratif, il apporte de la lumière et de la gaieté à votre cuisine. Avec ses frères, ils forment une vraie pyramide de soleils, empilés les uns au-dessus des autres !

Dans le citron tout est bon !



L'écorce (ou zeste)

L'épaisse écorce aromatique du citron, très parfumée car riche en huile essentielle, est utilisée en cuisine sous forme de zestes, c'est-à-dire découpée en fines lanières pour aromatiser et décorer plats, boissons et pâtisseries. Pour prélever le zeste d'un citron, il suffit de râper son écorce à l'aide d'un zesteur, d'un épluche-légumes ou d'une râpe à fromage. Séchées à l'air libre ou confites, les écorces se conservent très longtemps dans un pot à épices. Elles perdront une partie de leur saveur au séchage, mais contribueront tout de même à agrémenter un plat. De l'écorce on extrait également l'huile essentielle de citron à l'arôme intense et aux multiples propriétés thérapeutiques.

Le ziste

La fine peau blanche située entre l'écorce et la chair est très amère. Prenez soin de la retirer des zestes avant de les incorporer dans vos recettes.

La pulpe/la chair/le jus

Sous son écorce, le citron abrite des quartiers juteux et acides, extrêmement riches en vitamine C (acide ascorbique). De la pulpe du citron on extrait le jus employé pour aromatiser, soigner, désaltérer. L'acide citrique, lui, est un additif utilisé dans la préparation de vins, de liqueurs, de confitures, de marmelades, de sodas, de pruneaux, etc., soit pour améliorer leur goût, soit pour les conserver.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

L'huile essentielle de citron

Plus concentrée que la phytothérapie (= le jus de citron), l'aromathérapie (= l'huile essentielle de citron) est à utiliser avec précaution.

Puissamment antiseptique, elle s'attaque aux parasites, bactéries, champignons et virus pour tout purifier sur son passage, y compris l'air ambiant.

Interview de Danièle Festy*, pharmacienne, à propos de l'huile essentielle de citron

Qu'est ce que l'huile essentielle de citron ?

Contrairement aux autres huiles essentielles, extraites par distillation à la vapeur d'eau, on obtient celle de citron par simple expression de son zeste à froid. L'huile essentielle de citron est contenue dans son écorce. Il faut environ 1 kg de citrons pour obtenir 10 ml d'huile essentielle, soit 100 kg de citrons pour obtenir 1 litre.

À quoi peut-elle servir ?

Les principes actifs du citron se démultiplient dans son huile essentielle, c'est pourquoi elle est si intéressante d'un point de vue pharmacologique. L'huile essentielle de citron possède une action préventive et curative contre toutes les infections virales ou bactériennes. Elle est très efficace pour soigner les maladies respiratoires et hivernales, assainir l'air ambiant et même agrémenter un plat. Il faudrait diffuser de l'huile essentielle de citron dans tous les lieux publics ou très fréquentés, surtout dans les écoles, les crèches et les cabinets médicaux pour éviter les contagions, ainsi que dans les hôpitaux pour limiter la propagation des maladies nosocomiales (contractées en milieu hospitalier). Pensez donc à en diffuser chez vous, dans la cuisine et au bureau. Je recommande également l'huile essentielle de citron pour les troubles digestifs. Une seule goutte d'huile essentielle de citron

→

* Auteur de *Ma Bible des huiles essentielles* et de divers autres ouvrages d'aromathérapie aux éditions Leduc.s.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

sur un morceau de sucre à laisser fondre en bouche lève une nausée ou permet de digérer un repas un peu lourd.

Comment l'employer ?

L'huile essentielle de citron s'utilise aussi bien en diffusion dans l'atmosphère, qu'en usage externe (compresses, gargarismes) et interne (on peut la boire et l'incorporer à la cuisine).

Pour votre santé, n'utilisez que de l'huile essentielle de citron de première qualité et avec parcimonie. Une à deux gouttes suffisent. Votre petit flacon durera très longtemps, d'autant que l'huile essentielle de citron se conserve très bien.

Précautions d'utilisation : l'huile essentielle de citron est un véritable concentré des principes actifs du citron. Elle peut donc se révéler plus efficace contre certaines affections que le simple jus de citron. Cependant, elle est à utiliser avec davantage de précautions.

Quatre règles d'or à respecter lorsque vous utilisez l'huile essentielle de citron :

1. **Ne jamais l'appliquer pure sur la peau** sous peine de provoquer des irritations cutanées. Il faut toujours la diluer à une huile végétale, d'olive ou d'amande douce, par exemple. En revanche, vous pouvez appliquer du *jus* de citron pur directement sur la peau sans risquer de mauvaise surprise.
2. **Ne jamais appliquer d'huile essentielle de citron sur la peau avant de vous exposer au soleil.** Photosensibilisante à cause de son bergaptène, elle pourrait faire apparaître des taches indélébiles. Nettoyez votre peau et laissez passer au moins six heures avant de vous exposer. Sachez cependant qu'une huile essentielle sans bergaptène est aussi en vente dans le commerce. Demandez conseil à votre pharmacien.
3. **Ne pas l'utiliser si vous allaitez.** En revanche, elle est inoffensive chez la femme enceinte, même de moins de trois mois.
4. **Ne jamais l'inhaler ;** mais vous pouvez la diffuser sans danger.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Des trésors de bienfaits

De tous les fruits, le citron est peut-être celui qui détient le plus de propriétés nutritionnelles et thérapeutiques. Très peu calorique (19 calories pour 100 g) et composé à 90 % d'eau, il renferme pourtant une mine de vitamines, minéraux et oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ainsi que d'autres principes actifs très intéressants pour la santé. À raison de 10 calories par fruit, aucune raison de s'en priver !

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de citrons (environ 2 gros citrons)	
Calories	19 kcal
Protéines	0,7 g
Glucides	2,5 g
Lipides	0,3 g
Fibres	2,8 g
Vitamine C	52 mg
Eau	90 %

De tous les agrumes, c'est le plus riche en vitamine C (avec 52 mg pour 100 g de fruit). Mais il contient également des vitamines B1, B2 et B6, ainsi que du magnésium, du calcium, du potassium, du phosphore, du cuivre, du fer, de l'acide folique, du silicium, du manganèse, des coumarines, des caroténoïdes (il n'y en a pas que dans les carottes !) des fibres et de la pectine.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le citron qui guérit

Originaire de Chine et d'Inde, le citron fut très tôt considéré comme une sorte d'or végétal capable de guérir. Dès l'Antiquité, les Égyptiens utilisaient sa pulpe et son jus en guise d'antidote contre →

divers poisons. À raison, puisque des études récentes ont confirmé cette croyance. Les Romains le recherchaient pour ses propriétés médicinales qu'ils considéraient comme quasiment miraculeuses. Au Moyen Âge, il était distribué sur les bateaux pour lutter contre le scorbut, une maladie due à un manque de vitamine C qui décimait les navigateurs de l'époque. Avec la découverte du Nouveau Monde, il fut utilisé dans le commerce triangulaire pour protéger les esclaves du scorbut pendant les longues traversées. Mais il fallut attendre 1932 pour comprendre le secret du citron : sa teneur élevée en vitamine C, qui contribue fortement à renforcer les défenses immunitaires et donc à prévenir les maladies. Ses propriétés antibactériennes et antivirales ont également été démontrées. Le citron fut donc de tout temps employé comme médicament pour soigner un grand nombre d'affections. Chaque siècle semble lui avoir découvert de nouvelles vertus. De nos jours encore, les médecins le recommandent contre un large éventail de maladies telles que les infections urinaires, les calculs rénaux, la bronchite, le rhume ou les brûlures d'estomac.

Fruit malin

Avec tous ces nutriments, votre citronnade quotidienne compte bien pour l'un des 5 fruits et légumes recommandés par jour !

Il renferme aussi de nombreux flavonoïdes, puissants antioxydants qui atténuent le processus de vieillissement, abaissent le cholestérol, luttent contre l'hypertension et protègent les vaisseaux sanguins. On y trouve encore d'autres substances digestives, analgésiques, astringentes, etc., responsables de ses multiples vertus thérapeutiques. Puissant antiseptique, il lutte efficacement contre les infections, et fait office de super-désinfectant pour la maison, la peau (blessures, acné…) et les aliments.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le roi de la vitamine C

On savait déjà que les agrumes étaient riches en vitamine C, d'où l'habitude de boire un jus d'orange le matin. Mais le citron détient le record de concentration avec 52 mg de vitamine C pour 100 g de fruit. Les besoins en vitamine C étant d'environ 100 mg/jour, 2 simples citrons pressés assurent donc le quota journalier. Mais n'hésitez pas à augmenter les doses si vous êtes fumeur, fatigué, stressé ou si vous ne mangez pas de légumes ni de fruits frais à chaque repas. Vous manquez sûrement de cette précieuse vitamine! Protégée par la peau épaisse du fruit et préservée par son milieu acide, la vitamine C reste stable, même plusieurs semaines après la récolte du citron. En revanche une fois le fruit tranché, la vitamine C s'évapore à vue d'œil. Il faut donc le consommer très rapidement.

Une précieuse vitamine

Outre la vitalité et le tonus qu'elle procure, la vitamine C est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme car elle participe à un enchaînement de processus vitaux. Elle renforce notamment le système immunitaire pour une plus grande résistance aux infections microbiennes et virales, tout en ayant un grand pouvoir antiseptique. C'est pourquoi le citron est un remède de choix contre les maladies hivernales de tout type (rhume, grippe, rhino-pharyngite, angine, sinusite, gastro-entérite…). En outre, la vitamine C lutte contre l'acidification de l'organisme, accélère la cicatrisation, normalise la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang, protège le cristallin et les capillaires, influe sur le fonctionnement de la thyroïde et des ovaires. Enfin, c'est un puissant antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres, donc de s'opposer aux effets néfastes du stress et de retarder le vieillissement. Il suffit de voir comme il est efficace sur les fruits et les légumes coupés pour éviter qu'ils noircissent au contact de l'air. Eh bien il agit de manière similaire à l'intérieur de votre corps pour empêcher vos cellules de s'oxyder. D'ailleurs, « l'acide ascorbique » (c'est son nom chimique) est très employé dans l'industrie alimentaire en tant qu'additif antioxydant : E 300.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Que de qualités, cette vitamine C ! Et voici qu'un petit fruit tout mignon comme le citron nous en offre en veux-tu en voilà. Pourquoi s'en priver ?

Bien choisir ses citrons

Choisissez vos citrons en fonction des caractéristiques recherchées.

Les meilleurs pour la santé

• *Privilégiez dans la mesure du possible les citrons issus de culture biologique.* En effet, même si l'écorce protège en partie la chair, des résidus de pesticides, d'insecticides et de fongicides chimiques peuvent tout de même se retrouver dans la pulpe.
• *Consommez-les bien mûrs.* Idéalement le citron aura complété sa maturation sur l'arbre, au soleil.

Décodeur des expressions utilisées sur les étalages des primeurs au marché :

« **Bio** » signifie qu'ils n'ont subi aucun traitement ni avant ni après récolte. Ils sont donc exempts de tout pesticide, fongicide et cire d'enrobage. En outre, ils sont cueillis à un stade de maturation plus avancé, après avoir mûri au soleil. Ce sont de loin les meilleurs. Que vous utilisiez leur jus ou leur zeste dans des recettes culinaires, des produits de beauté ou pour leurs vertus médicamenteuses, bref si vous les ingérez ou les appliquez sur la peau, choisissez toujours des citrons biologiques.

« **Non traités après récolte** » signifie qu'ils n'ont pas reçu de fongicides (pour diminuer les risques de moisissures) et n'ont pas été recouverts de cire (à base de paraffine pour leur donner plus belle apparence et allonger leur conservation en ralentissant l'évaporation) après la récolte. Mais cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas reçu d'insecticides et de pesticides *avant* leur récolte, contrairement aux citrons biologiques.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Si vraiment vous n'avez pas d'autre choix que d'utiliser des citrons non issus de l'agriculture biologique, brossez-les sous l'eau tiède avec un peu de savon spécial fruits et légumes, de savon de Marseille pur ou de liquide vaisselle, et rincez-les à grande eau. Ce nettoyage n'éliminera pas tous les résidus de pesticides, mais c'est mieux que rien.

Les meilleurs au goût

- *Repérez les citrons dont l'écorce est fine,* lisse, brillante, d'un jaune éclatant et tâtez-les : ils doivent être fermes et lourds en main. Évitez les citrons à peau épaisse et rugueuse car ils contiennent en général moins de chair (donc moins de jus). Les taches vertes indiquent un taux d'acidité plus élevé.
- *Quand vous achetez des citrons verts,* vérifiez qu'ils sont souples sous le doigt : ils auront plus de jus.

Les différentes espèces de citron

De la couleur du soleil, le citron symbolise les pays chauds. On le retrouve dans la gastronomie de tout le pourtour méditerranéen et bien au-delà, du Maroc où sa saveur acidulée parfume les délicats mariages sucrés-salés des tagines, à l'Inde où il relève les chutneys aux côtés du piment, en passant par la Polynésie où il accompagne tous les poissons. La gastronomie française en a surtout décliné les versions sucrées : tartes, fruits confits, confitures, gelées, sirops, miel d'agrumes…

La culture du citron jaune est essentiellement concentrée sur le Brésil, les États-Unis et dans le bassin méditerranéen (Italie, Espagne, Portugal, Corse et midi de la France), tandis que le citron vert est cultivé dans les pays tropicaux. La récolte la plus abondante a lieu durant les mois d'automne et d'hiver, mais on réussit à obtenir un cycle de production ininterrompu en alternant les diverses variétés de citrons. Grâce aux importations venant d'Espagne et de Floride, vous en trouverez chez votre primeur tout au long de l'année.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

1001 citrons

Selon la variété, le citron sera de forme plus ou moins ovale, son écorce plus ou moins fine, renfermant plus ou moins de jus et de pépins, et son goût plus ou moins parfumé, acide, doux ou sucré.

Parmi les innombrables variétés de citron que vous pouvez trouver sur les marchés, voici les plus courantes :

Variété	Saison	À quoi il ressemble
Le Primofiori	d'octobre à décembre	Ovale, avec une peau fine et une pulpe très juteuse.
Le Limoni invernale	de décembre à mi-mai	Rond, avec une peau fine, une pulpe juteuse et peu de pépins.
Le Verdelli	de mi-mai à septembre	Moins juteux, moins parfumé car souvent récolté avant maturation.
Le Verna	toute l'année	D'un jaune intense et de forme allongée, il possède une peau rugueuse et épaisse, quasiment pas de pépins et peu acide.
Le citron de Menton	février	Délicieusement parfumé et juteux.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 2

Le citron radin : « Halte au gaspillage »

Pour en presser tout le jus possible… Comment le conserver, l'économiser et le rentabiliser au maximum.

Pour obtenir un maximum de jus

Voici quelques astuces pour en profiter jusqu'à la dernière goutte.

- Pour extraire le jus de vos citrons plus facilement, sortez-les du réfrigérateur à l'avance ou laissez-les tremper toute une nuit dans l'eau froide.
- Trop tard ? Faites-les rouler sous la paume de la main de manière à les ramollir et rompre la pulpe.
- Immergez-les dans l'eau chaude pendant trois minutes (même traitement s'ils sont un peu desséchés).
- Passez-les 15 secondes au micro-ondes avant de les presser.
- Pour les presser sans éclaboussures ni pépins, il existe dans le commerce des presse-citron. C'est la seule solution pour presser un citron sans s'en mettre sur les doigts ni asperger son voisin !

Pour adoucir une acidité désagréable à certains palais

- Coupez le jus de citron d'un peu d'eau.
- Mélangez-le à d'autres jus de fruits plus sucrés (orange, mandarine, pamplemousse).
- Sucrez-le avec un peu de miel de fleurs d'agrumes. Mais de grâce, oubliez le sucre blanc. Ce serait gâcher les bienfaits de notre précieux citron.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Laissez tremper 24 heures les citrons coupés en fines rondelles dans un peu d'eau avant de les incorporer à vos préparations culinaires.

Pour profiter au maximum des principes actifs du citron

La citronnade maligne

Pour une citronnade 100 % maligne, comptez un tiers de jus de citron pour deux tiers d'eau. Sucrez au minimum.

• *Une question de timing :* buvez votre jus de citron immédiatement après l'avoir pressé. La vitamine C, très fragile, n'aura pas le temps de se volatiliser au contact de l'air. Pour ne pas en perdre une miette, coupez votre citron en fines tranches et mettez-les dans un verre d'eau plate. Buvez sans attendre et, entre chaque gorgée, pressez les tranches de citron dans l'eau (avec les doigts propres bien sûr !), puis sucez les résidus.

• *La température idéale :* diluez le jus de citron dans une eau à température ambiante ou tiède, jamais glacée ni bouillante. La vitamine C résiste mal à la chaleur et se dissout dans l'eau chaude. Vous l'aurez compris, si les citrons chauds sont un régal, ils sont toutefois moins vitaminés qu'à température ambiante.

• *Le moment propice :* si le jus de citron est utilisé comme remède, les meilleurs effets seront obtenus en le buvant à jeun, 20 minutes avant ou 2 heures après un repas.

• *Les matériaux adéquats :* évitez de mettre le citron en contact avec du plastique, du métal ou de l'aluminium. Ces matériaux pourraient altérer ses ressources nutritionnelles. Préférez le bois, le verre et les matières naturelles pour préparer vos mélanges à base de citron.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pour les conserver plus longtemps

- À température ambiante, les citrons se conservent 1 ou 2 semaines.
- Dans le bac à légumes du réfrigérateur, ils se gardent 2 à 3 semaines.
- Pour conserver encore plus longtemps vos citrons et les garder juteux, placez-les au réfrigérateur dans un récipient rempli d'eau fraîche que vous changerez tous les jours. Vos citrons resteront pendant 3 mois aussi frais que si vous veniez de les acheter.
- Les citrons verts se conservent mieux que les jaunes. Placez-les au réfrigérateur. Vous pourrez les consommer pendant 1 mois.

Pour conserver un citron entamé et éviter qu'il se dessèche :

- Posez la partie coupée sur une soucoupe avec un peu de vinaigre.
- Saupoudrez la chair de sel fin. Lors de la prochaine utilisation, il ne vous restera qu'à enlever la tranche de citron salée.
- Plongez le citron dans un verre d'eau, chair vers le bas.
- Si vous l'avez entièrement débarrassé de son zeste, immergez-le dans un bol rempli d'eau que vous changerez tous les jours et mettez-le au réfrigérateur. Il restera frais 1 ou 2 semaines.

Halte au gaspillage !

Ne jetez plus les citrons que vous avez pressés ou à moitié utilisés ! Lorsque vous ne vous servez que d'une partie du fruit, pensez à conserver le reste au congélateur ou à le recycler pour un autre usage. Voici quelques idées pour ne plus gâcher :

- Si vous ne devez utiliser que quelques gouttes de citron pour une recette, faites un petit trou dans le fruit à l'aide d'une allumette ou d'un cure-dents afin d'en extraire le jus dont vous avez besoin et rebouchez ensuite ce trou à l'aide du même cure-dents en attendant la prochaine utilisation. Ainsi, le citron vous donnera tout son jus sans ses pépins et il ne s'abîmera pas.
- N'hésitez pas à sucer ou à manger la chair restante du citron une fois pressé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Mettez ce qui reste du citron au frais : il se conservera plus longtemps et désodorisera votre réfrigérateur au passage.
• Confisez-le (voir la recette des citrons confits p. 107 et 108) pour le manger tel quel ou l'incorporer dans un plat ou un dessert.
• Utilisez-le dans une pâtisserie.
• Faites-en des confitures (voir la recette de la confiture au citron, p. 110).
• Récupérez le zeste (râpé ou juste découpé) et mettez-le dans une petite boîte au congélateur. Vous en aurez ainsi toujours sous la main pour vos gâteaux, osso-buco, et autres préparations culinaires.
• Congelez son jus dans des bacs à glaçons pour un usage futur.
• Utilisez-le comme nettoyant ménager, désodorisant, insecticide, cosmétique, remède de santé…

Le citron, l'essayer c'est l'adopter !
Bientôt, comme moi, vous ne pourrez
plus vous en passer !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 3

Le citron maison : « Une maison toute propre grâce au citron »

Briquez votre maison, du sol au plafond, grâce au citron ! Voici quatre raisons de l'adopter pour l'entretien de la maison :

- ***Antiseptique et antibactérien :*** il désinfecte mieux que tout autre produit trouvé dans le commerce.
- ***Pratique, c'est un tout-en-un :*** il nettoie, dégraisse, détartre, détache, fait briller et désodorise en un seul geste.
- ***Écologique :*** il ne fait aucun mal à la planète contrairement à la plupart des produits du commerce, toxiques pour l'environnement.
- ***Économique :*** parce qu'il faut bien compter ses sous quand même !

Nettoyant universel

Le citron permet de nettoyer et de récupérer de nombreux matériaux. Un petit coup de jus de citron et ils sont comme neufs !

Acier

Pour nettoyer vos couteaux en acier ou en inox, plongez-les dans 1 volume de jus de citron pour 5 volumes d'eau. Frottez-les avec de la laine d'acier pour leur redonner tout leur éclat.

Aluminium

Pour nettoyer et raviver les objets en aluminium sales et ternes, frottez-les avec une éponge imbibée de jus de citron.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Argenterie

Pour que vos couverts retrouvent leur éclat originel, faites-les tremper dans du jus de citron, rincez-les à l'eau chaude, et séchez-les avec une peau de chamois pour les faire briller.

Bijoux en argent

Bagues, boucles d'oreilles, bracelets, colliers, médailles… tous les bijoux en argent ont tendance à noircir et à perdre de leur éclat. Pour en finir avec les traces noires, nettoyez-les avec le jus d'un citron. Rincez ensuite abondamment à l'eau chaude et séchez-les avec une peau de chamois. Ils retrouveront ainsi toute leur splendeur.

Bijoux fantaisie

Si vos bijoux fantaisie laissent de vilaines traces de vert-de-gris sur la peau, nettoyez-les avec du jus de citron, puis passez du vernis incolore sur la partie qui déteint.

Bronze

Nettoyez vos objets en bronze avec un chiffon imbibé de jus de citron, puis passez-les à l'eau tiède avant de les sécher avec un chiffon sec.

Calcaire

(Voir « Détartrant multi-usages », p. 26.)

Carrelage

Pour nettoyer les joints entre les carreaux de carrelage, éliminer saletés et moisissures, mélangez du bicarbonate de soude et du jus de citron à portions égales. Vous obtiendrez ainsi une sorte de pâte à appliquer entre chaque interstice. Laissez agir quelques minutes, puis frottez avec une vieille brosse à dents avant de rincer abondamment. Vos joints seront comme neufs !

Cirage séché

Votre boîte de cirage n'a pas servi depuis longtemps et son contenu est tout sec ? Donnez-lui une seconde vie en y ajoutant quelques gouttes

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de jus de citron chaud. Ainsi réhydraté, vous pourrez de nouveau l'étaler sur les chaussures.

Compost

Ne jetez plus les écorces de citrons pressés ! Enfouissez-les plutôt dans la terre de votre jardin ou de votre potager, elles feront un très bon engrais. Surtout si vous les découpez en petits morceaux au préalable, elles se décomposeront encore plus vite. En plus, elles éloignent les limaces.

Cuir

Nettoyez et ravivez objets de maroquinerie et mobilier en cuir avec un mélange de blanc d'œuf monté en neige et de jus de citron. Puis frottez les taches avec de la glycérine. Enfin, enduisez le cuir de lait hydratant, de lait démaquillant ou de lait pour bébé afin de le nourrir et le protéger. Pensez à entretenir de la sorte régulièrement tous vos effets en cuir (attachés-cases, sacs, chaussures, bottes, ceintures) ainsi que le canapé du salon. Vous les garderez beaux très longtemps.

Cuivre

- *Pour nettoyer les cuivres très sales,* recouvrez-les de gros sel puis frottez-les avec un citron tranché en deux.
- *Pour raviver les cuivres ternes,* un simple citron peut très bien faire l'affaire : frottez-en le métal puis passez un chiffon de laine pour lui donner plus de brillance.

Décoration

- *Les rondelles de citron séchées* peuvent faire office de décoration de table, de guirlande de Noël ou de pot-pourri (voir p. 40). Pour les faire sécher, il suffit de les laisser sur un radiateur ou au soleil durant 4 à 5 jours. Une méthode plus rapide : enfournez-les à four très doux (90 °C, th. 3) pendant 12 heures. Prenez soin de vérifier qu'elles ne brûlent pas et retournez-les de temps en temps. Quand elles sont

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

craquantes, elles sont prêtes. Une fois séchées, elles se conserveront très longtemps.

- *Citrons de Noël :* piquez les citrons entiers de clous de girofle. L'essence ainsi extraite embaumera votre table.

Dégraissant multi-usages

Pour enlever toutes les taches de gras sur le sol, les plaques électriques, le plan de travail et même les ustensiles culinaires, frottez les zones concernées avec le dos d'une éponge imbibée de jus de citron pur. Ils brilleront bientôt de propreté.

Désinfectant de l'air ambiant

Diffusez un mélange à base d'huile essentielle de citron, aux propriétés germicides, dans les chambres des malades ou les endroits où il y a eu risque de contamination par les microbes (voir « Assainissant d'atmosphère », p. 38).

Désinfectant multi-usages

Versez du jus de citron directement sur votre éponge humide, saupoudrez de quelques pincées de sel et frottez avant de rincer abondamment. Vous pouvez désinfecter ainsi toutes les surfaces que vous souhaitez.

Détartrant multi-usages

Pensez au jus de citron pour détartrer n'importe quel endroit ou outil dans la cuisine, la salle de bains et le reste de la maison : robinets, tuyauteries, bouilloires, appareils chauffants, chauffe-biberons, machines à laver… Le citron enlève même les traces de calcaire sur les parois en plastique. Passez une éponge imbibée de quelques gouttes de citron ou frottez directement un demi-citron usagé sur les parties entartrées, puis rincez.

Émail

Pour rajeunir l'émail de votre lavabo ou de votre baignoire, frottez-les avec du jus de citron après les avoir bien nettoyés. Ils retrouveront tout leur éclat.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Éponges

Pour désinfecter vos éponges, véritables foyers à bactéries et à mauvaises odeurs, laissez-les tremper 24 heures dans de l'eau chaude citronnée. Vous les retrouverez le lendemain comme neuves.

Fer à repasser

Pour à la fois nettoyer et détartrer votre fer à repasser, recouvrez la chair d'une moitié de citron avec du sel fin et frottez la semelle du fer à repasser avec. Rincez rapidement avec une éponge humectée d'eau et séchez avec un chiffon doux.

Four micro-ondes

Pour nettoyer rapidement l'intérieur d'un micro-ondes et le désodoriser en même temps, il suffit d'y chauffer de l'eau avec le jus d'un citron dans une tasse pendant 1 à 2 minutes. La vapeur d'eau ainsi dégagée commencera le décrassage. Il ne vous restera plus qu'à passer un petit coup d'éponge sur les parois intérieures. Voilà ! Vous avez un four tout propre et qui sent bon !

Fourmis

Pour éloigner les fourmis ou éviter qu'elles ne rentrent dans votre maison, placez vos pelures de citrons aux endroits stratégiques : sur leur passage, devant la porte et la fenêtre. L'huile essentielle de citron contenue dans l'écorce possède un effet répulsif. Vous éviterez ainsi d'utiliser d'autres produits moins respectueux de la nature et de vos poumons.

Vous pouvez aussi arroser leur chemin avec du jus de citron. Celui-ci va alors détruire leur « piste » de phéromones (odeurs repères). Elles ne retrouveront donc plus leur chemin.

Frigo

(Voir « Moisissures », p. 29.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Insecticide

Voici votre nouveau répulsif 100 % naturel, économique et écologique contre tous les insectes : le CITRON.

Il suffit de placer des petites rondelles de citron sur les endroits de passage des insectes, ou de verser quelques gouttes de jus de citron là où vous en voyez. Les intrus se sentiront très malvenus et partiront d'eux-mêmes.

Pour les insectes volatiles, percez les rondelles de citron et glissez-y une cordelette pour les accrocher en hauteur.

Ivoire

Pour blanchir les ivoires et les objets en os, frottez-les avec un citron coupé en deux plongé dans du sel fin. Offrez-leur régulièrement ce soin et vous constaterez qu'ils ne terniront plus.

Laiton

Préparez un mélange à parts égales de sel et de citron et frottez le laiton avec la pâte obtenue. Si la saleté résiste, ajoutez du bicarbonate au mélange.

Lavabo, baignoire

Frottez les lavabos entartrés avec des rondelles de citron salées. Vous verrez par la même occasion disparaître les traces de coulures de calcaire le long des parois de la baignoire.

Liquide vaisselle

Dans un flacon de 500 ml, versez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 100 ml de liquide vaisselle écologique, 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de citron, remplissez d'eau et agitez.

Le citron, excellent dégraissant et détartrant, vous laissera une vaisselle éclatante de brillance.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Marbre

De vilaines traces de thé et de café ornent votre table en marbre ? Frottez-les à l'aide d'une éponge imbibée de sel et de jus de citron. Passez ensuite un chiffon doux imprégné de glycérine ou d'huile de lin (vous en trouverez en droguerie). Attention, rincez rapidement et abondamment le marbre car l'acidité du citron risquerait de le faire blanchir si vous le laissiez agir trop longtemps.

Métal (taches d'œuf)

Quelques gouttes de jus de citron suffisent pour faire disparaître les taches d'œuf sur du métal.

Mobilier en paille

Pour dépoussiérer, détacher et raviver la couleur de votre mobilier en paille, sortez vos chaises, fauteuils et autres paniers en osier dans le jardin (ça, c'est pour éviter de devoir changer la moquette), munissez-vous d'une brosse et plongez-la dans du jus de citron. Il n'y a plus qu'à frotter en reprenant régulièrement du jus de citron, puis rincer.

Moisissures

Antifongique, le citron combat la formation de moisissures. D'où l'intérêt de l'utiliser pour désinfecter votre réfrigérateur, par exemple. Nettoyez-le tous les 15 jours à l'aide d'une éponge imprégnée de jus de citron. Il se montrera redoutable avec les champignons microscopiques qui s'y développent et contaminent les aliments.

Mosaïque ternie

Si vous n'avez obtenu aucun résultat avec les produits habituels, essayez ceci : frottez avec ½ citron, puis rincez à l'eau froide et laissez sécher.

Nettoyant multi-usages

Fabriquez votre nettoyant ménager à la fois désinfectant, détartrant, dégraissant et désodorisant pour toute la maison. Mélangez ½ tasse de savon de Marseille pur et ¼ de tasse de jus de citron dans 4 litres d'eau chaude.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vous pouvez rajouter à ce mélange 3 gouttes d'huile essentielle de citron pour en faire un récurant 100 % purifiant auquel aucun microbe ne pourra résister.

Pare-brise

Pour éviter les insectes collés sur le pare-brise, coupez un citron en deux et frottez-en la vitre juste avant de prendre la route.

Piano

Pour redonner toute leur blancheur aux touches en ivoire jaunies d'un vieux piano, prenez du jus de citron mélangé à de la sciure de bois sur un chiffon et passez soigneusement cette mixture en évitant d'en répandre entre les touches. Laissez sécher et frottez pour enlever toute trace, puis faites briller avec un chiffon de laine.
½ citron saupoudré de sel fin fait également parfaitement l'affaire.

Plancher/Parquet

Mélangez 1/8e de tasse de paraffine fondue au bain-marie à 1 litre d'eau et 10 gouttes de jus de citron. Appliquez avec un chiffon, laissez sécher puis polissez le parquet.

Puces de chiens et chats

Pour lutter contre les puces de vos chères petites bêtes, nettoyez votre animal avec un shampooing au citron confectionné par vos soins : mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de citron à une base lavante neutre et shampooinez l'animal avec. Cela n'irrite pas sa peau et n'abîme pas son pelage. Les puces meurent instantanément. Vous les retrouverez donc mortes dans le fond de la baignoire en rinçant. Deux shampooings sur 3 jours sont nécessaires pour en venir totalement à bout. Depuis que je leur administre ce traitement, mes chats sont complètement débarrassés de ces méchantes bébêtes !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Rotin

Diluez 2 cuillères à soupe de jus de citron dans 1 litre d'eau et nettoyez le rotin avec un chiffon imbibé de ce mélange. Prévoyez quelque chose pour protéger le sol ou sortez faire ces ablutions dans le jardin.

Rouille

Le citron est l'arme antirouille absolue. Pour éliminer une tache de rouille sur le carrelage de votre cuisine ou de votre terrasse, recouvrez-la de gros sel et de jus de citron. Laissez agir pendant une bonne heure, frottez puis rincez. Si la tache persiste, renouvelez l'opération.

Tache de thé/café

Vous êtes un gros consommateur de thé ou de café, et vous n'arrivez pas à enlever les traces de tanin sur votre tasse, votre plateau ou votre table ? Imbibez la tache d'un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau tiède. Puis passez ½ citron dessus. Et enfin, frottez avec la partie grattante de votre éponge. Rincez. Mission accomplie !

Tartre

(Voir « Détartrant multi-usages », p. 26.)

Vaisselle

Dans votre lave-vaisselle, remplacez le liquide de rinçage par du jus de citron et vous obtiendrez des couverts et des verres éclatants. L'acidité du citron combat le calcaire qui les ternit au fur et à mesure des lavages.

Vitres

Les produits pour laver les vitres coûtent cher et sont peu écologiques. Confectionnez-en vous-même en mélangeant quelques gouttes d'huile essentielle de citron à 10 % d'alcool à brûler et 90 % d'eau déminéralisée (par exemple de l'eau de pluie filtrée) dans un spray.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pour les carreaux très sales, rajoutez un peu de liquide vaisselle. Et voilà des vitres transparentes, sans aucune trace.

WC

Pour désinfecter efficacement vos toilettes, mélangez 40 gouttes d'huile essentielle de citron, de lemon-grass et de pin sylvestre.

Dans un pulvérisateur, versez 1 cuillère à café de cette formule désinfectante et 2 cuillères à soupe de vodka ou d'eau-de-vie, puis ajoutez 1 verre d'eau.

Vous pouvez vaporiser ce mélange ou en verser 10 gouttes dans la cuvette après l'avoir nettoyée.

Entretien du linge/taches

Le citron fait disparaître un grand nombre de taches. Pour venir efficacement à bout d'une salissure, il convient d'agir au plus vite en passant le textile sous l'eau froide et en savonnant. Mais cela ne suffit pas toujours. Voici des trucs et astuces efficaces pour éliminer les traces les plus rebelles.

Dans tous les cas, un essai préalable sur une partie non visible est conseillé pour les textiles délicats.

Blanchir le linge

Pour redonner toute sa blancheur originelle à votre linge blanc devenu jaunâtre ou grisâtre, oubliez l'eau de Javel souvent désastreuse. Avec le jus de citron, vous êtes sûr de ne pas avoir de mauvaises surprises.

- *Lavage à la main :* ajoutez le jus de 2 citrons à 1 litre d'eau bouillante et laissez tremper.
- *Lavage en machine :* découpez un citron en rondelles que vous enfermerez dans un petit sac à sous-vêtements dans le tambour.
- *Pour raviver la blancheur de votre linge en coton blanc,* faites-le bouillir pendant 10 minutes dans une casserole avec de l'eau, du

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

savon de Marseille et une rondelle de citron avant de le mettre en machine.

Brûlure de fer à repasser

Pour savoir si votre vêtement est récupérable une fois la bêtise commise, imbibez la marque de brûlure de jus de citron, laissez agir 10 bonnes minutes, rincez à l'eau chaude, puis faites sécher au soleil. Le citron et le soleil conjuguent leur pouvoir éclaircissant.

Chaussettes en coton

Pour garder vos chaussettes en coton bien blanches, laissez-les régulièrement tremper dans un bain d'eau chaude (pas bouillante si vous tenez à vos élastiques) additionnée d'un jus de citron.

Dentelles

Un petit truc pour éviter que les dentelles jaunissent : après les avoir lavées, ajoutez un jus de citron à la dernière eau de rinçage et laissez-les tremper quelques minutes.

Désinfecter le linge (antimicrobes, antimycoses…)

Pour éviter tout risque infectieux ou contagieux par la literie, préparez un désinfectant avec 2 ml d'huile essentielle de citron et 1 ml d'huile essentielle de pin sylvestre, et utilisez comme suit :

- *Prélavage :* faites tremper le linge de lit et les pyjamas dans de l'eau tiède avec 10 gouttes de ce mélange.
- *Lavage :* ajoutez 4 à 5 gouttes de ce désinfectant dans la dernière eau de rinçage de votre machine à laver. Dans le cas d'un lavage à la main, utilisez seulement 2 gouttes du produit.
- *Séchage :* versez 2 à 3 gouttes du désinfectant sur un mouchoir que vous glisserez dans le sèche-linge.
- *Repassage :* versez 2 gouttes du désinfectant dans un vaporisateur rempli de 30 cl d'eau. Faites un test préalable sur l'envers d'un ourlet.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Moisissures

Vous avez trié consciencieusement vos vêtements d'hiver et les avez relégués à la cave pour l'année prochaine... Quand vous les ressortez, ils sont couverts de moisissures ? Préparez une pâte avec 1 cuillère à soupe d'amidon en poudre, 1 cuillère à soupe de savon râpé, ½ cuillère à soupe de gros sel et le jus de 1 citron. Mélangez soigneusement puis étalez cette pâte sur les taches de moisi. Laissez sécher jusqu'au lendemain, puis rincez abondamment.

Pour les couleurs et le linge délicat, versez simplement du jus de citron pur dessus, et laissez agir un moment. Les propriétés antifongiques et germicides du citron sont redoutables contre tous les champignons.

Tache autour du col

Pour mettre un terme aux cols et poignets qui noircissent, tamponnez ces zones à problèmes avec un linge imbibé d'un mélange à parts égales de liquide vaisselle, d'ammoniaque, de jus de citron et d'eau. Frottez avec une vieille brosse à dents. Rincez. Séchez. Vous serez étonné du résultat !

Tache de beurre ou de gras

Plongez votre linge souillé dans un bain d'eau chaude additionnée de jus de citron (comptez 1 volume de jus de citron pour 5 volumes d'eau).

Sur le coton ou la soie, on obtient aussi de très bons résultats en versant directement sur les zones tachées du jus de citron chauffé. Une fois le tissu bien imbibé, frottez, lavez, puis rincez. Ra-di-cal !

Tache de boue

Tout d'abord, laissez sécher la boue. Une fois bien sèche, une grande partie s'éliminera facilement d'un simple brossage. Il ne reste plus qu'à nettoyer les traces restantes à l'eau savonneuse additionnée de jus

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de citron. Prévoyez 1 volume de jus de citron pour 2 volumes d'eau savonneuse. Frottez doucement. Rincez. Le résultat est impeccable.

Tache de cambouis

Pour enlever une tache de graisse de chaîne de vélo sur un vêtement blanc, placez un citron coupé en deux sous le tissu et passez le fer à repasser par-dessus. À chaque passage, appuyez bien sur le fer à repasser pour presser le demi-citron placé sous le vêtement. La tache partira d'elle-même.

Tache d'encre

Si vous avez fait une tache d'encre sur votre beau chemisier blanc, pas de panique : une seule goutte de citron peut la faire disparaître presque instantanément.

- *Si la tache est encore fraîche,* saupoudrez immédiatement de gros sel et arrosez-la de jus de citron pur.
- *Si la tache a eu le temps de sécher* et est déjà incrustée, faites tremper le vêtement dans de l'eau citronnée ou appliquez du jus de citron pur directement dessus.

L'encre des amoureux

Le citron peut servir d'encre invisible. Il suffit d'écrire avec son jus en guise d'encre. En séchant, elle devient invisible. Le destinataire verra apparaître les mots comme par magie s'il fait chauffer la feuille au-dessus d'une chandelle (pas trop près quand même !).

Tache de feutre

Dès que possible, essayez d'absorber le maximum d'encre en tamponnant la partie tachée à l'aide de papier essuie-tout. Puis, imbibez la trace avec du jus de citron et du sel fin, et laissez agir quelques minutes. Enfin, frottez avec le citron que vous avez pressé et lavez votre linge normalement.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache de fruits rouges

Les ménagères éliminent depuis longtemps les traces de fruits ou de légumes sur les doigts ou les textiles avec du jus de citron.

- *Pour les taches toutes fraîches :* imbibez de jus de citron les projections de myrtilles, mûres, cerises, fraises ou framboises, et laissez agir quelques minutes avant de bien rincer, puis de laver.
- *Pour les taches incrustées :* laissez tremper le linge taché toute la nuit dans du babeurre (petit-lait) additionné d'un peu de jus de citron, rincez bien, puis effectuez ensuite le lavage en machine.

Tache de goudron

Retirez le maximum avec une spatule ou une cuillère (si nécessaire, ramollir les taches avec un corps gras), imbibez de jus de citron, saupoudrez de terre de Sommières, puis brossez ou aspirez.

Sur les synthétiques, on peut tamponner la souillure avec un chiffon imbibé soit d'eau citronnée, soit de jus de citron et d'un peu d'huile de tournesol. Rincez. Séchez.

Tache d'herbe

- *Sur les taches récentes,* frottez un citron coupé en deux, imprégnez-les de jus, laissez sécher et lavez comme à l'accoutumée.
- *Sur les taches plus anciennes,* laissez agir le jus de citron pur ou dilué dans de l'eau très chaude jusqu'à disparition complète, puis rincez à l'eau tiède.

Tache d'humidité

On fait disparaître ces taches en les frottant avec une pâte composée de 30 g de savon blanc râpé, 30 g d'amidon, 15 g de sel fin et le jus d'un citron.

Tache de jus de fruits

Lavez le tissu taché à l'eau tiède légèrement citronnée, recouvrez-le de gros sel, laissez agir 30 minutes, rincez bien et faites blanchir au soleil.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache d'œuf

La tache sera facile à éliminer si vous agissez immédiatement, c'est-à-dire si l'œuf n'a pas le temps de sécher.

- *Dès le désastre arrivé,* trempez votre linge dans de l'eau froide, et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Laissez agir. En moins de 5 minutes, la tache aura complètement disparu.
- *Si la tache est plus ancienne,* frottez-la avec un mélange d'eau additionnée de sel ou de cristaux de soude et de jus de citron, puis lavez à l'eau tiède savonneuse.

Tache de rouille

Pour enlever une tache de rouille sur un textile, imbibez-la de jus de citron et de gros sel, laissez agir plusieurs heures puis frottez à l'aide d'un citron coupé en deux. Rincez, puis laissez sécher le linge au soleil. La tache disparaîtra au bout de quelques heures.

Tache de sang

La procédure est la même que pour la tache d'œuf; l'essentiel étant d'agir immédiatement, avant que le sang ne sèche.

Tache de stylo à bille

Sur les textiles blancs, appliquez du jus de citron pur chaud puis rincez bien. Les taches disparaissent comme par magie!

Tache de transpiration

Même sur vos vêtements les plus fragiles, quelques gouttes de jus de citron peuvent suffire à venir à bout de ces auréoles particulièrement inesthétiques. Imbibez les taches de jus de citron et laissez agir toute une nuit avant de rincer. Ou faites tremper le vêtement taché dans un bain composé à moitié d'eau et de jus de citron.

Si le déodorant a formé une espèce de croûte, il faut la retirer en appliquant du papier absorbant sur l'emmanchure puis en passant un fer chaud dessus. Le papier devrait tout absorber. Il ne restera plus qu'à faire disparaître les taches jaunes de transpiration en les

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

tamponnant avec un chiffon imbibé de jus de citron. Laissez sécher, puis lavez comme d'habitude.

Tache de vin rouge

Les taches de vin rouge sont parfois très tenaces. Avant le lavage, saupoudrez de sel, puis frottez avec du savon de Marseille et du jus de citron pur. Rincez avec un fort jet d'eau presque bouillante.

Citron désodorisant

L'huile essentielle de citron est un excellent anti-odeur. Elle absorbe toutes les mauvaises odeurs tout en dégageant un délicat parfum de frais et de propre. Faites du citron votre nouveau désodorisant maison écolo.

Assainissant d'atmosphère

L'huile essentielle de citron assainit l'atmosphère. N'hésitez pas à en diffuser le plus souvent possible dans votre maison pour purifier l'air ambiant.

Vous pouvez en verser quelques gouttes dans un diffuseur, sur une soucoupe au-dessus d'un radiateur, ou directement sur les ampoules éteintes. Lorsque vous les allumerez, un parfum de citron se répandra dans toute la pièce et embaumera l'atmosphère tout en le purifiant.

Dans la cheminée

Pour parfumer le salon d'une agréable odeur fraîche et pétillante, jetez les peaux de citron dans le feu de cheminée.

Désodorisant de cuisine « Fraîcheur citronnée »

- *Pour dire adieu aux mauvaises odeurs* dans la cuisine, disposez des pelures de citron dans le four chaud après avoir cuisiné. Laissez-les jusqu'à ce qu'il refroidisse. La chaleur du four répandra leur parfum dans toute la pièce.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• *Vous pouvez aussi faire bouillir quelques rondelles* de citron dans une casserole d'eau. Les odeurs désagréables disparaîtront.
• *Versez quelques gouttes de jus de citron* sur une éponge pour nettoyer le plan de travail.
• *En prévention des mauvaises odeurs de cuisine,* mélangez dans un flacon : 1 cuillère à café d'huile essentielle de citron, ½ cuillère à café d'huile essentielle de pamplemousse, ½ cuillère à café d'huile essentielle de bergamote et 25 gouttes d'huile essentielle de santal. Diffusez quelques gouttes de ce mélange 10 minutes avant la cuisson.

Désodorisant ustensiles

Une goutte de jus de citron désodorise tout objet ayant été en contact avec le poisson, l'ail ou tout autre aliment à forte odeur. Frottez les ustensiles qui ont servi à leur préparation avec la chair de ½ citron.

Désodorisant WC

Pour désodoriser vos toilettes ou votre salle de bains, versez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de citron sur une pierre poreuse (ramassée sur la plage, par exemple). Elle embaumera votre pièce d'une odeur fraîche et citronnée qui tiendra une bonne semaine. Rajoutez simplement quelques gouttes d'huile essentielle de citron la semaine suivante sur la pierre pour la « recharger » en odeur.

Désodorisant four

Après avoir cuisiné un plat de poisson, le four reste souvent imprégné de son odeur… Pour l'ôter, épluchez un citron et faites chauffer les épluchures pendant quelques minutes à four très chaud. L'odeur fraîche et saine du citron se répandra dans l'appareil et annulera l'odeur de poisson.

Désodorisant réfrigérateur

Plus la peine de conserver vos fromages ou melons hors du réfrigérateur : pour neutraliser les mauvaises odeurs, placez ½ citron dans la porte de votre frigo. Il absorbera toutes les odeurs.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Désodorisant lave-vaisselle

Le lave-vaisselle dégage parfois des odeurs nauséabondes. Pour y remédier, placez-y des écorces de citron lorsqu'il ne tourne pas. Elles le parfumeront de manière très agréable.

Carole, 40 ans « Petite fée du logis »

« Finies les mauvaises odeurs depuis que je laisse une gaze imprégnée d'huile essentielle de citron en permanence dans mon lave-vaisselle lorsqu'il ne tourne pas ! »

Pot-pourri agrumé

Pour confectionner un pot-pourri à base d'agrumes séchés, placez des rondelles de citron et d'orange déshydratées dans un panier et parfumez-les régulièrement avec quelques gouttes d'huile essentielle de citron. (Pour faire sécher des rondelles de citron, voir « Décoration » p. 25.)

Expressions citronnées

Comme beaucoup de fruits et légumes, le citron a donné lieu à de nombreuses expressions très souvent utilisées dans la langue populaire. Leur signification ne manque pas de piquant !

Presser quelqu'un comme un citron : l'exploiter complètement, le faire suer sang et eau, en extraire le maximum sans se préoccuper du reste, tout comme l'écorce du citron est impitoyablement jetée une fois que le jus en est extrait.

En baver des ronds de citron : être dans une situation très pénible.

Se magner le citron : se dépêcher.

Ne rien avoir dans le citron : ne pas réfléchir avant d'agir. Le citron désigne ici familièrement la tête.

Se presser le citron : réfléchir intensément, se triturer les méninges. C'est de son propre cerveau que l'on essaie de tirer la moindre idée.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 4

Le citron beauté : « Plus beau/belle grâce au citron »

Les vertus cosmétiques du citron ne datent pas d'hier. Pendant des siècles les coquettes l'ont utilisé pour éclaircir leur teint, atténuer rides, taches et rougeurs, raffermir leur peau, adoucir leurs mains, renforcer leurs ongles et faire briller leur chevelure. En effet, le citron recèle de principes actifs intéressants pour prendre soin de votre beauté. C'est pourquoi il entre dans la formulation de produits de beauté de grandes marques, vendus à des prix exorbitants. Voici des secrets de beauté au citron pour confectionner vous-même vos cosmétiques maison et vous pomponner de la tête aux pieds. Garantis sans parabènes !

Soins du visage

Purifiant, astringent, antiseptique, éclaircissant, tonifiant, cicatrisant et adoucissant, le citron a plus d'un tour dans son zeste pour embellir votre peau.

Acné/peau grasse

Le citron est particulièrement intéressant pour lutter contre les problèmes d'acné. Son acidité assainit la peau et ses propriétés bactéricides et antiseptiques permettent de combattre les boutons d'acné et les points noirs.

Trois raisons d'adopter le citron comme nouvelle arme antiboutons :

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• *Antiseptique,* il désinfecte les vilains boutons et évite qu'ils ne s'enflamment davantage.
• *Astringent,* il resserre les pores de la peau et régule la sécrétion de sébum.
• *Cicatrisant,* il efface plus rapidement les marques laissées par les boutons d'acné.

Un remède de grand-mère qui a fait ses preuves contre l'acné consiste à suivre une cure de lait caillé au citron en traitement de fond. Pour faire du lait caillé, pressez le jus de 1 citron dans ½ litre de lait en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le lait prenne un aspect granuleux. Laissez reposer ½ heure. Sucrez éventuellement avec du miel de fleurs d'agrumes ou d'acacia, et absorbez cette potion magique à température ambiante ou tiède en 2 fois chaque jour, par exemple ¼ de litre à 11 heures et ¼ de litre à 16 heures. Poursuivez le traitement pendant encore 1 mois après que l'acné a disparu.

Voici votre nouvelle gamme de soins spéciale « peaux jeunes à problèmes » :

1. Le démaquillant

Le démaquillage est essentiel pour laisser la peau bien respirer et se régénérer pendant la nuit. Préparez un mélange à volume égal de jus de citron et d'eau de rose puis passez cette lotion à l'aide d'un coton matin et soir pour garder une peau nette.

2. Le tonique au citron

Après avoir bien démaquillé votre peau (le coton doit être impeccablement blanc), passez un nouveau coton imprégné de jus de citron sur le visage et le cou afin d'éliminer tout résidu de démaquillant et resserrer les pores.

3. La lotion antiacnéique et matifiante pour peaux grasses

Appliquez des compresses imbibées de jus de citron et d'eau tiède sur les zones acnéiques et les parties de votre visage qui ont tendance à

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

briller. La chaleur ouvrira vos pores et permettra au citron d'agir plus en profondeur. Laissez sécher quelques minutes avant d'appliquer votre crème hydratante.

4. Le stick asséchant au citron

• Pour désinfecter et faire disparaître plus rapidement boutons, comédons, kystes ou furoncles, badigeonnez-les d'huile essentielle de citron à l'aide d'un coton-tige. Renouvelez plusieurs fois par jour jusqu'à complète disparition.

• Appliquez ½ citron sur le bouton pendant quelques minutes. Le bouton séchera presque instantanément.

Valérie, 16 ans « Magique ! »

« C'est vrai que le citron fait des miracles. Passer un jus de citron sur les boutons d'acné les fait disparaître en une nuit. Pratique la veille d'une fête ou d'un rendez-vous galant ! »

Autobronzant au citron

Naturel, efficace et à moindre coût, cet autobronzant vous donnera un joli teint doré. Faites bouillir ½ litre d'eau puis laissez-y infuser 3 sachets de thé nature pendant ¼ d'heure. Laissez refroidir. Ajoutez ensuite le jus de ½ citron. Utilisez cette lotion au thé après votre toilette du soir.

Baume spécial lèvres gercées

Faites fondre au bain-marie 15 g de cire d'abeille ou de beurre de karité dans 10 ml d'huile d'amande douce ou de jojoba, et ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de citron. Mélangez puis, une fois tiède, versez dans un petit pot. Appliquez sur les lèvres le plus souvent possible.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bonne mine

Pour avoir un teint éclatant, buvez chaque matin pendant 3 semaines un verre d'eau tiède additionnée de jus de citron. En purifiant le foie, le citron influe sur le teint. En une semaine, celui-ci devient plus clair, plus lumineux.

Couperose

Pour atténuer les marbrures disgracieuses installées sur les pommettes et les ailes du nez, massez chaque soir en douceur votre visage avec une préparation composée de 10 cl d'huile d'amande douce, 50 gouttes d'huile essentielle de citron, 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et 20 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

Démaquillant + tonique

Confectionnez vous-même votre lotion démaquillante : versez dans un flacon 1 volume de jus de citron, 1 volume de vaseline et 1 volume d'huile d'amande douce. Mélangez soigneusement pour obtenir une préparation homogène. Appliquez-la sur le visage à l'aide d'un coton jusqu'à ce que celui-ci soit parfaitement blanc. Puis passez votre tonique.

En guise de tonique, appliquez un coton imbibé de jus de citron. Il débarrassera votre peau du reste de lait démaquillant et resserrera vos pores.

Furoncles

- *Pour ramollir un furoncle,* posez directement la chair d'un citron dessus et laissez-le en place durant 8 à 10 minutes. Il sera moins douloureux.
- *Si vous souhaitez le faire mûrir plus vite,* appliquez des compresses d'eau chaude imbibées de jus de citron. Lorsqu'il sera bien mûr, vous pourrez alors le percer avant d'appliquer du jus de citron pur pour le désinfecter.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Maquillage

Votre maquillage a tendance à virer dès qu'il fait un peu chaud ou que vous vous activez ? Le matin, avant de vous maquiller, une fois votre peau bien nettoyée, passez un coton imbibé de jus de citron sur votre visage, en insistant sur la zone T (nez et front). Son effet astringent évitera à votre peau de briller dans la journée. Votre maquillage, lui, restera bien en place et tiendra plus longtemps.

Rides

Le citron, par sa forte concentration en vitamine C, est un puissant antioxydant. Il lutte activement contre les radicaux libres responsables du vieillissement cutané. C'est pourquoi il existe de très nombreuses crèmes antirides à la vitamine C.

Préparation à utiliser matin et soir. Placez 2 tranches de citron dans un bol en bois. Recouvrez d'un mélange à parts égales de crème fraîche et de lait préalablement chauffés dans une casserole. Couvrez et laissez reposer pendant 3 heures. Puis appliquez sur le visage en massant et laissez sécher 30 minutes. Rincez à l'aide d'un gant de toilette mouillé. Renouvelez l'application plusieurs fois par semaine pendant plusieurs semaines. Si la peau est grasse, utilisez 4 tranches de citron, si la peau est très sèche, utilisez 1 seule tranche de citron, et doublez la quantité de crème-lait.

Rouge à lèvres

Pour un rouge à lèvres naturel, qui ne bave pas et n'a fait subir aucun test aux animaux, frottez délicatement vos lèvres contre une rondelle de citron. Le citron, en activant la circulation sanguine, les rendra bien rouges.

Taches brunes

Pour éclaircir des taches brunes, mélangez 50 gouttes d'huile essentielle de citron à 50 cl d'huile végétale de rose musquée, et massez les parties tachées (mains, visage…) avec un coton imprégné de ce mélange. Attention, utilisez ce soin uniquement le soir car l'huile

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

essentielle de citron est très photosensibilisante et pourrait vous laisser des marques indélébiles au soleil.

Taches cutanées séniles

Les taches qui apparaissent sur la peau des personnes âgées sont dues à une augmentation de la mélanine. Un bon moyen de s'en débarrasser, vous l'aurez deviné, c'est encore le jus de citron. En effet, il contient des alpha-hydroxyacides (les fameux AHA), qui ont la propriété d'accélérer le renouvellement des cellules.

Au moment de vous coucher, imbibez un coton de jus de citron et humectez les zones de peau à traiter. Il se peut que vous ressentiez un petit picotement dû à l'acide citrique, mais cet effet disparaît en quelques minutes. Si vous ne constatez aucun signe d'irritation après 2 semaines, effectuez le traitement 2 fois par jour. Vos taches s'atténueront progressivement. En prime, les AHA réduisent aussi les rides.

Taches de rousseur

Si vous voulez atténuer et même faire disparaître des taches de rousseur, appliquez tous les jours sur votre visage du jus de citron légèrement salé.

Teint diaphane

Voici une recette de grand-mère pour blanchir votre peau et avoir le teint diaphane : passez du jus de citron à l'aide d'un coton sur votre visage. Le citron éclaircit et unifie le teint.

Nettoyage de peau citron malin

Étape 1 : Bain de vapeur

Pour faire la chasse aux points noirs et avoir un teint lumineux, rien de tel qu'un sauna facial maison au citron. La vapeur permet d'ouvrir les pores de la peau et de la nettoyer en profondeur.

Faites bouillir ½ litre d'eau dans une grande casserole. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 3 cuillères à soupe d'huile

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

d'amande douce. Placez le visage démaquillé au-dessus des vapeurs dégagées par l'infusion pendant 10 minutes, tête recouverte d'une serviette. Fermez les yeux car l'huile essentielle de citron peut être un peu irritante. Séchez ensuite délicatement la peau en tamponnant à l'aide d'une serviette douce.

Étape 2 : Extraction des points noirs

Vous pouvez alors procéder à l'extraction des points noirs en les pressant délicatement entre deux doigts entourés d'un mouchoir en papier. Comme chez l'esthéticienne ! Ils partiront très facilement et vous n'aurez pas à redouter qu'ils se transforment en gros boutons rouges, car la fumigation au citron aura désinfecté votre peau. Profitez que vos pores soient encore bien ouverts et propres pour enchaîner sur un gommage ou un masque. Leurs principes actifs seront d'autant plus efficaces qu'ils pourront pénétrer en profondeur.

Étape 3 : Gommage

Pour préparer votre peau à tirer le bénéfice maximum d'un masque de beauté, effectuez un gommage juste avant de l'appliquer. Dans un bol, mélangez du sel fin de Guérande (ou du sucre) à du jus de citron et appliquez cette mixture sur le visage en effectuant des mouvements circulaires pendant quelques minutes. Rincez à l'eau claire. La peau ainsi dégagée de toutes ses impuretés absorbera mieux tous les principes actifs des ingrédients composant le masque. Et votre teint sera d'autant plus lumineux. Si vous ne faites pas de masque juste après votre gommage, n'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante sur votre visage, car le peeling, en retirant la couche de protection de votre épiderme, rend votre peau plus sensible et vulnérable.

Étape 4 : Masque

10 masques de beauté citron malin

100 % naturels, 100 % efficaces 100 % maison !

De manière générale, vous pouvez mélanger à votre masque habituel (à l'argile ou autre) le jus de ¼ de citron ou 2 gouttes d'huile

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

essentielle de citron pour encore plus d'efficacité. Choisissez votre masque en fonction de votre type de peau.

1. Masque hydratant pour peaux normales à grasses

Pour réhydrater une peau sèche, ternie et lui faire retrouver tout son éclat, préparez un masque à base de fromage blanc battu. Dans un grand bol, mélangez 3 cuillères à soupe de fromage blanc battu avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et mélangez le tout. Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez à l'eau et séchez soigneusement.

2. Masque hydratant pour peaux normales à sèches

Le citron convient aussi aux peaux sèches car il nourrit l'épiderme. Sa pulpe possède des propriétés hydratantes, cicatrisantes, adoucissantes et même antirides. Mélangez la chair de ½ avocat à 1 cuillère à soupe de jus de citron. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Appliquez ce masque sur le visage et le cou pendant 20 minutes. Rincez. Attention, cette préparation ne peut être conservée. Utilisez-la juste après la fabrication.

3. Masque apaisant pour peaux sensibles

Appliquez sur votre visage un yaourt au lait entier dans lequel vous aurez préalablement ajouté 10 gouttes de jus de citron ou 1 goutte d'huile essentielle de citron. Laissez poser 7 à 10 minutes, puis aspergez le visage d'eau fraîche. Excellent quand votre peau est irritée, recommandé spécialement en cas de coups de soleil.

4. Masque purifiant et reminéralisant

L'argile verte est particulièrement recommandée pour réguler les peaux à tendance grasse en plus d'apporter tous les minéraux nécessaires. Le citron, quant à lui, antiseptique et bactéricide, purifie la peau et combat les petits boutons. Pour préparer un masque maison, délayez dans un bol 4 cuillères à soupe d'argile verte en poudre dans du jus de citron en quantité suffisante pour obtenir une pâte moyennement épaisse. Appliquez sur le visage préalablement nettoyé et essuyé, et laissez agir pendant ¼ d'heure. Rincez à l'eau tiède additionnée de jus de citron avant que le masque ne sèche

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

complètement. Appliquez ce masque deux fois par semaine sur tout le visage en évitant le contour des yeux.

5. Masque antirides

Efficace, ce masque permet à la peau relâchée du visage de retrouver toute sa tonicité. Mélangez dans un bol 3 cuillères à soupe de miel avec quelques gouttes de jus de citron. Évitez de lécher ! Appliquez plutôt cette préparation sur votre visage et votre cou et laissez agir pendant ½ heure. Rincez à l'eau claire.

6. Le 2 en 1 masque et gommage peau nette

Pour les pressées du citron, voici un masque 2 en 1 bien pratique pour éclaircir le teint et lutter contre les points noirs en deux temps trois mouvements.

Commencez par bien nettoyer le visage avec un produit doux, séchez sans frotter, puis appliquez une couche de miel additionné de jus de citron. Laissez agir pendant 10 minutes, quitte à rajouter du miel ou du citron à mi-parcours, en fonction de la tolérance de votre peau (le citron pique, le miel soulage).

Terminez par un gommage en ajoutant un peu de sucre au masque citron-miel (à renouveler selon le type de peau 1 fois par semaine ou toutes les 2 semaines). Du bout des doigts, massez l'ensemble du visage par des petits mouvements circulaires. Rincez à l'eau tiède puis hydratez.

7. Masque pour peaux mixtes

Mélangez 1 jaune d'œuf à 2 cuillères à café de miel et 1 cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce masque sur votre visage et laissez agir ¼ d'heure avant de rincer à l'eau tiède puis d'appliquer votre tonique.

8. Masque astringent

Pour resserrer les pores très dilatés, battez 1 blanc d'œuf en neige, ajoutez 20 gouttes de jus de citron et mélangez doucement pour ne pas faire retomber les blancs. Appliquez sur le visage en évitant le contour des yeux. Dès que le masque est sec, enlevez-le avec un coton imbibé de jus de citron.

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

9. Masque désinfectant pour peaux à tendance acnéique

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile, le jus de ½ citron, 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Mélangez bien et appliquez en masque sur la zone en T (nez et front) en évitant le contour des yeux. Laissez agir environ 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

10. Masque rééquilibrant pour peaux grasses

Une solution naturelle et simple pour favoriser la disparition des vilains boutons rouges sur le visage et traiter les peaux acnéiques : un masque à la carotte et au citron. Pressez le jus de 1 citron et mixez 1 carotte. Mélangez le tout. Puis découpez un morceau de gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. (Non, ce n'est pas un déguisement d'Halloween !) Appliquez la préparation sur votre visage puis posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec votre tonique habituel ou un coton imbibé de jus de citron.

Soins du corps

Bain de fraîcheur vivifiant

Inspirée d'un bain traditionnel thaïlandais, cette recette est un véritable coup de fouet pour le corps et pour l'esprit.

Ingrédients :

1 collant
¼ de tasse d'écorces de citrons verts
¼ de tasse de poudre de gingembre
8 gouttes d'huile essentielle de citron
8 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole
10 ml de base pour bain (afin de diluer les HE dans l'eau du bain)

Mode d'emploi :

1. Broyez les écorces de citrons verts. Mélangez-les avec la poudre de gingembre et glissez le tout dans le collant bien fermé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

2. Immergez le filet dans l'eau chaude de votre bain et laissez infuser 10 minutes.
3. Mélangez les huiles essentielles avec la base pour bain et versez le mélange obtenu dans la baignoire.
4. Plongez dans ce bain pas trop chaud (37 °C) et restez-y 20 minutes.
5. Terminez par une douche fraîche.

Vous en ressortirez tout revigoré. Séchez-vous énergiquement et hop ! vous êtes en forme pour toute la matinée.

Bain revigorant

Si vous êtes fatigué, mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande à une base neutre pour bain (produit disponible en pharmacie ou dans certaines boutiques spécialisées dans le bien-être ou l'aromathérapie), qui permet de solubiliser les huiles essentielles dans l'eau. Laissez le mélange se disperser dans l'eau du bain et restez-y 20 minutes. Sortez sans vous rincer et étendez-vous au chaud.

Cellulite

(Voir les 4 lotions anticellulite à réaliser soi-même, p. 65.)

Gel-douche « Fraîcheur tonifiante »

Versez quelques gouttes d'huile essentielle de citron dans votre gel-douche habituel et secouez jusqu'à ce que le mélange devienne bien homogène. Lavez-vous avec comme d'habitude. Et vous voilà tout fringant pour la journée !

Gel-douche stimulant

Ajoutez 8 gouttes d'huile essentielle de citron et 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée à votre gel-douche habituel pour un cocktail explosif de tonus et de vitalité. Les messieurs adorent !

Gommage corps

Il est nécessaire d'exfolier sa peau régulièrement pour l'aider à éliminer peaux mortes, saletés incrustées et même éviter que les

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

poils ne repoussent sous la peau une fois affaiblis par l'épilation (poils incarnés). Pour ce faire, mélangez du sel fin dans du jus de citron jusqu'à obtenir une sorte de pâte à appliquer sur la peau en effectuant de petits mouvements circulaires. En plus, cela rend la peau douce.

Huile de massage décontractante

Mélangez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande à 20 cl d'huile d'olive, puis ajoutez le jus de ½ citron. Prenez le temps d'effectuer un long massage dans une atmosphère sereine et tamisée, pour une profonde relaxation mentale et physique.

Peau rugueuse

Vous avez les coudes, les genoux ou les talons râpeux ? Coupez un citron en deux et frottez-le sur les parties rêches pendant quelques minutes, tous les jours après la douche. Grâce à ses propriétés adoucissantes, le citron vous laissera une peau douce comme de la soie.

Transpiration

Vous êtes à court de déodorant ? Pas de panique ! Pour éviter les odeurs de transpiration sous les bras, frottez ½ citron à même la peau. Cette technique marche aussi pour les pieds… À bon marcheur, salut !

Vergetures

Une perte de kilos s'accompagne généralement de l'apparition de vergetures. La peau, tendue lors d'une grossesse ou d'une prise de poids, a craqué. Une fois les kilos envolés, des vergetures, véritables cicatrices, vestiges de la prise de « volume », apparaissent.

- *Pour prévenir la formation de vergetures,* appliquez en massage sur le ventre, les seins et les cuisses la préparation suivante : mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans 25 ml d'huile d'avocat. La peau ainsi nourrie sera plus élastique et ne craquera pas. Aucune vergeture à prévoir !
- *Si le mal est déjà fait :* massez les parties concernées avec un mélange d'huile essentielle de citron et d'huile de rose musquée.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mais c'est moins efficace que la prévention. Et surtout, faites preuve de patience. Plusieurs semaines voire mois de soins sont nécessaires.

Soins des cheveux

Des cheveux brillants

Voici une astuce toute simple et peu onéreuse pour avoir des cheveux d'un brillant éclatant. Il suffit de terminer vos shampooings par un rinçage à l'eau citronnée. Pressez 2 citrons dans 1 litre d'eau tiède ou froide et versez sur les cheveux pour un maximum de brillance et refermer les écailles. Utilisez cette préparation comme eau de dernier rinçage après avoir effectué votre shampooing habituel. Le citron élimine tout ce qui ternit les cheveux (restes de démêlant, calcaire…) pour qu'ils retrouvent tout leur éclat.

Masque cheveux secs

Les shampooings successifs, le calcaire de l'eau et la pollution dessèchent les cheveux. Offrez-leur un bain de douceur de temps en temps (une fois par semaine serait l'idéal s'ils sont très abîmés). Mélangez la chair de ½ avocat à quelques gouttes d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Appliquez sur l'ensemble de la chevelure et laissez poser ½ heure avant le shampooing. Vos cheveux retrouveront ainsi densité, douceur et brillance.

Masque fortifiant aux œufs

Si vos cheveux sont tout flagada, qu'ils manquent de peps, préparez un petit cocktail maison : mélangez 1 jaune d'œuf à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Si vous en avez sous la main, n'hésitez pas à ajouter 1 cuillère à soupe de rhum : il coupe l'odeur de l'œuf et est aussi très revigorant pour les cheveux.

Appliquez cette préparation sur le cuir chevelu et les cheveux en massant délicatement. Laissez agir quelques minutes et rincez abondamment. Exit les cheveux ternes et fatigués ! Votre chevelure retrouvera tout son éclat et sa vitalité.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Masque anti-cheveux gras/antipelliculaire

Une astuce simple et très économique ! Il suffit de mélanger un yaourt à quelques gouttes d'huile essentielle de citron et d'appliquer cette préparation sur l'ensemble de votre chevelure.

Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez. Ce masque, qui permet de lutter contre l'excès de sébum, aide votre cuir chevelu à retrouver son équilibre.

C'est aussi un excellent moyen de lutter contre les pellicules.

Shampooing nourrissant « à l'ancienne »

Confectionnez vous-même votre propre shampooing : râpez finement du pur savon de Marseille afin d'obtenir la valeur de 2 cuillères à soupe de copeaux. Versez ces copeaux dans un bol contenant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis mélangez avec 1 jaune d'œuf et le jus de 1 citron.

Appliquez ce mélange sur les cheveux et le cuir chevelu mouillés en massant bien. Laissez agir 15 minutes avant de rincer. Renouvelez ce shampooing dès que vous trouvez vos cheveux secs et ternes.

Shampooing pour cheveux gras

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre shampooing habituel. Cela devrait vous permettre d'espacer de quelques jours vos shampooings.

Soin éclaircissant

Pour éclaircir les cheveux châtains à blonds ou rendre plus éclatant un blond devenu terne, versez du jus de citron dilué dans un peu d'eau sur vos cheveux et allez vous exposer au soleil un moment. L'acide du citron étant très photosensibilisant, il décolore les cheveux au soleil. De grandes marques de soins pour les cheveux blonds utilisent déjà le principe actif du citron dans leurs formules.

Attention en revanche aux cheveux bruns : si vous adoptez la même technique vous pourriez bien vous retrouver roux poil-de-carotte !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Soins des dents

Des dents étincelantes de blancheur

• *Dents blanches minute :* pour avoir des dents étincelantes de blancheur en un clin d'œil, frottez-les avec ¼ de citron. Vous allez voir comme elles brillent !

• *Dents blanches au quotidien :* vous pouvez aussi les brosser deux fois par semaine avec du jus de citron frais non dilué (pas plus souvent car l'acide du citron risquerait d'abîmer l'émail de vos dents). Profitez-en pour brosser doucement vos gencives : elles rougissent (avec le contraste, les dents paraissent encore plus blanches) et elles adorent la vitamine C qui les renforce. Avec cette technique, alliez donc dents blanches et gencives saines.

• *Cure spéciale dents blanches :* vous pouvez suivre le « traitement » suivant pendant 1 semaine. Dans une petite bouteille, mélangez 75 g de bicarbonate au jus de ½ citron. Chaque matin après le dentifrice, mettez un peu de ce mélange sur votre brosse à dents et brossez comme d'habitude. Non seulement cette solution rend les dents blanches, mais elle permet aussi de réduire le tartre et laisse une haleine fraîche.

Gencives sensibles

Si vous avez les gencives sensibles, qui ont même tendance à saigner lorsque vous vous brossez les dents, diluez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et massez délicatement du bout du doigt.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Soins des mains

Crevasses aux mains

Les crevasses aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces.

Dans un bol, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 d'argile en poudre et 1 de jus de citron. Mélangez et appliquez cette pâte sur les crevasses. Laissez reposer pendant environ ½ heure puis rincez à l'eau.

Appliquée une fois par semaine, cette préparation aidera vos mains à affronter les rigueurs de l'hiver.

Doigts jaunis par la cigarette

Pour faire disparaître les traces jaunâtres laissées par la nicotine, il suffit de frotter vos doigts avec un peu de jus de citron.

Mains fripées

Si vous avez passé trop de temps les mains dans l'eau et qu'elles en ressortent toutes fripées, massez-les avec du jus de citron.

Mauvaises odeurs persistantes sur les mains

Pour ôter les mauvaises odeurs de poisson, d'ail ou d'oignon qui persistent sur vos mains après avoir cuisiné, frottez-les avec la chair de ½ citron, puis passez-les sous l'eau froide (l'eau chaude fixe les odeurs).

Savon pour les mains

Dans un bocal où vous aurez versé des bouts de savon, ajoutez le jus de 1 citron et remplissez le bocal d'eau bouillante. Mélangez, puis ajoutez 5 ml de glycérine (en pharmacie). Utilisez ce mélange pour vous laver les mains.

Des mains toutes douces

Une astuce efficace et économique pour avoir des mains douces : mélangez 1 cuillère à café de jus de citron à 1 cuillère à café d'huile d'olive. Ajoutez 2 cuillères à café de miel et 1 jaune d'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène puis appliquez cette préparation sur vos mains et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau savonneuse et savourez la douceur retrouvée de vos mains.

Vous pouvez également mélanger à parts égales du jus de citron, de la glycérine et de l'eau de Cologne. Le citron blanchit, adoucit et satine la peau.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En hiver, si vous avez la peau des mains un peu sèche, massez-les avec un mélange de 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

Soins des ongles

Ongles fragiles et cassants

• *Pour revivifier des ongles cassants,* plongez-les chaque jour dans du jus de citron ou enfoncez vos ongles directement dans ½ citron pendant environ 10 minutes. Faites une cure sur une durée de 10 à 15 jours.

• *Pour éviter que vos ongles se strient et se dédoublent,* offrez-leur chaque jour un bain d'huile d'olive tiède pendant 5 à 10 minutes, puis frottez-les avec du jus de citron avant de les masser soigneusement. Ils retrouveront peu à peu force et brillance.

• *Pour retrouver des ongles durs et résistants,* mélangez 1 ml d'huile essentielle de citron à 5 ml d'huile de ricin et massez énergiquement les ongles avec 10 gouttes du mélange.

Des ongles tout blancs

Pour blanchir vos ongles, offrez-vous une manucure express… sans aucun ustensile : frottez ¼ de citron sous les ongles. En quelques secondes, ils sont plus beaux, bien propres et, au fil du temps, ils deviendront de plus en plus solides.

Soins des pieds

Ampoules

• *Si vous savez le matin que vous allez beaucoup marcher* ou que vous allez porter des chaussures qui vont font mal aux pieds, frottez vos pieds et l'intérieur de vos chaussures avec le jus de ½ citron. Vous éviterez ainsi les ampoules dues à des frottements répétés.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• *Si vous êtes sujet aux ampoules,* il faut tanner la peau, c'est-à-dire l'endurcir, la rendre plus épaisse. Mélangez du jus de citron et du camphre, et badigeonnez cette préparation sur vos pieds. Pensez à les hydrater avec une crème juste après ce soin.

• *Si vous souhaitez percer une ampoule,* stérilisez d'abord une aiguille sous la flamme d'un briquet, puis percez-la avec avant de désinfecter avec du jus de citron.

Corne aux pieds

Pour enlever la corne qui se forme sous les pieds, au niveau du talon notamment, prenez un bon bain chaud afin de ramollir la peau. Frottez les parties dures et épaisses avec une pierre ponce puis ½ citron. Massez-vous ensuite avec une crème hydratante pour les pieds ou de l'huile d'amande douce pour bien assouplir.

Cors et durillons

Écrasez 6 comprimés d'aspirine effervescente dans 15 ml d'eau et 15 ml de jus de citron. Appliquez la pâte ainsi obtenue sur les cors et les durillons, et recouvrez le pied d'un sac plastique ou de film étirable. Puis emballez le tout dans une serviette chaude. La chaleur du plastique et de la serviette aidera les actifs de la pâte à pénétrer dans la peau durcie. Laissez agir pendant 15 minutes avant de retirer le cataplasme. Frottez ensuite les durillons avec une pierre ponce : toute la peau morte et calleuse devrait se détacher facilement.

Transpiration excessive

Quoi de plus désagréable que des pieds qui transpirent abondamment et sont par conséquent source de mauvaises odeurs… Pour y remédier une solution simple et peu onéreuse : il suffit de faire infuser 2 sachets de thé dans 2 litres d'eau auxquels vous ajouterez le jus de 2 citrons. Laissez refroidir puis prenez un bain de pieds dans cette préparation pendant 15 à 30 minutes. Séchez ensuite soigneusement vos pieds. Répétez cette opération 3 ou 4 jours de suite. Effet garanti !

Le thé, grâce à sa composition riche en tanins, permet, avec le citron, de réguler et de ralentir la transpiration.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 5

Les vertus minceur du citron

Avec ses 19 calories aux 100 grammes et ses propriétés détoxifiantes et digestives, le citron est un précieux allié des régimes amincissants. Puissant nettoyeur au pouvoir dépuratif remarquable, il stimule le système digestif, favorise le transit intestinal, brûle les graisses, coupe la faim et « dissout » graisses et sucres. Tout ça en même temps ! Pas étonnant que les stars hollywoodiennes ne jurent que par lui pour garder la ligne !

En période de régime, le citron est à consommer tout au long de la journée et sans modération. C'est peut-être le seul aliment dont vous pouvez, et dont vous devez même abuser. Alors profitez-en et allez-y à fond : invitez le citron à votre table et mettez-en dans tous vos plats.

Voici 6 raisons d'intégrer le citron à votre régime amincissant :

1. Pour détoxifier l'organisme

Pour purifier votre organisme, encrassé sous l'effet du stress, de la pollution, de l'inactivité physique et des excès alimentaires, pensez au citron, c'est le roi de la détox ! En nettoyant le système digestif, il va permettre à l'organisme de se détoxifier. Par ses propriétés détoxifiantes et diurétiques, il favorise l'élimination des toxines et de l'eau stagnant dans les cellules graisseuses (rétention d'eau). Pour stimuler l'activité rénale et aider les reins à évacuer les déchets de votre organisme, buvez 8 à 10 verres par jour (soit 1 litre) de notre « cocktail minceur malin ».

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le cocktail minceur malin

Buvez chaque matin un verre de jus de citron pressé dilué dans un peu d'eau chaude, à jeun, 30 minutes avant le petit déjeuner. Cela doit devenir une habitude si vous souhaitez voir votre silhouette s'affiner. Après le court jeûne nocturne, rien de tel qu'un petit jus de citron pour détoxifier l'organisme. Amusez-vous à imaginer toutes les variantes possibles : pur ou dilué dans un verre d'eau froide ou chaude, ou bien un thé, et pourquoi pas dans un jus d'orange ? Tonique, stimulant et dynamisant grâce à sa forte teneur en vitamine C, le citron va mettre le feu aux poudres à votre métabolisme. Vous brûlerez donc plus de calories à chaque moment de la journée, au repos comme à l'effort. Puis pensez à boire tout au long de la journée pour aider votre organisme à évacuer les toxines prêtes à l'être. Le citron aromatisera agréablement votre eau : facile d'avaler votre litre par jour ! Au café, commandez un Perrier rondelle plutôt qu'une bière ou un chocolat viennois. Votre balance vous le rendra au centuple. Et faites une cure de jus de citron progressive (voir recette, p. 78).

Les célèbres régimes à base de citron

Plébiscités par les stars et les magazines féminins, les régimes à base de citron ont le vent en poupe. Il faut bien distinguer **le régime citron** de **la diète au citron**. Bien que les deux méthodes reposent sur une détoxification de l'organisme, le régime citron consiste à associer tous les bienfaits amaigrissants, détoxifiants et curatifs du citron à une alimentation saine, équilibrée et variée tandis que la diète citron prévoit un jeûne où seule une boisson à base de citron est autorisée.

Le régime citron est un régime détoxifiant qui promet de perdre 3 kg en 1 semaine, jouant à la fois sur la ligne, l'éclat du teint et le tonus. En préconisant une alimentation légère mais équilibrée à base de produits sains à effet dépuratif et de citron à tous les repas, ce régime favorise la détoxification de l'organisme. →

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La diète citron. Plus radicale, la célèbre cure de détoxification appelée « Master cleanse » ou « Lemon cleanse » en anglais consiste en un jeûne de 1 à 10 jours sous forme de diète liquide, la « Master cleanse lemonade ». Elle promet une perte de poids de 5 kg en 6 jours ! Normal, aucun aliment ne doit être ingéré pendant la cure à l'exception de cette fameuse boisson détoxifiante. Si vous souhaitez suivre cette diète plus de 24 heures, consultez votre médecin au préalable, c'est important.

Recette de la « Master cleanse lemonade »

Mélangez dans 1,5 litre d'eau chaude, 10 cuillères à soupe de jus de citron bio fraîchement pressé, la même dose de sirop d'érable et ½ pincée de poivre de Cayenne.

Buvez cette potion magique dans la journée, dès que vous avez faim ou soif.

Ces trois ingrédients facilitent le travail d'élimination des toxines : *le sirop d'érable* aide au processus de détoxification en fournissant les éléments nutritifs nécessaires au rinçage efficace des déchets ; *le poivre de Cayenne* accélère le métabolisme, favorisant ainsi la circulation et l'élimination des toxines ; *le citron* facilite le processus de nettoyage, agissant comme un détergent interne pour dissoudre les graisses en excès.

À la fin de la cure, non seulement vos kilos se seront envolés, mais vous constaterez aussi plus de tonus, un esprit plus clair, une pensée plus positive, une plus grande détermination, une meilleure concentration, une grande sensation de paix intérieure, une meilleure digestion et une peau bien plus belle.

2. Pour reminéraliser

Les minéraux sont essentiels à la santé mais aussi à la perte de poids car, sans eux, les fonctions métaboliques et le système d'épuration tournent au ralenti. Lors des petits coups de pompe de 11 heures et 16 heures, plutôt que de vous goinfrer pour retrouver votre énergie, buvez un grand verre d'eau additionnée de jus de citron. Le citron regorge de minéraux et d'oligo-éléments qui viennent combler les carences en période de régime.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

3. Pour brûler les graisses

Le citron est un brûle-graisses naturel. La vitamine C figure parmi les nutriments les plus efficaces pour brûler les graisses et perdre du poids car elle accélère le métabolisme, stabilise le taux de sucre dans le sang et freine le stockage des sucres sous forme de graisses.

Pour retrouver une taille de guêpe, arrosez tous vos plats de jus de citron et faites de notre *Citronnade maligne* (⅓ de jus de citron pour ⅔ d'eau) une boisson quotidienne. N'hésitez pas à boire aussi le jus d'un citron fraîchement pressé pur, non dilué dans l'eau, où la vitamine C est totalement intacte.

4. Pour modérer l'appétit

• *Le citron est un coupe-faim naturel.* Il renferme de la pectine, une fibre qui gonfle au contact de l'eau dans l'estomac pour former un gel à l'effet rassasiant et prévenir ainsi les fringales. En outre, la pectine ralentit l'absorption des sucres. Elle procure ainsi une sensation de satiété pouvant durer jusqu'à 4 heures. Si vous voulez profiter pleinement de la pectine, mangez de la pulpe de citron, car c'est dans la pulpe et le ziste qu'elle se cache.

• *Prenez l'habitude de boire un grand verre d'eau* fraîche additionnée de jus de citron avant chaque repas pour modérer votre appétit. Cela vous évitera de vous resservir plusieurs fois du même plat.

• *Si vous avez une fringale,* respirez de l'huile essentielle de citron. Votre crise de boulimie disparaîtra comme par magie.

5. Pour favoriser la digestion

• Le citron est un excellent *dépuratif hépatique.* Absorbé au lever sous forme de jus pur pressé chaud ou, plus doux, dilué dans un peu d'eau chaude, il active la sécrétion de bile, nettoie le foie, et le prépare à digérer les aliments à venir. Si vous suivez ce rituel chaque matin à jeun, vous verrez très vite votre teint s'éclaircir, signe que votre foie se purifie lui aussi.

• Le citron prête main-forte à l'estomac en raison de sa teneur en *acide citrique* qui stimule la sécrétion de sucs stomacaux chargés de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

digérer les protéines alimentaires. Quelques gouttes de citron sur vos viandes, œufs et légumes secs permettent ainsi d'en faciliter la digestion, pour le plus grand bonheur de votre santé et de votre ligne!

- Ses fibres favorisent le *transit intestinal*, d'où une meilleure élimination des déchets. Si vous êtes constipé et que vous vous sentez ballonné, vous pouvez compter sur le citron.
- Pour contrer les méfaits des aliments trop sucrés et trop gras qui entravent la digestion, surchargent le foie, encrassent l'organisme et l'empêchent de brûler les graisses, arrosez vos plats de jus de citron, incorporez jus et zestes à votre cuisine et agrémentez vos plats de quelques rondelles de citron. Découvrez le plaisir de les suçoter à la fin du repas pour vous rincer la bouche.

6. Pour éliminer sucres et graisses

Pour réduire les effets d'un repas trop copieux sur la silhouette, buvez une citronnade (voir recette p. 20) après le repas. Grâce à une combinaison gagnante de nutriments essentiels, le citron possède ce formidable pouvoir de dissoudre et d'éliminer graisses et sucres. Il limite donc directement les dégâts du dernier repas. En outre, il favorise une diffusion progressive du sucre dans le sang. Or, la stabilité du taux de sucre sanguin est capitale pour perdre du poids car une glycémie trop basse ou, au contraire, trop élevée, favorise les compulsions alimentaires et le stockage des graisses. Votre premier réflexe doit donc être d'arroser systématiquement vos plats de 1 à 2 cuillères à café de jus de citron. En plus, lorsque le citron accompagne un plat, il fait baisser la densité calorique de l'assiette, apaise plus rapidement la faim et régule l'appétit.

Bain détoxifiant

Lorsque vous en ressentez le besoin ainsi que les soirs de pleine lune et à chaque changement de saison, prenez un bain très chaud additionné du jus de 2 ou 3 citrons et de leurs écorces pour vous détoxifier. Restez-y 20 bonnes minutes pour laisser le temps aux principes actifs du citron de pénétrer dans le sang à travers la peau.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Boisson minceur détoxifiante

Dans un verre de jus de concombre, ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron vert et 1 cuillère à café de miel. Buvez plusieurs verres au cours de la journée.

Friandise minceur

Sur ¼ de sucre, versez 1 goutte d'huile essentielle de citron et 1 de genévrier. À prendre plutôt le matin ou avant 16 heures, car c'est un mélange un peu dynamisant. Une petite douceur qui vous permettra de refréner vos ardeurs au moment des fringales et des collations.

Huile essentielle minceur

Pour faciliter la perte de poids, préparez un mélange avec 10 ml d'huile essentielle de citron, 3 ml d'huile essentielle de genévrier et 3 ml d'huile essentielle de sauge. Absorbez 2 gouttes de cette formule aux repas dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, à incorporer à votre vinaigrette.

Tisane minceur (infusion de citron et de fleurs de camomille)

Le soir, versez 1 grande tasse d'eau bouillante sur 2 têtes de camomille (environ 5 g) et 1 citron coupé en rondelles. Laissez macérer toute la nuit dans un récipient bien fermé. Au matin, filtrez, buvez l'infusion à jeun, et regardez les kilos s'envoler peu à peu !

Pour lutter contre la cellulite

La citronnade matinale sur un estomac vide, 30 minutes avant le petit déjeuner, est un remède contre la rétention d'eau. Diurétique, le citron fait « dégonfler » comme nul autre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

4 lotions anticellulite au citron

100 % naturelles, 100 % efficaces, 100 % maison

1. Lotion à la cafeïne. De nombreuses crèmes amincissantes renferment de la caféine qui aide à déstocker les graisses et à raffermir l'épiderme. Potentialisez ces effets grâce au citron. Pour vous concocter une lotion anticellulite maison, préparez un café très fort, versez-en 50 cl dans une bouteille et ajoutez le jus de 1 citron. Fermez la bouteille, secouez-la et laissez reposer 24 heures. Utilisez cette préparation en massage (ventre, cuisses, fesses). Conservez au réfrigérateur, pas plus d'une semaine.

2. Huile après la douche. Chaque jour après la douche ou le bain, étalez sur vos cuisses et les autres zones à problème un mélange d'huile d'olive additionnée de jus de citron et massez fermement les zones concernées jusqu'à complète pénétration de l'huile.

3. Formule express à l'huile essentielle de citron. L'huile essentielle de citron renforce les tissus affaiblis, touchés par la cellulite. Matin et soir, massez les parties concernées avec un mélange de quelques gouttes d'huile essentielle de citron et de 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba.

4. Formule aroma-massage complète. Dans un flacon de 100 ml, versez 94 ml d'huile d'argan, ajoutez 1 ml d'huile essentielle d'hélichryse, 2 ml d'huile essentielle de genévrier et 3 ml d'huile essentielle de citron. Pour bénéficier au maximum de ses principes actifs, appliquez cette huile sur les zones cellulitiques juste avant de passer sous la douche : la chaleur de l'eau permettra au citron de pénétrer dans la circulation sanguine pour agir plus en profondeur sur la cellulite. Une fois sous la douche, continuez à masser les endroits concernés avec cette huile en faisant rouler la peau, même si c'est douloureux, afin d'activer la circulation.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 6

Le citron santé : « En bonne santé grâce au citron »

Le citron sans parcimonie, c'est la santé sans pharmacie.

Riche en vitamine C, le citron permet de braver l'hiver sans médicaments tant il est efficace contre les maladies hivernales. Mais connaissez-vous ses autres vertus thérapeutiques ? Grâce à ses précieux principes actifs, il renforce les défenses immunitaires (indispensables pour prévenir les maladies), favorise la digestion, stimule la circulation, apporte tonus et vitalité, reminéralise et lutte contre l'anémie, pour ne citer que quelques-uns de ses innombrables pouvoirs curatifs. Ses qualités antiseptiques en font également un puissant désinfectant. En application locale ou en usage interne sous forme de citronnade, le citron peut vous aider à soulager un grand nombre de petits maux quotidiens et remplace à lui tout seul la panoplie complète de la trousse à pharmacie.

Acidité gastrique

Ce n'est pas parce que le citron est acide au goût qu'il est aussi acide pour l'estomac et qu'il faut donc l'éviter lorsque l'on est sujet aux aigreurs gastriques. Au contraire, le citron protège la muqueuse de l'estomac et stimule l'action du foie et du pancréas. Il aide ainsi à réduire les ulcères et les problèmes d'acidité gastrique.

Si vous souffrez d'aigreurs ou de brûlures d'estomac, buvez une infusion de citron et de camomille à la fin de chaque repas. Pour préparer 1 litre d'infusion, mettez 2 citrons coupés en tranches, écorce

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

comprise, avec 40 g de camomille séchée dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser 15 à 20 minutes puis filtrez. Si vous sucrez, pensez au miel d'acacia qui contribue lui aussi à améliorer la digestion.

Si vous ressentez des brûlures d'estomac après avoir consommé un citron, c'est le signe que votre alimentation est trop riche en féculents (pâtes, pain blanc, riz blanc), sucres et alcool. Le citron ne devrait d'ailleurs être consommé qu'après leur complète élimination.

Christine, 37 ans « Mon citron pansement »

« Depuis des années, je souffrais d'hyperacidité. J'avais constamment mal à l'estomac. Des multiples médecins consultés, aucun n'a trouvé de solution à mon problème. Ils mettaient tous mes maux d'estomac sur le compte du stress et de la nervosité, et m'ont prescrit un nombre incalculable d'antiacides différents sans le moindre résultat. C'est finalement auprès d'une amie que j'ai trouvé mon remède miracle : elle m'a conseillé de boire le jus d'½ citron avant chaque repas, matin, midi et soir. Depuis que j'ai adopté le citron, c'est à peine croyable, je n'ai plus aucun souci digestif, c'est comme un véritable pansement pour l'estomac. »

Action alcalinisante du citron/Équilibre acido-basique

Notre alimentation moderne, à base de produits transformés souvent trop riches en protéines, sucres et graisses, a tendance à acidifier notre organisme avec pour effet ultime de le déminéraliser. Il doit alors compenser en puisant dans ses réserves de minéraux, notamment dans le squelette. Résultat : des os affaiblis et un risque augmenté d'ostéoporose à la ménopause. Or, contrairement à ce que son goût acide pourrait laisser croire, le citron n'est pas acidifiant mais alcalinisant pour l'organisme. Il vient donc compenser l'excès d'aliments acidifiants (produits transformés, viandes, poissons, céréales) pour rétablir l'équilibre acido-basique de notre corps tout en le reminéralisant.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Citronnez vos viandes et vos poissons (les protéines, en particulier celles de la viande, sont très acidifiantes pour l'organisme). Il suffit de consommer un petit peu de citron à chaque repas pour retrouver l'équilibre acido-basique.

Rien de tel qu'une cure de jus de citron progressive (voir la recette, p. 78) pour un traitement de fond.

Aérophagie

Dans un flacon de 5 ml, mélangez à parts égales de l'huile essentielle de citron, de menthe poivrée et d'estragon. Absorbez 1 goutte de ce mélange avec 1 cuillère à café de miel ou sur de la mie de pain après chaque repas jusqu'à amélioration des symptômes.

Allergies respiratoires et cutanées

(Voir aussi « Asthme » et « Rhume des foins », p. 71 et 87.)

Grâce à ses flavonoïdes antiallergiques et anti-inflammatoires (notamment la quercétine), le citron peut soulager certaines allergies, en particulier le rhume des foins. Lors des « crises », instillez quelques gouttes de jus de citron directement dans les narines. Reniflez-le fortement pour désenflammer tout le canal ORL.

Angine/Maux de gorge

- *Buvez à la paille cette boisson glacée :* mélangez le jus de 1 citron pressé à ½ verre d'eau et 1 cuillère à soupe de miel. Ajoutez des glaçons.
- *Faites des gargarismes d'eau chaude salée au citron.* Diluez le jus de 1 citron fraîchement pressé dans ½ verre d'eau tiède et ajoutez 1 cuillère à café de gros sel de mer gris. Effectuez des gargarismes de l'arrière-gorge et du pharynx 3 ou 4 fois par jour en faisant durer l'opération suffisamment longtemps pour que le citron agisse. Puis recrachez.
- *Si l'eau salée vous rebute,* pressez le jus de 2 citrons, faites-le chauffer et ajoutez une touche de miel de citronnier ou de lavande. Mélangez le tout jusqu'à brève ébullition, attendez que le mélange

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

refroidisse un peu et faites un gargarisme d'au moins 2 minutes. Puis recrachez.

• *Diluez 5 gouttes d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à café de miel,* ajoutez ½ verre d'eau, mélangez puis utilisez en gargarismes avant de recracher. Les propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires du citron désinfecteront votre gorge et éviteront qu'elle ne s'enflamme davantage, tandis que le miel agira comme une sorte de pansement pour adoucir votre gorge et soulager la douleur presque instantanément.

Anémie

La vitamine C augmente de 30 % l'absorption du fer. Invitez le citron à votre table à chaque repas pour profiter au maximum des aliments contenant ce minéral (coquillages, viande rouge, foie, lentilles, œufs, épinards), soit en pressant du jus de citron directement dessus, soit en accompagnant votre repas d'une citronnade.

Aphtes

• *Faites des bains de bouche* plusieurs fois par jour et avant chaque brossage de dents avec le mélange miel + citron suivant : délayez 1 cuillère à café de miel (si possible de lavande ou de fleurs d'agrumes) dans 2 cuillères à soupe d'eau tiède et 1 de jus de citron. Le miel est à la fois antiseptique et cicatrisant, et le citron est un excellent désinfectant. L'association des deux est donc très efficace contre les aphtes et tout autre ulcère buccal (petites coupures, morsures…).

Le miel, excellent cicatrisant

Le miel, en particulier le miel de fleurs de lavande et d'agrumes, est un excellent cicatrisant des muqueuses et contient des principes antiseptiques et antibactériens. Il active l'action bactéricide, astringente et regénérante du jus de citron sur les muqueuses et sur la peau.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• *Versez 5 gouttes d'huile essentielle de citron* dans ½ verre d'eau. Effectuez des bains de bouche 5 fois par jour avec ce mélange, chaque opération devant durer au moins 5 minutes. En complément, appliquez au doigt 1 goutte d'huile essentielle de citron pure sur l'aphte 3 à 5 fois par jour.

Artériosclérose

Pressez le jus de 3 citrons et mélangez-le à ½ verre d'eau minérale. Sucrez avec du miel, qui, tout comme le citron, aide à réguler le niveau de cholestérol sanguin et protège les artères.

Buvez du jus de citron chaque matin à jeun durant 7 jours. Arrêtez les 7 jours suivants puis recommencez. Poursuivez ainsi le traitement pendant 3 mois.

Asthme

(Voir aussi « Allergies » et « Rhume des foins », p. 69 et 87.)

Le citron ne peut évidemment agir qu'en prévention. Mais ses flavonoïdes anti-inflammatoires et antiallergiques facilitent la respiration. Des atouts non négligeables !

Si vous risquez de vous retrouver dans un environnement allergisant, prenez 3 gouttes d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à café de miel, à dissoudre dans une infusion de thym ou de cassis 2 à 3 fois par jour.

Diffusez régulièrement, voire quotidiennement, de l'huile essentielle de citron dans votre maison ou votre appartement pour assainir l'atmosphère et réduire la quantité d'allergènes et de polluants respirés. (Voir « Assainissant d'atmosphère », p. 38.)

Ballonnements

Le soir, versez une grande tasse d'eau bouillante sur 1 citron coupé en tranches auquel vous aurez ajouté 5 g de fleurs sèches de camomille. Laissez macérer toute la nuit dans un récipient bien fermé. Au matin, filtrez et buvez l'infusion à jeun.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Blessures

Vous vous êtes blessé et n'avez pas d'alcool ou d'antiseptique sous la main ? Quelle que soit la blessure (coupure, brûlure, morsure, égratignure ou éraflure), désinfectez soigneusement la plaie au jus de citron pur avant de bander. Si ça pique c'est que c'est efficace ! Le citron, par ses propriétés antibactériennes et bactéricides, est un excellent antiseptique. En outre, il aide à stopper le saignement, atténue la douleur et accélère la cicatrisation.

Bleus, bosses, contusions

Appliquez une compresse de jus de citron glacé (placée quelque temps au congélateur avant emploi) sur les œdèmes ou les endroits choqués. La bosse devrait se résorber aussi vite qu'elle s'est formée.

Bronchite

Pour enrayer une bronchite qui suit irrémédiablement un gros rhume, prenez à chaque quinte de toux 1 cuillère à soupe de miel à laquelle vous ajouterez quelques gouttes de jus de citron, et buvez de l'eau chaude additionnée de miel et de citron le plus souvent possible, par petites gorgées.

Brûlures

Passez immédiatement la zone brûlée sous le robinet d'eau froide pendant 5 à 10 minutes. Puis délayez le jus de 3 citrons dans un bol d'eau froide et appliquez doucement sur la brûlure. Non seulement le citron atténue la douleur instantanément, mais il désinfecte également la peau et accélère la reconstitution de l'épiderme endommagé.

Cholestérol

Le citron contribue à abaisser le taux de cholestérol et prévenir les maladies cardio-vasculaires. Il regorge de vitamine C, de fibres solubles, flavonoïdes et limonènes dont la propriété commune est de diminuer le cholestérol.

En cas d'hypercholestérolémie, buvez donc des citronnades à volonté et arrosez tous vos plats de jus de citron. Vous pouvez

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

également faire une cure en buvant chaque matin à jeun le jus non dilué de 2 citrons sucré au miel.

Circulation du sang

Tout comme l'aspirine, le citron fluidifie le sang, avec l'inconvénient en moins de ne pas faire saigner du nez et de ne pas provoquer d'allergies. Le sang, plus fluide, circule plus aisément dans les vaisseaux sanguins, ce qui abaisse la pression artérielle, permet une cicatrisation et une reconstitution des vaisseaux lésés plus rapide, un apport plus régulier et plus abondant de substances nutritives aux organes dont les fonctions s'accomplissent alors avec beaucoup plus de facilité. En d'autres termes, le citron contribue à améliorer la qualité et la circulation du sang dans l'organisme, ce qui a pour effet de nourrir adéquatement les cellules de l'organisme, pour notre plus grand bien et une meilleure santé. En outre, le citron renforce les parois veineuses et tonifie le cœur.

- *En prévention :* faites une cure de jus de citron progressive (voir la recette, p. 78).
- *En traitement de fond :* ingérez 2 gouttes d'huile essentielle de citron dans ½ cuillère à café d'huile d'olive, sur 1 morceau de sucre ou de la mie de pain 2 fois par jour, 20 jours par mois.
- *Bain spécial circulation :* délayez 5 ml d'huile essentielle de cyprès et 10 ml d'huile essentielle de citron dans 100 ml de base neutre pour bain (disponible en pharmacie, sur Internet, ou dans les boutiques spécialisées dans le bien-être et l'aromathérapie). 1 seule cuillère à soupe de ce mélange suffira pour le bain que vous ne prendrez pas trop chaud (38 °C). Restez-y au moins 10 minutes. Puis alternez douches chaudes (40 °C) et froides (20 °C) du bas vers le haut (des pieds vers le cœur). Si vous avez le courage, du corps tout entier, sinon au moins jusqu'en haut des cuisses. Renouvelez l'opération un matin sur deux.
- *Huile de massage spécial circulation :* si vous avez les jambes lourdes et douloureuses en fin de journée et les pieds qui gonflent en été, votre circulation veineuse est probablement en cause. Massez-vous des

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

chevilles vers les cuisses avec un mélange composé de 10 ml d'huile essentielle de citron pour 100 ml d'huile végétale de calophylle (en pharmacie).

• *Infusion spéciale circulation :* buvez des infusions de vigne rouge et d'hamamélis sucrées avec 1 cuillère à café de miel dans lequel vous aurez rajouté 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

Conjonctivites/Orgelets/Infections oculaires

Instillez dans l'œil atteint 1 ou 2 gouttes de jus de citron 3 fois par jour. Alternez avec une désinfection de la partie touchée à l'aide d'une compresse imbibée de jus de citron.

Convalescence

Pour vous remettre en piste et retrouver toute votre énergie après une grippe ou autre affection virale, il suffit de suivre une cure de jus de citron progressive pendant 8 à 10 jours (voir la recette, p. 78). Vous vous rechargerez ainsi en vitamine C et ferez le plein de tonus.

Coup de froid

Si vous avez pris un coup de froid dans la journée après être resté longtemps sous la pluie ou dans les courants d'air, buvez un grand verre de citron chaud dès que vous rentrez chez vous. Vous éviterez ainsi le rhume, car la vitamine C du citron renforce les défenses immunitaires.

Coup de soleil

Appliquez un mélange de miel et de jus de citron sur les coups de soleil. Comptez 1 cuillère à soupe de miel pour 1 cuillère à soupe de jus de citron. Cela calmera la douleur et évitera l'apparition de cloques.

Courbatures

(Voir aussi « Sport/Sauna/Gym », p. 88.)

Pour éviter les douleurs musculaires après une séance de sport intensive, ajoutez du jus de citron dans votre bouteille d'eau minérale

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

(de préférence gazeuse) que vous boirez pendant et après la séance. Le citron chassera l'acide lactique, responsable des courbatures, qui s'accumule dans vos muscles pendant l'effort physique. En moins de quelques heures, vous ne souffrirez plus et retrouverez votre souplesse habituelle.

Dartres

Frictionnez les dartres avec du jus de citron ou avec l'intérieur de l'écorce (le ziste).

Diarrhée

Grâce à ses propriétés astringentes et antiseptiques, le citron aide à calmer les diarrhées d'origine infectieuse.

- *Diluez le jus de 1 citron vert* dans un verre d'eau minérale à température ambiante.
- *5 gouttes d'huile essentielle de citron* sur un sucre ou de la mie de pain peuvent aussi remettre les choses dans l'ordre rapidement.

Pour éviter les diarrhées provoquées par les antibiotiques, adoptez une alimentation riche en myrtilles, ail et jus de citron pendant toute la durée de votre traitement.

Digestion difficile

(Voir « Troubles digestifs », p. 89.)

Douleurs diverses

Grâce à ses propriétés analgésiques, le citron soulage la douleur. De plus, il potentialise l'action d'antidouleurs tels que le paracétamol ou l'aspirine, pour une efficacité quasi immédiate. Que vous souffriez de douleurs dentaires, ostéo-articulaires, de maux de tête, ou pour soulager les membres douloureux de vos enfants en période de croissance, pensez au jus de citron pressé, dilué ou pur, au moment des crises ou en cure pour les douleurs chroniques (voir la cure de jus de citron progressive, p. 78).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Eczéma

Pour soulager les irritations de l'eczéma, appliquez des compresses d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce additionnée de jus de citron sur les plaques. Comptez ⅓ de jus de citron pour ⅔ d'huile.

Engelures

Si vous êtes sujet aux engelures, essayez une astuce qui a fait ses preuves auprès des alpinistes : tous les matins, buvez le jus de 2 citrons (sucré et dilué ou non), et frictionnez-vous énergiquement les doigts des pieds et des mains avec le reste de la pulpe.

Épidémies hivernales

Le citron est l'allié idéal pour combattre les maux de l'hiver.

- *En diffusion dans l'air ambiant :* en période de fatigue, on est assailli par les microbes. Pour éviter la contagion et passer au travers du rhume, de la grippe ou de la gastro-entérite et autres épidémies hivernales, diffusez un mélange d'huile essentielle de citron, de ravintsara et d'eucalyptus au bureau. Même réflexe dans toutes les pièces de votre maison pour purifier l'air ambiant et chasser tout virus pouvant provenir de l'extérieur.
- *D'une manière générale,* une citronnade (⅓ de jus de citron pour ⅔ d'eau) revigore et tonifie lors d'affections fébriles tout en renforçant les défenses immunitaires. Le citron, très bon immunostimulant, antiviral et anti-infectieux ORL, aide l'organisme à faire face aux agressions microbiennes et virales. En outre, la vitamine C stimule la production des globules blancs, nos « soldats » immunitaires.

Fatigue/Asthénie/Baisse de forme/Carence en vitamine C/Épuisement/Surmenage

Si vous êtes fatigué, il y a de fortes chances pour que vos défenses immunitaires le soient aussi. Refaites le plein de vitalité avec le citron.

- *Gardez la pêche grâce au citron !* Remplacez votre café du matin par un verre de jus de citron additionné d'eau tiède (pas bouillante, car

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

au-delà de 60 °C, la chaleur détruit la vitamine C) que vous pouvez sucrer avec 1 cuillère à café de miel.

- *Si vous rentrez épuisé le soir,* préparez-vous un jus de citron dilué dans de l'eau tiède avec 1 cuillère à café de miel. Et vous voilà requinqué pour la soirée.
- *Prenez un bain revigorant et stimulant* des défenses immunitaires. Diluez 5 ml d'huile essentielle de citron dans 50 ml de base neutre pour bain (en pharmacie, sur Internet, ou dans les boutiques spécialisées dans le bien-être et l'aromathérapie). Secouez pour bien mélanger et versez 2 cuillères à soupe du mélange dans l'eau chaude. Plongez dans votre bain et restez-y au moins 15 minutes. Sortez sans vous rincer, séchez-vous, puis massez-vous (ou faites-vous masser si vous en avez la possibilité) avec un mélange de 5 ml d'huile essentielle de citron dans 50 ml d'huile végétale de calophylle ou d'amande douce.

Manue, 28 ans « Mon citron antirhume »

« Je prends souvent un citron chaud les soirs d'hiver quand je rentre du travail, comme d'autres boivent un thé. Juste pour le plaisir. Ça me détend. Et je me suis rendu compte que, grâce à lui, je ne tombais plus systématiquement malade l'hiver, alors que je suis pourtant particulièrement sujette aux angines et aux rhumes. »

- *Dans un flacon de 5 ml, préparez un mélange* d'huile essentielle de citron et de thym à thujanol à parties égales. Absorbez 1 goutte de ce mélange dans 1 cuillère à café de miel 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- *Laissez macérer pendant une semaine* 500 g de zestes de citrons, d'oranges et de mandarines dans de l'alcool à 50°. Passez le tout au mixeur. Filtrez. Ajoutez 1 kg de sucre de canne. Conservez dans un flacon bien fermé, et buvez-en l'équivalent d'un verre à liqueur avant chaque repas. Attention ! Exclusivement réservé aux adultes !
- *Rechargez-vous en vitamine C* en faisant une cure de jus de citron.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La cure de jus de citron progressive

La cure de jus de citron progressive est une excellente façon de profiter au maximum, avec des effets durables, des nombreuses vertus thérapeutiques du citron.

Chaque matin, au réveil, buvez du jus de citron pur, non dilué et très mûr (voir p. 16 « Bien choisir ses citrons »). Commencez par ½ citron par jour durant 2 jours puis augmentez les doses graduellement jusqu'à prendre 7 citrons répartis tout au long de la journée. Restez à 7 citrons par jour durant quelques jours, puis diminuez progressivement de la même manière jusqu'à ne plus boire que 1 citron par jour en phase de stabilisation.

Cette cure peut être suivie 2 fois par an. Elle donne d'excellents résultats en cas de convalescence, douleurs diverses, hémorroïdes et problèmes circulatoires.

Fièvre

Pour faire baisser la fièvre, pressez le jus de 2 citrons dans un thé bien chaud. Vous pouvez adoucir avec 1 cuillère à café de miel si vous le souhaitez. Le citron, par son action sudorifique, contribue à abaisser la fièvre.

Ou bien réalisez la miraculeuse décoction de citron.

La décoction de citron maligne

Coupez 3 ou 4 citrons en fines tranches avec leur écorce et leurs pépins. Si vous en avez, hachez grossièrement une poignée de feuilles fraîches de citron. Mettez le tout dans une casserole, versez 1 litre d'eau froide. Couvrez, portez à ébullition et faites frémir 20 minutes à feu doux. Puis, laissez macérer toute la nuit. Filtrez, buvez tiède à petites gorgées (vous pouvez rajouter un jus de citron frais au moment de consommer). Avalez cette décoction durant la journée qui suit la préparation, et poursuivez cette cure une dizaine de jours.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Flatulences

(Voir la recette de l'infusion d'écorce de citron p. 82.)

Absorbez l'infusion en 2 fois dans la journée, la moitié le matin et l'autre moitié le soir. Poursuivez le traitement jusqu'à disparition du trouble.

Foie encombré/Crise de foie

Voici 4 astuces pour soulager le foie et l'aider dans son travail d'élimination après les fêtes ou une accumulation de repas trop copieux.

- *Cure de citronnade (en prévention) :* chaque matin pendant 1 semaine, pressez 3 citrons dans un verre d'eau minérale tiède (proche de la température du corps). Sucrez avec du miel, si possible de romarin, qui stimule aussi la vésicule biliaire. Buvez cette citronnade à jeun, 30 minutes au moins avant votre petit déjeuner. L'association jus de citron + miel est très efficace pour favoriser le travail de la bile.
- *Infusion de romarin à l'huile essentielle de citron :* pour désengorger le foie, préparez chaque matin une infusion de romarin et ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à café de miel de romarin, de montagne, de sapin ou d'acacia. À essayer dès que vous vous sentez un peu barbouillé ou que vous avez le teint gris. Votre foie vous en remerciera.
- *Décoction (en traitement) :* après une série de repas trop copieux, rien de tel qu'une décoction pour détoxifier le foie surchargé. En stimulant la sécrétion d'enzymes digestives, le citron est une aide précieuse pour les foies surmenés. Suivez cette cure pendant 10 à 20 jours et vous aurez un foie tout neuf. (Voir la recette de la décoction, p. 78.)
- *Huile de massage pour le foie :* si vous souffrez d'indigestion, suite à des excès alimentaires ou bien, tout simplement, que vous avez mal au foie (dans le bas de l'abdomen du côté droit), massez cette région avec une formule composée de 5 cl d'huile d'amande douce à laquelle vous ajouterez 10 gouttes d'huile essentielle de romarin, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Gastro-entérite

Le citron, riche en acide citrique, est particulièrement indiqué en cas de gastro-entérite. Il nettoie le foie, désinfecte tout le système digestif et stimule le pancréas. En plus de calmer les troubles de l'appareil digestif (diarrhée, vomissements), le citron lutte contre le virus lui-même, grâce à ses propriétés antivirales.

Préparez une infusion d'écorce de citron (voir la recette, p. 82). Ce remède vous remettra sur pied en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

Gerçures

Une recette très efficace pour réparer les mains gercées : mélangez ⅓ de jus de citron, ⅓ de glycérine et ⅓ de sérum physiologique (en pharmacie). Versez le mélange dans un flacon et secouez avant usage. Appliquez-en un petit peu sur les mains chaque soir. Ce baume maison est bien plus efficace que les crèmes hydratantes disponibles dans le commerce car, en plus de nourrir la peau, il favorise la cicatrisation.

Vous pouvez aussi enduire vos mains d'un mélange d'huile d'olive et de jus de citron. Mais juste avant de vous coucher, car c'est très gras.

Grippe

- Vous sentez la grippe s'emparer de vous ? *Préparez un bon « grog » au citron :* mélangez le jus de 1 citron à de l'eau bouillante et du miel liquide, puis filez au lit. Grâce à ses propriétés antivirales et anti-infectieuses, le citron viendra à bout de votre grippe en moins de deux.
- *Préparez vous-même ou demandez à votre pharmacien de vous concocter un mélange* d'huiles essentielles de citron, d'eucalyptus radié, de pin et de cannelle (5 ml de chaque). Absorbez 2 gouttes de ce mélange dans 1 cuillère à café de miel 2 à 3 fois par jour.

Goutte

Pressez 3 citrons et mélangez le jus dans ½ verre d'eau. Sucrez avec du miel de bruyère, stimulant rénal, dépuratif et diurétique. Buvez ce jus le matin à jeun durant 7 jours.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Gueule de bois

Le lendemain d'une soirée particulièrement arrosée, si vous vous réveillez avec une barre à la tête, la bouche pâteuse et que vous vous sentez barbouillé, buvez un jus de citron pressé à jeun. En aidant à désintoxiquer votre foie, le citron accélérera également l'élimination de l'alcool.

Hémorroïdes

Les médicaments couramment prescrits contre les hémorroïdes renferment de l'hespéridine, une molécule utilisée pour ses propriétés vasculoprotectrices, veinotoniques et antihémorroïdaires. Or l'hespéridine est un citroflavonoïde prédominant dans les écorces d'agrumes, et particulièrement le citron.

Alors enduisez vos hémorroïdes de jus de citron avec un coton et n'hésitez pas à boire du jus de citron le plus souvent possible, surtout en période de crise, où il serait bon de suivre une cure de jus de citron progressive. (Voir la recette, p. 78.)

Herpès

Tamponnez du jus de citron pur à l'aide d'un coton directement sur l'herpès ou le bouton de fièvre le plus souvent possible. Les principes actifs antiviraux du citron en viendront à bout.

Hoquet

Une simple goutte de jus de citron sur la langue permet de faire passer le hoquet. Ça marche aussi sur les bébés ! Il fera peut-être la grimace mais quel bonheur de le voir soulagé !

Infections urinaires

Le citron, antiseptique, lutte contre les infections urinaires, vésicales et rénales. Il soigne et prévient, entre autres, les cystites et la goutte.

Préparez une infusion d'écorce de citron (voir la recette, p. 82), et sucrez avec du miel de montagne, spécialement indiqué en cas d'infections urinaires.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Jambes lourdes

(Voir « Circulation du sang », p. 73.)

Maladies ORL

En cas d'angine, d'otite, de bronchite, de grippe, de rhume ou de sinusite, préparez une infusion d'écorce de citron.

L'infusion d'écorce de citron maligne

Coupez 80 g d'écorce de citron en petits morceaux, mettez-les dans un bocal à fermeture hermétique et versez par-dessus 2 verres d'eau bouillante, puis fermez le récipient. Laissez infuser 15 minutes et filtrez.

Sucrez au besoin avec du miel de montagne (conseillé pour les maladies respiratoires).

Buvez cette infusion dans la journée, après les repas par exemple, ou au cours de l'après-midi et juste avant d'aller au lit.

Mal de mer

Dans un petit flacon de 5 ml, mélangez à parts égales de l'huile essentielle de citron et de menthe poivrée. Absorbez 1 goutte de ce mélange sur 1 morceau de sucre, de la mie de pain, dans 1 cuillère de miel toutes les heures si nécessaire jusqu'à disparition des symptômes.

Manque d'appétit

Si le citron possède des propriétés digestives, il est également apéritif : il ouvre l'appétit.

Préparez votre propre boisson apéritive : dans un bocal de verre hermétique, laissez macérer pendant 10 jours le zeste de ½ citron non traité dans 1 litre de vin rouge d'excellente qualité. Agitez tous les jours le liquide. Filtrez. Buvez un verre avant les deux repas pendant une semaine ou deux. Réservé aux adultes !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mauvaise haleine

Une haleine fétide est souvent due à des bactéries dentaires, un problème digestif ou une mauvaise alimentation. En attendant de traiter la cause, voici deux remèdes efficaces immédiatement.

- Au lieu de mâcher un chewing-gum qui crée de l'air dans l'estomac, sucez plutôt 1 tranche de citron ou 2 et rincez votre bouche avec un verre d'eau additionnée de jus de citron.
- Dans un petit flacon de 5 ml, mélangez 1 ml d'huile essentielle de basilic, 1 ml d'huile essentielle de menthe poivrée et complétez avec de l'huile essentielle de citron. Prenez 2 gouttes de ce mélange avant chacun des 3 repas sur ¼ de sucre, de la mie de pain ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Maux de tête

Dès que le mal de tête survient, buvez une tasse de café noir bien fort dans laquelle vous écrasez une rondelle de citron. C'est radical.

- Vous pouvez aussi *appliquer des compresses* de jus de citron ou directement des rondelles de citron sur le front et les tempes. Votre migraine s'apaisera grâce aux principes actifs antidouleur et décongestionnants du citron absorbés par les pores de la peau.
- *Prenez un bain de pieds* dans de l'eau chaude additionnée de plusieurs citrons coupés en quartiers, écorce comprise.

Citron antimigraine

En Indonésie, depuis des siècles, lorsqu'une femme a la migraine, on l'envoie laver la vaisselle ou le linge. Simple détournement d'attention croyez-vous ! Eh bien non. Dans les îles, c'est une habitude de mettre des citrons coupés dans l'eau de lavage en guise de savon pour nettoyer et dégraisser. Les médecins du pays expliquent que, en trempant les mains assez longtemps dans de l'eau chaude citronnée, une partie du sang au cerveau est drainée vers les mains, et le mal de tête finit par s'estomper. Dans le cas d'une migraine très →

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

forte, les médecins recommandent de vaquer au lavage, debout, les pieds nus, dans une bassine d'eau bien chaude additionnée de 3 ou 4 citrons coupés.

Microbes

Le citron, antiseptique et bactéricide, se montre intraitable avec les microbes. Que vous utilisiez son jus ou son huile essentielle, il viendra à bout de la moindre bactérie. Quelques gouttes de jus de citron sur l'éponge permettent de désinfecter n'importe quelle surface, et quelques gouttes d'huile essentielle de citron dans un diffuseur ou sur une soucoupe au-dessus d'un radiateur assainissent l'atmosphère. Des études montrent que les vapeurs d'huile essentielle de citron neutralisent le méningocoque (méningite) en ¼ d'heure, le bacille typhique (typhus) en moins de 1 heure, le pneumocoque (broncho-pneumopathies) en 1 à 3 heures, le staphylocoque doré (acné) en 2 heures et le streptocoque hémolytique (scarlatine, angine) en 3 à 12 heures. Alors vous imaginez bien qu'en diffusant de l'huile essentielle de citron chez vous, vous êtes à l'abri de la plupart des maladies infectieuses ! Procédez à deux diffusions de ½ heure par jour.

Morsures de serpents

Athénée vantait déjà, à son époque, le pouvoir antivénéneux du citron. Il raconte que deux condamnés qui devaient être livrés aux vipères eurent l'idée de consommer des citrons juste avant. Tout à fait immunisés, les terribles morsures des reptiles n'eurent aucun effet sur eux.

Muguet

Effectuez au moins 5 bains de bouche au jus de citron pur par jour. Gardez-le dans la bouche le temps nécessaire pour garantir une bonne action antiseptique et antifongique (2 à 3 minutes).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mycoses/Pied d'athlète

Le citron contribuant à maintenir l'équilibre du pH de la peau, si vous êtes sujet aux mycoses des ongles, des pieds, des parties génitales, au pityriasis ou à tout autre champignon récidivant, buvez du jus de citron pur ou additionné d'un peu d'eau le plus souvent possible pour alcaliniser votre sang et rétablir l'équilibre acido-basique de votre organisme. (Voir « Équilibre acido-basique », p. 68.)

Tamponnez les parties concernées avec des compresses imbibées de jus de citron pur jusqu'à complète disparition des symptômes.

Pour le pied d'athlète, mélangez le jus de citron à du jus de papaye (en magasins bio ou boutiques exotiques) et appliquez ce mélange sur le pied atteint tous les soirs.

Nausées/Mal des transports/Femme enceinte

Versez 2 gouttes d'huile essentielle de citron sur 1 morceau de sucre et laissez-le fondre dans la bouche. Le mal de cœur se dissipera aussitôt. Comme cette huile essentielle est autorisée chez la femme enceinte, elle peut aussi soulager les spasmes si désagréables du premier trimestre !

Ossature

Il est établi que le calcium a besoin d'acidité pour être assimilé. Or le citron est riche en calcium et en acide ascorbique (vitamine C). Pour conserver des os solides, rien de tel que des citronnades à volonté (⅓ de jus de citron pour ⅔ d'eau).

Otite

Tamponnez le pourtour de l'oreille douloureuse avec un coton imbibé de citron. En plus d'atténuer la douleur par son effet analgésique, ses propriétés antiseptiques luttent contre l'infection de l'otite elle-même.

- *Instillez dans l'oreille* 2 gouttes de jus de citron 3 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.
- *Buvez une infusion d'écorce de citron* 2 fois par jour pendant 1 semaine (voir la recette, p. 82).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Piqûres d'insectes

Pour éviter de vous gratter jusqu'au sang, il suffit de frotter la piqûre avec une rondelle de citron. C'est magique : ça ne démange déjà plus !

Rétention d'eau

Si vous avez les jambes lourdes et gonflées en fin de journée, surtout en été, aidez votre circulation veineuse avec le citron.

Buvez chaque matin, l'estomac vide, du jus de citron dilué dans de l'eau. Grâce à ses vertus diurétiques, le citron se révèle un excellent remède contre la rétention d'eau.

Après avoir douché vos jambes à l'eau froide, massez-vous des pieds vers les cuisses avec le mélange suivant : dans un flacon de 100 ml, versez 2 ml d'huile essentielle de genévrier et 8 ml d'huile essentielle de citron. Complétez avec de l'huile végétale de calophylle ou d'amande douce.

Vous devriez retrouver des jambes toutes légères et, si vous le faites régulièrement, vous aurez de moins en moins tendance à gonfler. Adieu jambes douloureuses !

Rhumatismes

Pour soulager les rhumatismes, buvez chaque matin un jus de carottes-citron. Comptez 1 carotte pour 1 citron si vous les passez à la centrifugeuse. Sinon, un jus de carottes du commerce fera très bien l'affaire, surtout s'il est biologique.

Frictionnez les parties douloureuses avec du jus de citron et laissez poser des compresses imbibées de jus de citron que vous pouvez fixer à l'aide de sparadrap.

Rhume

- *Si vous avez attrapé un coup de froid* ou que vous sentez le rhume arriver, buvez un verre d'eau chaude additionnée de jus de citron et de 1 cuillère à café de miel.
- *Si votre nez n'arrête pas de couler,* aspirez directement par les narines 5 gouttes de jus de citron, d'abord dilué, puis pur, toutes

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

les 3 heures, 5 fois par jour. Inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche. Ça brûle un peu ? C'est normal, ça veut dire que c'est efficace. Continuez ce traitement jusqu'à la fin du rhume.

- *Instillez 1 goutte d'huile essentielle de citron* dans chaque narine 2 à 3 fois par jour pour arrêter les éternuements et les larmoiements.
- *Si le rhume est bien installé :* dans une tasse d'eau chaude, mélangez le jus de 1 citron à 1 g de vitamine C en poudre (pharmacie), une pincée de poivre et une gousse d'ail écrasée… ou à du miel de romarin. Buvez-en 2 tasses par jour jusqu'à complète guérison.
- *Traitement de fond :* mélangez 5 ml d'huile essentielle de citron et 5 ml d'huile essentielle de ravintsara dans un flacon. Absorbez 2 gouttes de cette formule dans 1 cuillère à café de miel 4 fois par jour pendant 1 semaine.

Buvez une infusion d'écorce de citron 2 fois par jour pendant 1 semaine (voir la recette, p. 82).

Rhume des foins

(Voir « Allergies » et « Asthme », p. 69 et 71.)

Saignement des gencives

Si vos gencives ont tendance à saigner lorsque vous vous brossez les dents, frottez-les avec l'intérieur d'un morceau d'écorce de citron (la partie blanche) pendant quelques minutes chaque jour. Le saignement devrait diminuer après quelques jours de traitement.

Ou faites des bains de bouche au jus de citron dilué à ⅓ dans de l'eau.

Saignement de nez

Introduisez une petite mèche de coton imbibée de jus de citron dans la narine en gardant le doigt appuyé sur l'aile du nez. Restez ainsi, la tête penchée en arrière, ou allongez-vous quelques minutes. Laissez la mèche en place encore quelques heures après l'arrêt de l'hémorragie.

Si vous saignez souvent du nez, il convient d'associer la cure de jus de citron progressive (voir la recette, p. 78).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Sinusite

En cas de sinusite, rien de tel qu'une bonne inhalation au jus de citron pour désinfecter tout l'appareil ORL. Faites bouillir 25 cl d'eau, versez-la dans un bol et ajoutez le jus de 1 citron. Restez ¼ d'heure au-dessus du bol, la tête sous une serviette, en inspirant profondément par le nez.

Sport/Sauna/Gym

(Voir aussi « Courbatures », p. 74.)

Préparez-vous une boisson maison énergisante, reminéralisante et anticourbatures à boire pendant et après l'effort : versez le jus de quelques citrons dans votre bouteille d'eau, gazeuse de préférence. Le sport acidifie l'organisme. En alcalinisant l'organisme, le citron et l'eau gazeuse neutralisent l'acide lactique responsable des courbatures. En outre, le citron lutte contre la déminéralisation lors d'une sudation excessive après une séance de gym ou un sauna. Avec une touche de miel, il devient un véritable reconstituant en énergie. Cette boisson vous permettra donc d'être plus endurant durant la séance et de récupérer plus vite après.

Syndrome de Raynaud

Vous voulez connaître un remède vraiment efficace pour ne plus avoir les mains et des pieds qui changent de couleur pour un oui ou pour un non ? Mélangez 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : citron, hélichryse, et lentisque pistachier dans 10 ml d'huile d'amande douce. Versez-en quelques gouttes dans un bain de pied tiède (entre 34 et 36 °C). Restez-y 10 minutes, séchez vos pieds, puis frictionnez-les ainsi que vos mains avec ce mélange.

Toux persistante

Contre les quintes de toux incessantes et interminables, plongez une grosse cuillerée de miel dans une tasse d'eau bien chaude. Laissez-y fondre le miel et ajoutez le jus de 2 citrons. Buvez tant que c'est chaud. Grâce aux propriétés expectorantes du citron et aux vertus

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

adoucissantes du miel, votre toux devrait cesser dès les premières gorgées.

Vous pouvez également manger le miel additionné de jus de citron directement à la petite cuillère (2 cuillerées maxi, n'en profitez pas non plus !). Dans ce cas, laissez bien agir le mélange contre les parois de la gorge (comme un cataplasme) pour calmer l'irritation qui provoque la toux.

Troubles digestifs

(Voir aussi « Acidité gastrique », p. 67, « Gastro-entérite », p.80, « Diarrhée », p. 75, « Nausées », p. 85, « Vomissements », p. 92.)

Il est recommandé aux personnes qui souffrent de troubles digestifs chroniques ou ponctuels de boire un verre d'eau tiède additionnée du jus de 1 citron fraîchement pressé après chaque repas. En effet, le citron stimule la production d'acides digestifs et l'activité de l'estomac.

Dans un flacon de 10 ml, mélangez 2 ml d'huile essentielle de sarriette et 8 ml d'huile essentielle de citron. Versez 1 goutte de ce mélange sur 1 cuillère à café de miel à dissoudre dans un verre d'eau tiède, ou sur 1 cuillère à café d'huile d'olive. Absorbez la préparation après chaque repas.

Alexis, 25 ans « Citron anti-mal de ventre »

« Quand j'étais petit et que j'avais mal au ventre, ma grand-mère avait l'habitude de me préparer un citron chaud. À chaque fois j'étais soulagé dans le quart d'heure qui suivait. Maintenant je n'hésite plus : dès que mon estomac commence à se plaindre, je bois un citron chaud. Et ça marche aussi bien maintenant que je suis grand ! »

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Turista (Diarrhée du voyageur)

Pensez au citron lors de vos voyages et expéditions : il peut purifier l'eau en cours de route et vous éviter la turista si vous assaisonnez vos crudités et que vous frottez vos couverts avec du jus de citron.

Si vous commencez à ressentir les premiers symptômes de la turista, pressez le jus de 2 citrons vert, salez fortement et diluez le tout dans un verre d'eau pétillante. Le citron étant un désinfectant intestinal, il va vite vous remettre sur pied.

Attention toutefois, toutes les diarrhées ne sont pas une turista : si vous avez des maux de ventre violents (coliques), des glaires ou du sang dans les selles, consultez un médecin.

Thibaut, 37 ans « Le citron antiturista »

« Si vous êtes nauséeux (se), que vous avez mal au ventre, ou que vous avez la diarrhée, rien de tel qu'un jus de citron pressé, chaud et sucré, non dilué. C'est un remède que l'on m'a conseillé lors d'un long séjour en Égypte, alors que j'avais une turista épouvantable. Radical ! »

Varices/Phlébites/Problèmes de circulation

Le citron possède une action tonique et protectrice sur les veines. Il est donc tout particulièrement indiqué dans les cas de varices, phlébites et problèmes de circulation en tout genre.

L'huile essentielle de citron est d'autant plus efficace sur les problèmes circulatoires qu'elle pénètre par la peau directement dans le sang. Préparez une huile de massage en mélangeant 10 cl d'huile végétale de calophylle avec 50 gouttes d'huile essentielle de citron, 30 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 20 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat. Massez-vous chaque jour les jambes avec cette huile, des chevilles vers les cuisses, pour activer votre circulation veineuse.

Faites une cure de jus de citron progressive (voir la recette, p. 78).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Verrues

• *Faites macérer les écorces* de 3 ou 4 citrons pendant 1 semaine dans 25 cl de vinaigre de vin, puis badigeonnez les verrues 2 fois par jour avec cette préparation.

• *Dans un petit flacon, mélangez* 1 ml d'huile essentielle de citron, 1 ml d'huile essentielle de cannelle et 1 ml d'huile essentielle de sarriette, puis appliquez 1 à 2 gouttes de ce mélange sur les verrues matin et soir pendant plusieurs jours jusqu'à disparition.

• *Buvez 2 à 3 infusions* d'écorce de citron par jour pendant au moins 2 semaines (voir la recette, p. 82).

Vers

• Pour vous débarrasser des vers intestinaux, *pressez 1 citron et buvez-en le jus.* Puis broyez tout ce qu'il reste : écorce, zeste et pépins. Faites macérer dans un bol d'eau sucrée avec du miel de lavande pendant 2 heures. Filtrez. Buvez le jus le soir au coucher pendant 1 semaine.

• *Buvez à jeun une décoction* de 5 gélules d'ail mélangées à ½ verre de jus de citron 5 minutes après avoir pris un morceau de sucre. Renouvelez l'opération le lendemain au besoin.

• *Vous pouvez également boire à jeun le mélange antioxyures* suivant : 1 cuillère à soupe de jus de citron pour 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe de sucre pendant 10 jours.

• *La décoction de citron s'avère également particulièrement efficace* pour éliminer les vers intestinaux. (Voir la recette de la décoction, p. 78.) Poursuivez le traitement pendant une semaine.

Voix enrouée/Extinction de voix

Vous vous réveillez avec la voix complètement cassée ?

Buvez un grand verre d'eau tiède additionnée de 1 cuillère à soupe de miel et du jus de ½ citron fraîchement pressé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vomissements

Pour stopper les vomissements, coupez 1 citron en tranches dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes et filtrez. Buvez-en une tasse très lentement. Les spasmes cesseront très rapidement et le malaise se dissipera peu à peu.

Le citron sans parcimonie,
c'est la santé sans pharmacie.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 7

Le citron cuisine : « Du citron dans l'assiette »

Après le placard ménager, la salle de bains et la trousse à pharmacie et, le citron débarque dans nos cuisines. À l'aise de l'entrée au dessert, il parfume, exalte et sublime la saveur de tous vos mets en apportant sa petite touche acidulée. Son zeste à l'arôme intense et son jus rafraîchissant flattent tous les palais. Ses emplois en cuisine sont infinis : assaisonner les crudités, relever une sauce, accompagner les fruits de mer, parfumer les viandes grillées, les poissons, les soupes, et aromatiser de nombreux desserts, pâtisseries, confitures, sorbets et boissons rafraîchissantes.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Des goûts et des couleurs

Jaune ou vert, coupé en rondelles, en moitiés ou en quartiers, cru, cuit ou même confit, il se consomme tout entier et se cuisine à toutes les sauces et dans tous les plats. Condiment précieux, il flatte le goût et réveille les saveurs. Alors mettez un peu de zeste dans votre cuisine et invitez-le à tous les repas ! Voici une foule d'astuces pour vous régaler en vous faisant du bien.

Acidité

Rares sont ceux qui peuvent mordre à pleines dents dans un citron sans grimacer. Pourtant son jus est un plaisir incomparable, telle une explosion en bouche. Sachez d'ailleurs que le goût acidulé du citron

stimule les papilles gustatives, ce qui est excellent pour la digestion. Si toutefois vous souhaitez atténuer l'acidité du citron pour l'incorporer dans une confiture ou un plat, laissez tremper 24 heures vos fruits coupés en fines rondelles dans un peu d'eau.

Aluminium

Attention au papier aluminium ! Les scientifiques le soupçonnent d'être neurotoxique lorsqu'il est en contact avec un aliment acide comme le citron. Préférez-lui le papier sulfurisé lorsque vous souhaitez ajouter du citron dans vos recettes. (Voir « Poissons en papillote », p. 102.)

Amertume

Pour éviter un goût amer, ôtez la partie blanche de l'écorce (le ziste), à l'aide d'un économe lorsque vous découpez les zestes.

Aromatisant

Pensez au citron pour relever un plat et en exalter toute la saveur. C'est un exhausteur de goût naturel particulièrement puissant. Très juteux, il parfume intensément sauces, boissons, poissons, viandes, desserts et pâtisseries.

Offrant un mélange de subtils arômes tropicaux, il crée un goût complexe lorsqu'il est associé à un autre aliment, sucré comme salé.

Parfait pour relever un assaisonnement ou un plat douceâtre grâce à son acidité, il se marie superbement aux salades dont il exalte toute la saveur.

Indissociable du saumon, de la blanquette de veau, de l'escalope viennoise et milanaise, ne l'oubliez pas non plus sur les poissons panés, les carottes râpées, le taboulé et même les pâtes. Expérimentez de nouveaux mariages pour un feu d'artifice de saveurs.

Lait + citron = attention !

L'acidité du citron fait tourner le lait. Préférez l'huile essentielle de citron pour aromatiser vos laitages au citron.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Une simple goutte d'huile essentielle de citron suffit à parfumer vos plats et aromatiser vos desserts sans aucun arôme artificiel.

Le citron permet de varier les plaisirs. Prenez un simplissime yaourt nature. Ajoutez une toute petite goutte d'huile essentielle de citron et 1 cuillère à café de miel. Vous obtenez un délicieux yaourt au citron ! Ou encore, rajoutez 4 gouttes d'extrait de vanille et 3 gouttes d'huile essentielle de citron pour une semoule, un riz au lait ou une crème dessert améliorés. Faites selon vos goûts, le citron se marie avec tout !

Artichaut

Pour éviter que les fonds d'artichauts noircissent, il suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

Assaisonnement

Le jus de citron remplacera avantageusement sel et vinaigre dans les sauces salades des personnes qui doivent limiter leur consommation de sel (en cas d'hypertension et de rétention d'eau par exemple) ou au système digestif sensible. En effet, moins agressif pour l'estomac que le vinaigre, il facilite même la digestion.

Avocat

Pour qu'il ne noircisse pas une fois ouvert, arrosez-le d'un filet de jus de citron avant tout assaisonnement. Vous pouvez d'ailleurs très bien vous passer de vinaigrette. Essayez pour une fois l'avocat arrosé d'un simple trait de citron. C'est un délice.

Banane

Pour éviter que les morceaux de banane noircissent dans une salade de fruits, il suffit de presser quelques gouttes de citron dessus.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Barbecue

Pour rendre vos viandes moins sèches (travers de porc, côtelettes d'agneau…), laissez-les mariner dans du jus de citron avec de l'huile d'olive pendant 1 heure avant de les faire cuire au barbecue. La viande sera ainsi parfumée et attendrie.

Bière

Au Mexique, on boit la bière assaisonnée d'un filet de jus de citron. Essayez et voyez comme elle gagne en fraîcheur.

Blancs en neige

Ajoutez quelques gouttes de jus de citron à vos blancs d'œufs avant de les battre en neige. Mieux aérés, les blancs montent rapidement pour réussir sans coup férir gâteaux, mousses et soufflés.

Blanquette de veau

Versez quelques gouttes de jus de citron dans l'eau de cuisson de la viande. Le veau, plus tendre, n'en sera que meilleur.

Bouillon

Pour alléger un bouillon trop lourd et lui conférer par la même occasion un goût délicieux, ajoutez une écorce de citron que vous retirerez juste avant de servir.

Caramel mou

Pour réussir à coup sûr votre caramel mou, comptez 5 morceaux de sucre pour 1 cuillère à café d'eau. Faites chauffer le tout à feu tout doux sans remuer mais en secouant de temps à autre la casserole pour bien répartir le mélange. Attention ! Surveillez attentivement, tout va très vite. Si vous ne souhaitez pas que votre caramel se solidifie, ajoutez quelques gouttes de jus de citron dès qu'il commence à se colorer. Pour les plus gourmands, une petite cuillère de beurre, de crème fleurette et une pincée de fleur de sel, et vous obtenez un somptueux caramel mou au beurre salé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Carottes râpées

Les carottes, une fois râpées, doivent être consommées immédiatement car elles perdent très vite leurs vitamines au contact de l'air.

En attendant de passer à table, arrosez-les d'un peu de jus de citron. Elles garderont ainsi leur belle couleur orange et toute leur fraîcheur.

Pour les assaisonner, pressez dessus le jus d'un citron et d'une orange. C'est un régal!

Carpaccio

Qu'il soit de bœuf ou de saumon, un carpaccio ne peut s'envisager sans citron! Contrecarrez le goût suave de l'huile d'olive avec l'acidité du jus de citron pour sublimer toute la saveur de la viande ou du poisson cru. Un feu d'artifice de saveurs!

Carpaccio malin de bœuf

Dans un bol, préparez la sauce avec le jus de 1 citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de sel et de poivre. Émulsionnez à la fourchette jusqu'à ce qu'elle devienne bien homogène, puis passez-la au pinceau sur les tranches extrafines de viande crue. Décorez vos assiettes de câpres, de fins copeaux de parmesan, de feuilles de basilic et de rondelles de citrons coupées en deux. Réservez au frais jusqu'au dernier moment.

Carpaccio malin de saumon

Taillez le poisson cru en fines tranches. Pressez un citron (vert de préférence) sur chaque assiette. Prenez soin de bien répartir le jus sur la totalité de la surface des tranches de poisson cru. Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre et 2 branches de thym ou quelques brins d'aneth disséminés. Laissez macérer le poisson dans ce bain

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

aromatique au réfrigérateur, de 15 minutes à plusieurs heures, selon l'épaisseur du poisson et votre préférence pour le goût plus ou moins cru. Vous ne pouvez pas trouver plus sain comme méthode de « cuisson ». Les bienfaits de chaque ingrédient semblent s'y démultiplier. Servez bien frais !

Céviche

Préparer le poisson en céviche, à la mode péruvienne, signifie simplement le laisser macérer dans du citron. Le jus acide a pour effet de « cuire » le poisson, que l'on peut manger sans autre préparation. C'est l'équivalent de nos marinades ou carpaccio.

Chou-fleur

- *Pour que votre chou-fleur reste bien blanc,* arrosez-le de citron avant de le cuire.
- *Pour éviter l'odeur désagréable du chou-fleur* quand on le cuisine, ajoutez un petit morceau de citron dans la cocotte ou la marmite.

Martine, 56 ans « Mon citron rondelle-glaçon malin »

« Lorsque mes invités souhaitaient une rondelle de citron dans leur boisson, bien souvent, soit je n'en avais plus, soit je coupais un citron juste pour une rondelle. Maintenant j'ai un truc : je coupe des rondelles assez épaisses de citron que j'enferme une par une dans du film plastique, et hop, au freezer ! Ainsi, j'ai toujours des rondelles de citron sous la main. En plus on peut les utiliser comme glaçons sans avoir de l'eau qui fond dans son cocktail ! »

Concombre malin et léger

Pour une salade de concombres à la « crème » légère et délicieuse, mélangez simplement 1 cuillère à

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

soupe de fromage blanc battu, un peu de jus de citron, du sel et du poivre. Un régal sans scrupule.

Confitures et marmelades bien « prises »

Pour réussir toutes vos confitures et gelées, ajoutez à la cuisson quelques pépins de citron. Leur pectine fait office de gélifiant naturel qui se révèle à la cuisson et en présence de sucre. Vos confitures prendront ainsi mieux en masse et gélifieront.

Corbeille de fruits

Pour empêcher que les fruits frais mûrissent trop vite, placez un citron au milieu de la corbeille. Ils se conserveront ainsi plus longtemps.

Crème sûre (aigre)

Pour faire une crème sûre maison, ajoutez, dans une casserole, un peu de jus de citron à de la crème fraîche, laissez prendre et égouttez. Attention, elle ne supporte la chaleur que jusqu'à 80 °C. Évitez donc de la faire bouillir car elle tournerait. Si vous souhaitez l'utiliser dans une sauce cuite, il suffira de l'ajouter à la préparation frémissante hors du feu tout en fouettant vigoureusement. Conservez-la au frais.

Rafraîchissante et acidulée, la crème sûre assaisonne crudités, soupes, sauces et gâteaux et accommode même la pomme de terre cuite au four si on lui rajoute un peu de ciboulette hachée finement. Avec une tranche de saumon fumé ou de jambon de parme, c'est une pure merveille !

Crudités

Aspergez vos crudités de jus de citron pour les rendre plus digestes et éviter qu'elles s'oxydent.

Décoration

N'hésitez pas à utiliser le citron pour décorer vos plats. Découpé en rondelles, en quartiers, en dents de scie ou en zestes, il est très décoratif et égaye facilement une assiette. Ajoutez des écorces d'oranges joliment découpées pour un festival de couleurs.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Dans la cuisine asiatique, le citron est souvent utilisé comme accompagnement décoratif pour les soupes translucides.

Déglaçage

Pour déglacer facilement lors de la cuisson d'un steak, d'une côte de porc ou de toute autre viande, quelques gouttes de jus de citron dans le fond de votre poêle vous permettront de récupérer tous les sucs de cuisson. Mmm!

Désinfectant alimentaire

Le citron joue le rôle de puissant antiseptique. Quelques gouttes de citron sur une huître en détruisent presque tous les germes pathogènes en ¼ d'heure. Ainsi, pour éviter toute intoxication, citronnez tous les fruits de mer et coquillages frais, et consommez-les 10 à 15 minutes plus tard. Agissez de même avec la salade verte, les viandes, surtout faisandées, les poissons et toutes les eaux douteuses en été (comptez ½ citron à 1 citron entier par litre d'eau, soit 15 cl de jus frais par litre pour être précis).

Fraises

Pour nettoyer vos fraises sans en altérer la saveur, surtout ne les passez pas sous l'eau. Arrosez-les plutôt de jus de citron. Celui-ci ôtera les pesticides tout en gardant intacte la saveur des fruits.

La fraise est l'un des fruits qui se gardent le moins. Si vous savez que vous ne les mangerez pas dans les 24 heures, préparez-les en salade avec un peu de jus de citron pour éviter qu'elles s'oxydent, du sucre et une feuille de menthe fraîche. Couvrez et mettez au réfrigérateur.

Fromage blanc maison

Pour fabriquer vous-même votre propre fromage blanc en seulement 12 heures, il suffit de verser le jus de ½ citron dans 50 cl de lait entier tiède et de placer le récipient recouvert d'un film alimentaire

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

dans un endroit chaud (soleil ou radiateur) pendant 12 heures. Puis versez-le dans une passoire doublée d'un linge fin et propre. La durée de l'égouttage sera fonction de votre goût : plus vous le laisserez égoutter plus il sera ferme.

Vous aurez ainsi le plaisir de savourer un fromage blanc 100 % maison.

Fruits et légumes

Pour éviter que vos légumes noircissent une fois épluchés, coupés ou râpés, il suffit d'en frotter la chair avec une moitié de citron ou de les arroser généreusement de jus de citron. Ainsi, ils ne s'oxyderont pas à l'air en attendant d'être mangés et conserveront toutes leurs vitamines.

Glaçage (sur gâteau)

Une façon saine et gourmande de remplacer le traditionnel glaçage au blanc d'œuf et sucre glace est d'arroser votre gâteau de jus de citron et de miel. Vous obtiendrez ainsi une pellicule sucrée et légèrement acidulée.

Grumeaux

Exit les grumeaux grâce au citron ! Rajoutez du jus de citron à vos préparations pour émulsionner sauces, mayonnaises et vinaigrettes.

Huiles d'agrumes

Confectionnez votre propre huile d'agrumes : dans un flacon, versez 6 cl d'huile de colza, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de citron, 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce et 1 goutte d'huile essentielle de pamplemousse. Vous obtiendrez une huile délicatement parfumée avec laquelle vous pourrez arroser tous vos plats de poissons.

Huile d'olive

Pour aromatiser une huile au citron, ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron à votre bouteille d'huile d'olive vierge première pression à froid.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Légumes

Pressé sur les légumes verts, le citron ajoute de la vitamine C et aide ainsi à l'assimilation du fer du repas.

Si vous êtes au régime, assaisonnez vos légumes vapeur de jus de citron plutôt que d'utiliser un corps gras comme du beurre ou de l'huile d'olive.

Marinade

La marinade est un mélange de jus de citron additionné d'huile et d'herbes aromatiques. L'acidité du citron attendrit et cuit les viandes et les poissons. (Voir les recettes du carpaccio malin de bœuf ou de saumon p. 97 et 98.)

Mayonnaise

Pour que la mayonnaise ne retombe pas en cours de route, ajoutez en tout début de préparation 1 goutte de jus de citron avant de battre le jaune d'œuf, la moutarde, l'huile et le sel. Le citron évitera par la même occasion la formation de grumeaux.

Nappage

Pour réussir un délicieux nappage au citron : Mélangez au fouet sucre glace et jus de citron jusqu'à obtenir une consistance nappante, puis versez à la surface du gâteau. Aidez-le à bien se répartir à l'aide d'une spatule pour obtenir une présentation impeccable. Enfin, la touche finale : décorez de zestes de citron confits en guise de cerise sur le gâteau !

Pâte brisée

Pour rendre la pâte brisée plus tendre et moins élastique, ajoutez-y quelques gouttes de citron. En effet, l'acide du citron désagrège le gluten (la protéine de la farine).

Poissons en papillote

(Voir « Aluminium », p. 23.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Si vous souhaitez faire cuire votre poisson en papillote avec du jus de citron, utilisez du papier sulfurisé et non du papier aluminium car celui-ci pourrait être toxique au contact du citron.

Poissons et crustacés

Sublimez vos plats de poissons et crustacés en les arrosant simplement de citron. C'est le meilleur assaisonnement que vous puissiez offrir à nos amis de la mer pour en exalter toute la saveur.

Pour les plus gourmands, pressez un citron jaune ou vert dans votre beurre fondu pour napper le poisson.

Régimes : cuisinez léger et santé !

Qu'est ce qui apporte un maximum de goût pour un minimum de calories ? Le citron bien sûr ! Il permet de relever une nourriture un petit peu trop « nature » à votre goût, voire fade faute de sauces, de matières grasses ou de sel. Le citron, lui, permet de varier les plaisirs sans apporter de calories. Il participe ainsi à une alimentation saine, équilibrée et variée.

Salade

(Voir « Vinaigrette au citron… », p. 105.)

Ajoutez du jus de citron à l'eau claire pour laver votre salade. S'il reste le moindre microbe, il sera neutralisé.

Si vous aimez le goût bien relevé de la salade un peu cuite dans la vinaigrette, ajoutez l'assaisonnement 30 minutes avant de servir. Si, au contraire, vous la préférez craquante et nature, n'ajoutez votre jus de citron qu'au dernier moment.

Saumon

L'alliance parfaite. Cru, mariné, fumé ou cuit en pavé, le citron sublime le saumon sous toutes ses formes.

En outre, le jus de citron évite que le saumon ne sèche et préserve sa jolie couleur claire. Il reste frais et tendre en attendant vos convives.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Sel

• *Si vous êtes à court de sel,* pas de problème ! Le citron le remplace aisément. Un assaisonnement au citron et aux fines herbes relève suffisamment le goût des aliments sans que l'on ait besoin de saler. Alors dès que vous trouvez un plat un peu fade, rajoutez du citron, pas du sel ! Vos artères vous en remercieront.

• *Sel aromatisé.* Vous pouvez aromatiser votre sel au citron. Ajoutez à votre pot de sel des zestes de citron séchés et des baies roses. Vous obtiendrez un mélange aussi beau que bon et prêt à l'emploi pour vos salades, poissons et viandes blanches.

Smoothies

Associez le citron à d'autres fruits pour réaliser des smoothies détonants. Les combinaisons sont infinies ! En passant une tranche de citron entière dans le mixeur, vous bénéficiez des principes actifs présents dans le fruit entier (jus, chair, pépins, écorce). Contrairement au presse-agrumes qui, lui, ne garde que le jus !

Taboulé

Au moment de servir, versez quelques gouttes de jus de citron sur votre taboulé pour le réhydrater et lui donner une note acidulée.

Verres givrés pour l'apéritif

Pour un apéritif festif, préparez des verres givrés. Frottez les bords de vos verres avec une tranche de citron. Dans une assiette, déposez une couche de sucre en poudre auquel vous ajoutez quelques gouttes de sirop de menthe, de grenadine ou autre selon la couleur désirée. Posez les verres côté « bords citronnés » sur le sucre en poudre imbibé de sirop : le sucre coloré s'y colle tout seul. Succès assuré !

Viande dorée

Pour obtenir un poulet ou rôti de veau bien doré, arrosez votre viande de jus de citron. Le rôti prendra ainsi une belle couleur dorée.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Viande tendre

Les escalopes de dinde ou de poulet sont parfois un peu sèches. Pour les attendrir, utilisez le jus de 1 citron pressé avant la cuisson. Arrosez la viande des deux côtés et laissez macérer ½ heure. Absorbez ensuite le surplus à l'aide de papier essuie-tout. La viande doit être bien sèche pour une cuisson idéale.

Vinaigrette au citron… sans vinaigre

Quand on vous disait que le citron était capable de tout ! Il permet même de réaliser des vinaigrettes sans vinaigre ! Mélangez 1 cuillère à soupe de moutarde, 6 cuillères à soupe de jus de citron, ½ tasse d'huile d'olive, du sel et du poivre fraîchement moulu et quelques gouttes de Tabasco. Pour varier les plaisirs, vous pouvez aussi ajouter de la pâte de tomates et quelques gouttes de miel.

Zestes

Le zeste du citron, râpé en filaments, est le plus souvent utilisé en pâtisserie. Mais pourquoi ne pas en parsemer sur un poisson en papillote ?

- *Pour prélever le zeste de vos citrons* en toute simplicité et sans vous blesser, utilisez un « zesteur ». Mais vous pouvez également vous servir d'un épluche-légumes ou d'une râpe fine.
- *Pour éviter de voir apparaître dans votre gâteau cuit les zestes de citron* dissimulés dans votre pâte à gâteau avant de le cuire, utilisez une râpe à fromage : elle donnera des zestes de citron extrêmement fins, invisibles même une fois le gâteau cuit.
- *Pour vous faciliter la tâche,* placez les citrons au réfrigérateur. Ils sont beaucoup plus faciles à râper froids.
- *Pour éviter toute amertume,* retirez la peau blanche qui se trouve entre la pulpe et l'écorce avant de découper vos zestes en fines lanières, et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes ou dans de l'eau froide toute une nuit.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• *Utilisez les zestes pour parfumer sauces,* soupes et desserts, accompagner délicieusement un poisson cru ou cuit (en papillote), relever le goût de certains plats… ou pour décorer vos assiettes avant de les servir.

• *Confits dans un sirop de sucre,* ces zestes deviennent une délicieuse friandise, roulés dans le sucre cristal ou trempés dans du chocolat fondu. (Voir la recette des citrons confits au sucre, p. 108.)

• *Entier et vidé de sa chair,* le citron peut être farci ou givré (rempli d'un sorbet réalisé à partir de son jus et placé entier au congélateur).

RECETTES

Poulet au citron minceur

Voilà un plat bien plus diététique que le traditionnel poulet rôti ! Cette recette, toute simple à réaliser, parfumée et légère, convient tout à fait à une alimentation minceur.

Ingrédients pour 6 personnes :
1 poulet, 3 citrons, 4 c. à s. d'huile d'olive, 30 cl de bouillon de volaille, 2 oignons, sel et poivre.

Préparation :
• Découpez le poulet en morceaux.
• Lavez et coupez les citrons en rondelles.
• Pelez et émincez les oignons.
• Faites chauffer l'huile dans une cocotte et revenir les oignons sans les brunir.
• Ajoutez les morceaux de poulet et les rondelles de citron dans la cocotte.
• Salez, poivrez, arrosez du bouillon de volaille et parsemez d'herbes de Provence.
• Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h 10.
• Servez aussitôt.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Citrons confits au sel à la marocaine

Cette recette demande de la patience. Très simple à réaliser, elle fera le bonheur de vos ragoûts, tajines, plats de viandes et de poissons mijotés, poulet en sauce et de toutes vos recettes méridionales ou exotiques. Préparez-en dès maintenant et oubliez-les dans un coin, la surprise sera totale cet hiver quand vous ferez vos tajines, et ils ont également l'avantage de joliment décorer une étagère de cuisine. À placer à côté de vos bocaux de marinade et autres vins maison au citron attendant patiemment d'être dégustés…

Ingrédients pour 1 kg :
1 kg de citrons ordinaires non traités, fleur de sel (gros sel gris de Guérande).

Préparation :
- Mettez les citrons à tremper 5 jours dans de l'eau.
- Au bout des 5 jours, fendez-les en 4 dans le sens de la longueur sans aller jusqu'au bout pour ne pas séparer les quarts, et sans les peler.
- Ouvrez-les « en fleur », glissez 1 grosse pincée de sel au milieu de chaque fruit (comptez environ ½ tasse de gros sel pour 4 citrons), et refermez-les.
- Placez les citrons dans une grande terrine ou un grand bocal en les tassant bien, couvrez et laissez dégorger pendant 8 jours.
- Il sortira au bout de quelques jours un jus salé épais comme du miel dans lequel les citrons se conservent indéfiniment dans un endroit sec.
- Au bout de 1 mois, ils sont prêts.
- Ce jus peut remplacer le vinaigre dans les salades.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Citrons confits au sucre

Pour les gourmands…

Ingrédients pour 6 personnes :
8 citrons non traités, 400 g de sucre, ½ litre d'eau, 50 g de sucre ou de chocolat fondu, noix de coco râpée.

Préparation :
- Lavez les citrons. Pelez-les à vif.
- Découpez leur zeste en bâtonnets de taille à peu près similaire.
- Faites-les blanchir dans de l'eau frémissante à deux reprises, en les égouttant entre deux (cela permet au citron de commencer sa cuisson et de s'attendrir pour que le sirop de sucre l'imprègne plus facilement).
- Mettez-les dans une casserole avec l'eau et le sucre.
- Laissez cuire doucement à frémissements pendant 2 heures : les zestes de citron doivent devenir presque translucides.
- Laissez-les reposer une nuit dans le sirop avant utilisation.
- Vous pouvez soit les utiliser tels quels, soit les égoutter puis les rouler dans 50 g de sucre ou de chocolat fondu, puis dans de la noix de coco râpée.
- Régalez-vous !

Tarte au citron minceur

Cette recette peut convenir à une personne diabétique car le sucre est remplacé par l'édulcorant. Le goût de la tarte au citron traditionnelle… en toute légèreté !

Ingrédients pour 4 personnes :
1 pâte brisée, 2 citrons, 40 g de Maïzena, 500 g de fromage blanc à 0 % de MG, 150 g de crème épaisse à 15 % de MG, 7 c. à s. d'édulcorant spécial cuisson, 80 ml de lait écrémé, 4 œufs.

Préparation :
- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Enfournez la pâte une dizaine de minutes pour la précuire en la surveillant régulièrement.
• Pressez 1 citron puis prélevez son zeste.
• Coupez l'autre citron en fines rondelles. Il sera utilisé pour recouvrir la tarte.
• Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec l'édulcorant et la Maïzena.
• Lorsque le mélange est lisse, ajoutez progressivement le lait, puis la crème fraîche et le fromage blanc.
• Enfin, ajoutez le jus de citron et le zeste. Mélangez bien.
• Faites monter les blancs en neige ferme puis incorporez-les délicatement à la préparation.
• Garnissez le fond de tarte précuit de la préparation au fromage blanc, puis recouvrez-la avec les rondelles de citron.
• Enfournez pendant 35 minutes environ.

Flan au citron minceur

Régalez-vous sans scrupules avec ce flan au citron 100 % diététique.

Ingrédients pour 8 personnes :
5 gros œufs, 75 g de sucre cassonade, 5 g d'extrait de citron, 10 g de vanille liquide, 500 g de lait écrémé.

Préparation :
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
• Passez les œufs, le sucre, l'extrait de citron, la vanille liquide et le lait 60 secondes au mixeur.
• Versez la préparation dans des petits ramequins.
• Enfournez au bain-marie (dans un plat rempli à moitié d'eau) pour 30 minutes.
• Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau, elle doit ressortir nette.
• Sortez alors délicatement et sans vous brûler les ramequins du four.
• Laissez complètement refroidir avant de les déguster.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Confiture au citron

Pour réaliser en un tour de main une délicieuse confiture au citron, rien de plus simple : comptez 1 kg de sucre pour 1 kg de citrons. Faites cuire environ 20 minutes. Le mélange se gélifie en refroidissant. Et voilà, le tour est joué! Un régal sur les tartines le matin!

Ingrédients pour 10 petits pots :
24 citrons, 700 g de sucre en poudre, un peu d'eau.

Préparation :
- Lavez soigneusement les citrons.
- Prélevez les zestes et découpez-les en fines lanières.
- Faites bouillir une petite casserole d'eau, plongez-y les zestes de citron pendant 1 ou 2 minutes pour les blanchir, les ramollir et les adoucir.
- Pendant ce temps, coupez 16 citrons en tranches épaisses et pressez les 8 derniers.
- Mettez les tranches et le jus de citron dans une grande casserole, faites bouillir 5 minutes en remuant continuellement avec une cuillère en bois.
- Ajoutez le sucre.
- Si le mélange est trop épais, rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson, cuillerée par cuillerée.
- Laissez cuire sur feu très doux pendant 20-25 minutes en remuant de temps en temps.
- Passez au chinois (fine passoire) la confiture, transparente comme une gelée.
- Mettez en pots ébouillantés en ajoutant à chaque pot un peu des zestes émincés mis de côté.
- Couvrez.
- Votre confiture est prête à tartiner!

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Lemon Curd

Nos conseils pour réaliser cette préparation aussi bien que nos amis anglais.

Ingrédients pour 4 personnes :
100 g de beurre, 350 g de sucre, 4 œufs.

Préparation :

- Faites chauffer le beurre au bain-marie puis incorporez le sucre, 2 c. à c. de zeste et le jus des citrons.
- Mélangez jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
- Battez les œufs en omelette, ajoutez-les à la crème au beurre et continuez à tourner jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.
- La cuisson doit être lente et régulière.
- Laisser refroidir en remuant de temps à autre.
- Versez la crème dans des pots ébouillantés, fermez bien et réservez au frais à l'abri de la lumière.
- Vous pouvez les conserver 6 mois au réfrigérateur.
- À déguster sur des toasts ou des sablés au citron avec un thé à l'orange, ou en garniture de financier, sur une petite brioche ou un fond de pâte sablée cuite à blanc.

Boissons citronnées

Hautement désaltérant, le jus de citron se combine à l'infini avec d'autres boissons pour le plaisir de nos papilles et une meilleure santé.

Oasis aux agrumes

Faites cuire des zestes d'oranges et de citrons (bio ou sans traitement après récolte évidemment) pendant 5 minutes dans un fond d'eau sucrée. Versez le tout dans une bouteille en verre que vous remplirez d'eau de source. C'est tout simple mais délicieux, rafraîchissant et pas

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

trop sucré, contrairement aux boissons du commerce. À conserver au réfrigérateur.

Citron-menthe

Pour une boisson digestive et rafraîchissante, pressez 2 citrons, pilez quelques feuilles de menthe, ajoutez de l'eau gazeuse et agitez bien.

Lemon ice-tea

Pour réaliser un délicieux ice-tea maison, pressez tout simplement 1 tranche de citron dans une tasse de thé froid, voire glacé.

Boissons aux huiles essentielles

Vous pouvez préparer de délicieuses boissons tièdes ou rafraîchissantes en associant différentes huiles essentielles avec de l'huile essentielle de citron : citron-géranium, citron-cèdre, citron-menthe ou citron-orange. Versez 1 goutte de chaque huile essentielle dans un verre. Ajoutez de l'eau froide ou chaude. Sucrez avec une cuillère à café de miel et mélangez.

Cocktail de citron jaune et vert

Dans un shaker, mélangez-le jus de 1 citron vert et de 1 citron jaune. Incorporez 15 cl d'eau pétillante, 1 cuillère à café de sirop de canne et 2 feuilles de menthe hachées. Servez bien frais.

Avec 2 verres de ce cocktail light, et pour seulement 46 calories, vos besoins en vitamine C sont couverts pour la journée !

Lemon Fizz

Dans un shaker, mélangez 6 cl de jus de citron, 1 cl de sirop de sucre de canne et 1 blanc d'œuf. Frappez très fort, puis servez sur des glaçons et complétez avec 12 cl de limonade au citron (type Gini). Vous obtenez une boisson riche en vitamine C.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Amarena

Préparez ce merveilleux cocktail aux fruits, imaginé par Joseph Trotta pour un festival de saveurs à 23 calories seulement.

Passez au mixeur 10 g de framboises, 10 g de jus de citron, 75 g de pêches blanches et 85 g de jus de grenade, 1 cuillère à café de sucre et un peu de glace, puis versez le mélange dans un grand verre.

Citronnade

Quoi de plus rafraîchissant qu'un jus de citron bien frais additionné d'eau ? Son acidité et sa légèreté (29 kcal/100 g) en font la boisson idéale des grandes soifs. Mais la citronnade ne se contente pas d'être une boisson désaltérante. Elle est pleine de bienfaits pour votre forme et votre santé et peut même devenir un remède : digestive, revigorante si vous la prenez chaude, stimulante si vous la prenez froide.

Toute simple et tellement rafraîchissante ! Pressez le jus d'un citron dans de l'eau en respectant le chiffre d'or de la citronnade : ⅓ de jus de citron pour ⅔ d'eau. Sucrez au minimum.

Pour une citronnade plus élaborée et pour profiter au maximum des bienfaits du citron, vous pouvez aussi infuser ou mixer puis filtrer le jus, la pulpe et le zeste du citron.

Limonade

Voici 3 recettes faciles à réaliser.

Préparez vous-même votre limonade !

Limonade traditionnelle pour tous les goûts

Mettez 4 litres d'eau, 500 g de sucre, 1 citron lavé et coupé en rondelles et ½ poignée de riz cru dans un pot en grès. Laissez macérer le tout à couvert pendant 3 jours en remuant chaque jour. Filtrez, mettez en bouteilles, bouchez et attendez 3 à 4 jours avant consommation. Plus vous attendrez que votre riz fermente, plus

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

votre limonade sera pétillante. Conservez-la au frais. Pour un goût de citron plus prononcé, doublez la dose de citron. Vous pouvez très bien aromatiser cette limonade de gingembre, de sureau, de liqueur de framboise ou de tout autre fruit en ajoutant cet ingrédient à la macération.

Limonade minute

Frottez 3 citrons avec 170 g de sucre en morceaux. Coupez-les en rondelles et jetez-les dans 1 litre d'eau (gazeuse ou non). Faites macérer 12 heures. Passez et filtrez. Mettez en carafe et servez très froid.

Si vous êtes pressé, préparez votre limonade avec de l'eau bouillante : vous pourrez la laisser macérer seulement 1 heure au lieu de 12.

Limonade spéciale randonnée (en tablettes)/légère à transporter

Mélangez 100 g de sucre en poudre, 10 g d'acide citrique, 20 g de bicarbonate de soude et 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans un mortier en pressant fortement pour obtenir des pastilles. Conservez à l'abri de l'humidité. Il suffit alors de mettre une pastille dans un verre d'eau, et l'effervescence est instantanée.

Ces boissons sont très gazeuses donc prudence à l'ouverture...

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Supplément citronné

Annexe 1. Le citron de Menton

La légende de Menton

Si Menton est aujourd'hui la capitale française du citron, une légende en donne, comme il se doit, la raison. Avant d'être chassée du Paradis, Ève déroba un citron. Longtemps, Adam et Ève errèrent à la recherche d'un endroit qui pourrait leur rappeler le Paradis perdu quand enfin ils arrivèrent dans la baie de Menton. La beauté du golfe, la douceur du climat, la végétation luxuriante… tout leur rappelait le paradis. Ève enterra le citron dans le sol, où poussa ensuite la cité de Menton…

Son emplacement privilégié

Abritée des vents, la région mentonnaise bénéficie d'un micro-climat exceptionnel. Dès le mois de février, les citrons jaunes et verts poussent comme des champignons, au moment où le soleil est assez chaud pour caresser le fruit sans le rider. Le citron mentonnais est ainsi réputé être l'un des plus sucrés et des moins acides au monde. Ce goût si doux, il le doit au fait qu'il reste 1 an sur le citronnier après maturité. Notre fruit favori a donc le temps de se gorger de sucre pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La fête du citron à Menton, véritable carnaval des agrumes

Chaque année aux mois de février et mars, la petite ville de Menton met le citron à l'honneur. Durant près de 3 semaines, en pleine effervescence, Menton se colore d'orange et de jaune. Masques originaux, costumes somptueux et fanfares traditionnelles virevoltent entre les magnifiques chars d'agrumes entièrement décorés d'oranges et de citrons et les superbes compositions géantes d'agrumes. Pas moins de 300 tonnes de fruits sont nécessaires pour réaliser ces splendides décors. Devenu symbole de la ville, le citron est adoré pour son écorce chaleureuse, mais aussi pour ses retombées financières et touristiques… Qui aurait cru qu'un si modeste fruit pouvait en faire autant ?

Annexe 2. Autres agrumes

Kumquat, cédrat, bergamote, lime, limette, citron vert, combava, sudashi, yuzu… le citron a de nombreux cousins.

Le citron se marie volontiers avec d'autres agrumes pour donner des petits hybrides comme le « citrange » (citron + orange) ou le « citrandarin » (citron + mandarine).

L'origine du citron lui-même est incertaine, il pourrait être le résultat d'hybridation naturelle entre le cédrat, la lime et le pamplemousse.

Le citron vert

Le citron vert, autrement appelé la lime, est moins acide et encore moins sucré que le citron jaune. On l'utilise en cuisine sur les poissons ou la volaille (le poulet au yassa en Afrique, les marinades à Tahiti) et il entre dans la composition de nombreux cocktails tropicaux.

Le cédrat

Le cédrat, autrement appelé « Pomme des Mèdes », est un proche cousin du citron. Il a l'apparence d'un gros citron à l'écorce bosselée

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

pouvant peser 1 kilo et sa pulpe est un peu moins acide que celle du citron. Cultivé notamment en Turquie, il sert avant tout à préparer des confitures et une liqueur appelée la cédratine. En cuisine, on utilise davantage son huile essentielle que le fruit lui-même. Mais le cédrat est surtout connu pour son usage en parfumerie. Il existe une trentaine de variétés de cédrats de par le monde.

Le yuzu

Sorte de citron jaune ou vert selon son stade de maturation (il jaunit en mûrissant), à la chair juteuse, il dégage un arôme acidulé proche du pamplemousse et de la mandarine. Originaire d'Asie où il pousse parfois sous des températures inférieures à - 5 °C, c'est un ingrédient culinaire populaire au Japon. Au pays du Soleil Levant, on le cuisine à toutes les sauces pour agrémenter soupes, sashimis, poissons grillés, pâtisseries. À l'instar du citron, il est également considéré comme un aliment aux vertus thérapeutiques. D'ailleurs c'est une coutume populaire de prendre un bain au yuzu lors du solstice d'hiver pour rester en bonne santé. On plonge les fruits entiers dans l'eau chaude du bain, tels quels ou enveloppés d'un sac de tissu, pour qu'ils y répandent leur arôme puissant et toutes leurs vertus fortifiantes.

Le yuzu commence à entrer dans les cuisines occidentales. Extrêmement parfumé et odorant, il est de plus en plus apprécié des grands chefs cuisiniers européens et américains les plus raffinés, où il détrône l'orange et le pamplemousse. Sardines fraîches marinées au yuzu et à l'huile d'olive, tartare de thon avec une sauce yuzu et mangue… Les Irlandais assaisonnent de yuzu une salade de pommes de terre et de crevettes. Les Italiens mélangent le jus de yuzu à leur meilleure huile d'olive locale pour relever leurs crudités. Les Hollandais aromatisent leur bière avec. Il se fait encore timide en France mais vous pouvez en trouver dans certaines boutiques de produits exotiques et asiatiques, des épiceries fines ou sur Internet.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mon primeur vend des citrons malins !

Quelles sont les variétés de citrons que vous vendez le plus souvent ?

Le *Verna*, le *Primofiori* et le *Limo Fino* sans aucun doute. Ces citrons viennent d'Espagne. Le *Verna*, peut-être le moins cher, est très juteux et on en a toute l'année. Ils sont tous traités avant et après récolte. Mais d'un jaune flamboyant et à l'ovale parfait, ils sont beaux et se conservent bien. C'est ce que la clientèle recherche. Pourtant c'est la cire dont on les a recouverts qui les conserve mieux et les rend plus brillants...

Et les citrons français, vous n'en vendez pas ?

Si, bien sûr, ce sont les meilleurs ! Très juteux et parfumés, il y a le niçois et le mentonnais. Mais ils ne sont commercialisés que de janvier à mars. Ceux-là ne sont pas traités après récolte, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas été enrobés de cire. En revanche, évidemment, ils n'ont pas échappé aux pesticides, ce ne sont pas des bio non plus ! On trouve du Corse aussi de temps en temps.

Comment les choisir ?

Évitez les trop fermes et trop mous et regardez surtout l'écorce : elle doit être fine et lisse. Plus elle est fine, plus le citron sera juteux.

Annexe 3. La pile au citron

Le physicien Alessandro Volta (1745-1827) fut le premier à réaliser des expériences sur la conservation de l'électricité. Un jour, il empila des rondelles de zinc et de cuivre séparées par une rondelle de tissu imbibée d'eau salée (zinc-tissu-cuivre ; zinc-tissu-cuivre...) et s'aperçut que cela produisait du courant électrique d'autant plus fort que sa PILE était haute... Alessandro Volta inventa ce jour-là la PILE.

Vous aussi, réalisez facilement une pile du même type avec un citron, du fil électrique, une ampoule de 1,5 V maximum, un trombone et du scotch. Vous n'éclairerez pas tout Paris avec votre

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

trouvaille, mais cela devrait suffire pour alimenter en électricité une petite ampoule :

- Découpez deux morceaux de fil électrique de 10 cm. Dénudez les extrémités.
- Scotchez une extrémité du premier fil à une lamelle de zinc (un trombone par exemple).
- Scotchez une extrémité du deuxième fil à une lamelle de cuivre (un fil électrique par exemple).
- Scotchez l'autre extrémité du fil avec la lamelle de zinc à la borne négative de l'ampoule (-).
- Insérez la lamelle de zinc dans le premier quartier de citron.
- Insérez la lamelle de cuivre dans le deuxième quartier de citron.
- La lampe ne s'allume pas : c'est normal.
- Mettez en contact l'extrémité du fil (lamelle de cuivre) avec la borne + de l'ampoule.
- Et voilà, votre ampoule s'éclaire.

Comme Alessandro Volta, vous venez de fabriquer une Pile Biologique !

Annexe 4. Citron et traditions/Citrons et châtiments/Le citron magique

Une légende raconte que si vous mangez un citron sans faire de grimaces, tous vos désirs se réaliseront.

*****

Au Portugal, qui s'est disputé avec sa bien-aimée doit trois jours de suite pendant l'angélus piquer un citron avec une épingle en disant : « Comme je pique ce citron, je pique ton cœur. Puisses-tu ni manger, ni boire, ni dormir avant que tu ne sois venue me parler. »

*****

On considère dans certaines régions du monde qu'une femme se doit de faire souvent des tartes au citron pour que son mari lui reste fidèle.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

*****

Mettre un zeste de citron sous la chaise d'un invité garantit une longue amitié.

*****

En Inde un homme repoussé par l'élue de son cœur doit planter dans des pots quatre pépins d'un citron qu'il aura lui-même mangé. Pour remplir les pots, il lui faut se procurer de la terre qui vienne pour l'un du jardin de son père, pour les autres de sa bien-aimée, du père de celle-ci et enfin de son propre jardin. Il lui faut de la patience pour attendre que poussent les arbrisseaux. C'est très bon signe si celui planté dans la terre de son père est mort alors que celui planté dans la terre du jardin du père de l'élue est en pleine forme et vigoureux. Si l'on a la chance que cela se produise, l'homme offre ce citronnier à la femme qui ne peut le refuser et, en peu de temps, elle tombe amoureuse à son tour.

*****

Selon d'anciennes croyances, jeter à la mer un citron piqué de clous peut se révéler fatal pour son ennemi : si on ne retrouve pas le fruit intact, la conjuration ne peut être brisée et celui qui en est l'objet doit expier dans d'atroces souffrances.

*****

En Inde, le citron est bénéfique, purificateur. C'est pourquoi les petits boutiquiers suspendent à un fil, sur le seuil de la porte de leur magasin, un petit citron et un piment pour écarter toute influence maléfique et leur porter bonheur.

*****

Le jus de citron a le pouvoir de nettoyer les objets magiques qui ont été utilisés par quelqu'un d'autre. Ce lavage acidulé éliminera toutes les vibrations parasites, pas forcément négatives mais toujours gênantes, dont ils sont imprégnés, l'aura de l'autre magicien venant perturber la vôtre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

LE VINAIGRE MALIN

Michel Droulhiole

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 1

Le hasard et l'acidité

Tous les vinaigres sont issus de deux réactions chimiques successives, toujours les mêmes, qui se produisent spontanément au contact de l'oxygène de l'air. La première transforme le sucre en alcool et la seconde transforme l'alcool en acide acétique.

À partir du raisin par exemple, la première réaction, connue depuis la nuit des temps, donne du vin. À partir de la pomme elle donne du cidre… et elle produit une foule d'autres boissons fermentées (alcoolisées) à partir de quasiment tous les fruits, légumes ou autres éléments contenant du sucre. Nous verrons tout cela en détail un peu plus loin…

La seconde réaction donne le vinaigre – qui n'est donc pas forcément issu du seul vin.

Du vin… aigre ? Quelle drôle d'idée !

C'est sans doute par hasard que l'on a découvert, développé puis élaboré le vin et c'est un autre hasard qui a montré que le vin devenait aigre, toujours au contact de l'air… et que ce vin « aigre », il ne fallait surtout pas le jeter mais au contraire persister dans l'erreur si l'on peut dire, pour le laisser devenir bien acide. De toute façon, dans le passé, on ne jetait quasiment jamais rien. Ce qui a permis à nos lointains ancêtres (ou grands cousins) de découvrir que les qualités de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

ce « vin aigre » étaient si nombreuses qu'elles justifiaient sa fabrication en tant que produit à part entière, et pas comme un sous-produit.

Tourner vinaigre

Tourner vinaigre ou *Tourner au vinaigre* est une image communément utilisée pour souligner tout ce qui se dégrade, tout ce qui se gâte... Tout ce qui s'aigrit, en quelque sorte. Aussi bien les choses que les gens. On peut tout de même dire de cette métaphore qu'elle est profondément injuste parce que, si le vinaigre est bien issu du vin (ou du cidre, de la bière, de l'alcool de riz, etc.) qui s'aigrit... ce même vinaigre a un effet lénifiant : c'est plutôt son précurseur le vin, qui risque d'échauffer les esprits – et les muscles, dans les cas les plus vifs.

Le premier arrivé attend les autres !

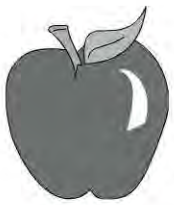
En réalité, nul ne sait exactement d'où (et comment) est venu le vinaigre. Probablement provient-il du vin, mais même cela n'est pas sûr. C'est peut-être le jus de la pomme qui, en fermentant puis en s'acidifiant, a produit le premier « vinaigre ». Ou une céréale fermentée, au cœur de l'Asie…

De toute façon, ni la pomme ni le raisin ne sont originaires d'Europe occidentale. Aux dernières nouvelles, la vigne viendrait du sud de l'Europe centrale ou de l'Asie Mineure. Seule certitude : le raisin est un fruit du sud, largement répandu par la suite par les Phéniciens, les Grecs et les Romains, qui l'ont introduit en Gaule – où étaient produits les meilleurs vins de l'Antiquité.

Mais d'autres « vinaigres » ont une histoire pas forcément plus courte et une liste de vertus au moins aussi longue sinon plus… à commencer par celui qui vient du cidre, donc de la pomme, originaire, elle, de la plus fraîche Asie centrale. La pomme a tout naturellement suivi le même itinéraire antique, mais elle s'est implantée plus au nord, notamment chez les emblématiques Vikings, grands

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

voyageurs eux aussi… Certains historiens interprètent même la progression du christianisme en Europe en opposant la civilisation (païenne) de la pomme à la civilisation (chrétienne) du raisin : fruit défendu (la vilaine pomme et son serpent) contre liqueur sacrée (le vin de messe).



D'autant plus que l'origine du vinaigre est peut-être encore ailleurs : le vinaigre de riz pourrait bien mettre tout le monde d'accord. Produit de la fermentation du riz blanc, noir ou rouge il dérive du riz fermenté, du vin ou de l'alcool de riz. Quel âge a-t-il ?

Et à quand remonte un autre ancêtre vénérable, le vinaigre de bière ?

Toutes ces histoires seraient bien intéressantes… Et sans doute plus longues que celle-là ; mais certainement moins pratiques. Donc restons-en là.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 2

Le vinaigre blanc, génie du foyer

L'essentiel c'est que, aujourd'hui, on produit toujours d'excellents vinaigres selon les méthodes ancestrales étroitement calquées sur le modèle naturel.

Mais c'est par le plus récent, le plus simple et le moins cher des vinaigres que nous allons commencer : le vinaigre d'alcool ou vinaigre blanc. Parfois aussi appelé « cristal » car il est naturellement et parfaitement incolore.

Ne pas confondre « blanc » et « vin blanc » !

Le vinaigre blanc est directement issu d'alcool industriel pur ou presque pur, alors que le vinaigre de vin blanc est obtenu par fermentation de vins blancs.

Ce vinaigre sans vin (ni cidre ni fruit) est le dernier né des vinaigres et certainement le plus employé. Inutile d'essayer de le produire vous-même : il serait de moins bonne qualité que celui du commerce et horriblement plus cher ! L'industrie a choisi le processus de fabrication le plus accéléré, le plus productif, et le plus simplifié à tous les étages : du sucre (de betterave, qui donne les meilleurs rendements au plus bas prix de revient) produit en quantités industrielles est transformé en alcool le plus concentré

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

possible (autour de 95 %), que l'on transforme également le plus vite et le plus complètement possible en acide acétique. Quant au « degré », il mesure, dans tous les cas, la proportion (en volume) d'alcool dans le vin, et d'acide acétique dans le vinaigre – généralement de l'ordre de 10 % dans le vinaigre blanc « pur ».

Quand on dit moins cher, c'est vraiment moins cher. Un litre de vinaigre blanc coûte environ un demi-euro, ce qui en fait non pas le premier mais « presque » le moins cher des produits naturels… qui est pourtant fabriqué industriellement. C'est même pour cette raison qu'il est le deuxième produit polyvalent le moins cher de la maison – le premier, pas près d'être détrôné, est et reste l'eau du robinet !

Notons au passage que malgré son industrialisation très poussée, le vinaigre blanc est un produit naturel, peu agressif, qui reste efficace même quand il est fabriqué industriellement, bien que sa qualité la plus discutable soit peut-être ce fameux « naturel »… (Le mot a beau être furieusement à la mode, il ne doit pas faire oublier que bien des poisons mortels sont des produits naturels, et même des produits « bio » pour les plantes vénéneuses ! L'amiante est un produit naturel, au même titre que le plus mortel de nos champignons, l'amanite phalloïde… Sans parler du joli laurier-rose, dont quelques microgouttes de sève peuvent vous tuer net, par arrêt du cœur.)

Le vinaigre blanc, lui, est le nettoyant, désodorisant, désinfectant, détartrant, etc., à la fois le plus inoffensif et le plus efficace dans un maximum de situations.

C'est un produit ménager écologique entre tous, ne serait-ce que parce qu'il est entièrement et rapidement biodégradable, et qu'il ne rajoute pas d'émanations nocives dans l'atmosphère (et plus particulièrement dans *votre* atmosphère, chez vous) comme le font de nombreux produits d'entretien de synthèse actuels qui aggravent la pollution ambiante.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le cristal au prix de gros

Ce vinaigre blanc, d'alcool ou industriel est parfois vendu sous le nom de « cristal ». Pas de problème s'il n'est pas plus cher... Parce que c'est rigoureusement le même !

Selon les applications, on l'emploie tel quel, plus ou moins dilué, en perçant le petit trou prévu dans le bouchon de sa bouteille plastique. Autre usage, aussi efficace que commode et méconnu, en vaporisateur, pur ou dilué. Pour le vaporisateur, ne vous cassez pas la tête : un vaporisateur récupéré fait très bien l'affaire (ancien produit à vitres, par exemple).

La première vertu de ce vinaigre d'alcool, ou vinaigre industriel, est de dissoudre le calcaire, ce qui en fait un produit idéal aussi bien pour détartrer, pour retrouver la transparence du verre ou le brillant du métal, que pour raviver des couleurs de tissus. C'est le meilleur ennemi du tartre sous toutes ses formes, qu'il dissout d'autant mieux qu'on le chauffe.

Il dégraisse aussi, tue les microbes et élimine les odeurs. Nous le retrouverons aussi vaillant à la tâche sur certaines taches – qu'il adore !

Animaux en cage

Les oiseaux, les rongeurs et bien d'autres bestioles « de compagnie » ne peuvent pas être laissés en liberté dans le logement, mais leur cage (ou bac ou terrarium) doit être nettoyé à fond une fois par mois. Le meilleur produit nettoyant et désinfectant est l'eau de Javel. On lui préférera pourtant le vinaigre blanc, pour deux raisons. D'abord, l'eau de Javel risque d'endommager le revêtement lisse du fond, qu'il soit en métal ou en plastique ; ensuite, à la longue, les émanations de chlore vont attaquer les poumons des petits pensionnaires. Cela dit, il n'est pas mauvais

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

d'effectuer un nettoyage à fond à l'eau de Javel tous les deux ou trois mois. (À ce sujet, on ne dira jamais assez quel danger représente l'eau de Javel actuelle, sans odeur… qui émet néanmoins les mêmes émanations nocives si on la respire trop longtemps ou de trop près. Avec la bonne vieille odeur de chlore d'avant, bien piquante, au moins, on ne risquait pas de s'exposer plus que nécessaire !)

Antidérapant, antiglisse !

C'est une propriété du vinaigre méconnue et inattendue. Tout ce qui est caoutchouté ou d'apparence similaire (plastiques plus ou moins mous) est destiné à adhérer au sol, du porte-crayon sur le bureau aux semelles de chaussures sur le trottoir ! Si ces objets se mettent à glisser tout seuls, soit par un lissage dû à l'usure soit, plus simplement, parce qu'ils se sont empoussiérés, passez-les au vinaigre blanc, qui leur rendra leur adhérence.

Certains vont même jusqu'à passer les roues de leur vélo au vinaigre blanc, avant de se lancer sur une route humide. C'est effectivement efficace, même si c'est limité dans le temps. Cela ne dispense pas de surveiller les reflets irisés au sol. « Un bon coup d'œil vaut mieux qu'une mauvaise impasse », comme disent les joueurs de poker.

Vertus antagonistes… ou complémentaires ?

Pourquoi donc le vinaigre s'associe-t-il aussi bien à l'huile pour faire ce produit génial qu'on appelle la vinaigrette ? (Voir « Les recettes indispensables… les plus faciles », p. 205.) C'est sans doute tout simplement parce que ces deux-là sont absolument adversaires, antagonistes, opposés, contraires… Mais pas ennemis : l'une glisse, l'autre adhère !

Pour les tapis, les paillassons, il en va de même avec leur socle ou leurs pastilles de caoutchouc antidérapantes.

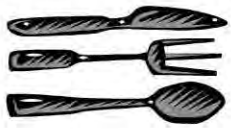
Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Antirouille (dégrippant)

Un bain dans du vinaigre pur peut aider à décoincer un mécanisme bloqué, mais le vinaigre a, pour cet usage, un concurrent redoutable, qui est pourtant un peu son contraire : le pétrole – mais que tout le monde n'a pas forcément sous la main, à la maison.

Attention ! Si vous décoincez un mécanisme métallique bloqué grâce à du vinaigre, huilez-le légèrement après, parce que, après le décapage offert en prime par le vinaigre, il ne demande qu'à rouiller derechef !

Argenterie



La méthode classique consiste à frotter l'argenterie avec un produit spécial qui lui est dédié, en suivant scrupuleusement le mode d'emploi (qui peut varier d'une marque à l'autre).

Une méthode de jeune grand-mère (le papier-alu n'est pas si vieux) consiste à plonger l'argenterie dans une marmite d'eau salée (au gros sel et au bicarbonate de sodium), en compagnie de (ou enveloppée dans du) papier aluminium. Faites chauffer et arrêtez dès que ça bout. L'aluminium ressort noir et l'argenterie… argentée. Attention, ça marche parfois un peu trop bien, notamment sur les placages fragiles. Faites un essai sur la pièce la moins jolie.

La méthode douce consiste à tremper l'argenterie dans du vinaigre blanc (dilué de ¾, de moitié ou pur, selon le résultat – en commençant par la plus forte dilution), qui lui redonne l'éclat du neuf, à condition d'être patient et d'attendre aussi longtemps que nécessaire. Le gros avantage c'est que, contrairement aux autres produits, le vinaigre blanc n'est pas toxique. Attention ! Le résidu de nettoyage est aussi toxique que celui des produits classiques, lui.

Assouplissant

(Voir « Lave-linge », p. 144.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

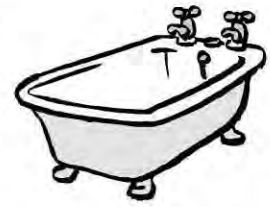
Bac à douche, baignoire

Même si cela peut sembler curieux, ils s'entretiennent comme les cages d'animaux familiers (p. 129), au détail près qu'ils sont plus résistants à l'eau de Javel et que, humides et tièdes comme ils sont, ils forment une source parfaite de propagation de microbes (surtout des champignons responsables de mycoses) ; on les nettoiera au moins une fois sur deux à l'eau de Javel. Cela dit, le nettoyage au vinaigre désinfecte assez bien lui aussi, et n'attaque pas la peau, comme l'eau de Javel insuffisamment rincée.

Bac à litière

(Voir « Chats (litières) », p. 135.)

Bondes d'évier, de vasque ou de baignoire



On leur connaît deux maladies endémiques : soit elles ne ferment pas ; soit elles n'ouvrent plus. La plupart des bondes se soulèvent, tout simplement et il suffit alors de régler la vis située au-dessous pour qu'elle s'ouvre plus – ou moins.

Si la bonde, bien que manœuvrant très bien de la position ouverte à la position fermée, n'assure plus l'étanchéité, c'est à cause du joint souple qui l'entoure. Regardez-le : il porte des dépôts de tartre bien visibles, qui disparaîtront après un bon bain de l'ensemble dans de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc (moitié-moitié). Le siège métallique, au fond de la vasque, doit lui aussi être soigneusement gratté, grâce à un tampon à vaisselle non agressif imbibé de vinaigre blanc pur. Il est parfois nécessaire de décoller le tartre avec une lame souple… Mais attention aux dérapages !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bouilloire à détartrer

Une bouilloire électrique finit toujours par s'encrasser, la résistance se couvre de calcaire, chauffe moins bien et finit parfois par prendre des odeurs pas très appétissantes.
Pour la nettoyer, la solution la plus simple, mais aussi la plus chère, consiste à acheter un produit « fait pour » et à suivre scrupuleusement le mode d'emploi (faire bouillir dans un certain volume d'eau, puis effectuer plusieurs cycles de chauffe à l'eau claire). À défaut, faire de même avec un mélange (50/50) d'eau et de vinaigre blanc. C'est aussi simple, aussi efficace – et moins cher.

(Voir aussi « Cafetière », p. 134, notamment pour les « contre indications »… bidon.)

Bouteille ou carafe encrassée

Pour nettoyer l'une ou l'autre, la méthode classique consiste à y verser du vinaigre blanc, d'y ajouter une petite poignée de riz et de fortement secouer, après avoir bouché la bouteille ou la carafe.

Si elles sont très entartrées ou très encrassées, on emploie la même méthode en ajoutant du gros sel au vinaigre blanc.

Vous pouvez accélérer le nettoyage grâce à un bon vieux goupillon (méthode classique) ou au lave-vaisselle (méthode moderne), à condition que le flacon rentre en hauteur : attention au bras qui tourne au-dessus ! N'oubliez pas de décoller préalablement l'étiquette d'une bouteille, sinon vous risquez de boucher le filtre !

Si c'est vraiment très, très encrassé, laissez mariner une solution de gros sel et de vinaigre blanc à l'intérieur d'une bouteille remplie à ras bord. Puis secouez vigoureusement la bouteille pleine au tiers de vinaigre blanc et d'une poignée de gros sel pas encore dissous, qui va ajouter un effet abrasif.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Échec au vinaigre

Quelles que soient sa concentration et sa température, le vinaigre ne peut rien faire dans certains cas. Les bouteilles d'apéritifs anisés, pour ne citer qu'elles, sont purement et simplement irrécupérables : vous ne parviendrez jamais à les débarrasser de l'odeur d'anis, l'une des plus tenaces qui soient.

Brosses à cheveux

(Voir « Peignes et brosses à cheveux », p. 152.)

Cafetière à détartrer

Sauf préconisations particulières (toujours lire – et ranger – les modes d'emploi !), on les détartre comme les bouilloires, mais toujours avec du vinaigre blanc, de préférence au détartrant du commerce. Pour rincer, lancez plusieurs cycles de chauffe à l'eau claire – et sans filtre !

À propos des modes d'emploi, certains fabricants, qui vendent aussi des détartrants « maison », déconseillent formellement l'emploi du vinaigre blanc pour détartrer leur petite merveille. Il est bien évident que leur détartrant maison n'a qu'un avantage sur le vinaigre blanc : il coûte plus cher ! Deux solutions : soit vous ignorez la préconisation (le ciel ne vous tombera pas sur la tête, même sous forme de pluie acide) ; soit vous achetez une cafetière d'une autre marque, moins susceptible.

Il en va de même avec les bouilloires.

Casseroles, faitouts, woks... à détartrer ou détacher

La méthode, simplissime, n'a qu'un inconvénient : son odeur. Il faut en effet verser environ deux centimètres de vinaigre au fond

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

du récipient et chauffer jusqu'à ébullition – puis couper le feu à ce moment-là.

Une variante, inodore et moins efficace, consiste à laisser tremper une demi-journée, à froid. Solution : commencez par la variante et si ça ne suffit pas, allumez le feu.

Chats (litières)

Le chat est un cas particulier, en ce qui concerne sa litière (et l'odeur particulièrement tenace de ses rejets). Le vinaigre blanc est très séduisant sur le papier, pour le grand nettoyage régulier du bac à litière. Il désinfecte et assainit presque aussi bien que l'eau de Javel. Ce « presque » a son importance, quand on sait que, en plus, l'eau de Javel agit comme un aimant sur les chats, ce qui les incite à aller dans leur bac plutôt qu'ailleurs. Même si vous n'aimez pas la Javel, employez-la au moins une fois sur deux pour le bac à chat… sachant pourtant que les bacs du commerce qui résistent à l'eau de Javel sont une infime minorité : comprend qui peut!

Chats (répulsif)

Attention à l'usage du vinaigre pour le nettoyage du bac à litière. Pour certains chats, le vinaigre est en effet ressenti comme un répulsif et peut inciter (dans les cas extrêmes) le chat à délaisser sa litière, au lieu de l'y attirer.

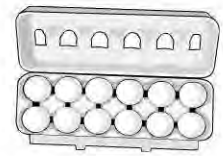
Chromes brillants

La méthode, ultraclassique, est bien connue : il suffit de frotter doucement avec une lingette (ou, mieux, un chiffon de microfibres) imbibée de vinaigre blanc non dilué. Cette méthode a le très gros avantage de parfaitement convenir aux vrais chromes, qui sont plutôt rares, tout en respectant la plupart des faux, y compris les placages brillants sur

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

plastiques des voitures, motos, mobylettes et vélos actuels. (Faites quand même d'abord un essai, à un endroit peu visible.)

Coquilles d'œufs



Un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson des œufs destinés à être cuits à la coque ou durs est censé empêcher les coquilles de casser. Il faut savoir que cela dépend au moins autant de la qualité de la coquille que de la « recette ». Ainsi que de la température de départ : laisser l'œuf se réchauffer tout doucement, ne serait-ce que jusqu'à 10 °C avant de le plonger dans l'eau bouillante, limite aussi la casse.

Couleurs baladeuses

Un nouveau vêtement qui déteint (ou risque de déteindre) se soigne par un trempage dans une bassine d'eau vinaigrée tiède. Attention, gardez la main légère sur le vinaigre (½ verre par bassine d'eau), même s'il est moins agressif que les suivants. L'eau de Javel est le « décolorant » le plus redoutable (et le plus connu), d'autres détachants de base peuvent aussi faire pâlir les couleurs, comme l'alcool ou l'ammoniaque. L'acétone également (ou ses succédanés), détache quasiment tout – y compris le support, parfois ! À réserver aux cas graves, voire désespérés. Le vinaigre, lui, se distingue encore grâce à ses deux propriétés antagonistes : il détache aussi bien qu'il fixe.

Le petit coin caché

N'oubliez jamais la règle de l'essai sur (ou dans) un coin, un envers, un ourlet... Bref, à un endroit qui ne se voit pas, ou le moins possible : on ne sait jamais ce qui peut arriver, avec les couleurs !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Cuisinière

Qu'il s'agisse des brûleurs d'une cuisinière à gaz ou des plaques électriques, le vinaigre blanc est toujours utile pour dégraisser et enlever les traces noires, sans fragiliser le support. Tout ce qui est démontable (brûleurs entre autres) et très encrassé gagne à tremper pendant une demi-journée (*ou peut-être une nuit*) dans du vinaigre pur. Le résultat est spectaculaire au rinçage.

Cuivre

Difficile de faire mieux que le célèbre Miror, même si le vinaigre blanc offre l'avantage d'être un produit naturel, non toxique. Attention ! Comme pour l'argent, les résidus de nettoyage sont très toxiques, eux.

Dégrippant

Le bain prolongé (plusieurs jours si nécessaire) dans du vinaigre pur ou dilué de moitié peut suffire à récupérer, voire à remettre en fonction un mécanisme coincé – qu'il faut alors abondamment graisser, dès que c'est sec.
(Voir aussi « Antirouille », p. 131.)

Désherbant

Ce n'est pas un produit miracle, mais un produit à essayer en premier, en pulvérisation sur les mauvaises herbes, car le vinaigre blanc (à employer pur) est inoffensif pour l'environnement, contrairement à la quasi-totalité des « vrais » désherbants.

Détartrant

Le vinaigre blanc est l'ennemi désigné du calcaire. Et là, ce n'est pas simplement une question d'écologie : il est le plus efficace, et de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

loin ! Outre ses usages précis, détaillés dans cet abécédaire, le mode d'emploi général reste à peu près toujours le même. Pour éliminer les dépôts calcaires, utilisez le vinaigre pur et laissez agir pendant au moins 10 minutes avant de rincer. Si cela ne suffit pas, chauffez le vinaigre. Petite astuce : si votre eau est particulièrement calcaire, ayez un petit carré de tissu éponge sous la main en permanence avec lequel vous essuierez sommairement robinets et mitigeurs quand ils ont été éclaboussés, au lieu de laisser les gouttes d'eau sécher sur place. Vous diviserez ainsi par 3 à 5 la fréquence des détartrages.

Diapositives

D'accord, elles sont démodées, mais… d'une part il y a des photos qu'on ne pourra pas refaire (Lulu à trois ans) et d'autre part leur qualité d'image, elle, est loin d'être ridicule. (Il faut *au moins* 16 millions de pixels pour avoir l'équivalent d'un Kodachrome 24 x 36 – dont la stabilité des couleurs est garantie pendant 90 ans !)

Une diapo tachée doit d'abord être scannée en l'état dans la plus haute définition possible, pour être éventuellement restaurée numériquement sur l'ordi au cas où le traitement la dégraderait encore plus, au lieu de la restaurer. En effet, le traitement n'est pas sans risque… qui consiste, avec d'infinies précautions, à tamponner la tache fragment par fragment, sans mouiller ou le moins possible, avec de l'eau vinaigrée au vinaigre blanc pur. Cela peut aussi bien éliminer taches et traces, qu'en créer d'autres. Il vaut mieux le savoir.

Douche (vitre de)

Il ne suffit pas de l'essuyer. Il faut le faire bien sûr, mais de préférence avec un tissu microfibres le plus sec possible, à peine humecté d'eau vinaigrée : ça glisse tout seul et cela donne un résultat étincelant au prix d'un minimum d'efforts. Tant que vous y êtes, profitez-en pour essuyer robinets et mitigeurs (voir « Détartrant », p. 137).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Étiquettes à décoller

C'est aussi efficace sur les étiquettes de bocaux ou bouteilles à réutiliser qui résistent au trempage prolongé que sur les vignettes des pare-brise. Essayez d'abord d'en décoller le plus possible à la main, puis passez ce qui reste au vinaigre blanc pur, le plus chaud possible.

Éviers, vasques, WC...

Le vinaigre blanc peut aussi servir à nettoyer, détartrer, assainir et blanchir les faïences ou porcelaines d'éviers et sanitaires. Il chasse en outre les mauvaises odeurs, et de façon radicale car il détruit les microbes dont l'activité produit ces mauvaises odeurs dans ce milieu privilégié (pour eux) que sont les pièces humides et chaudes.

Il y a deux modes d'emploi, complémentaires. Frottez avec un chiffon mouillé de vinaigre d'alcool. S'il reste çà et là des traces de tartre, recommencez avec du vinaigre blanc chaud.

Pour désodoriser (surtout les toilettes), vaporisez du vinaigre blanc, pur ou dilué. Il en va de même dans les sanitaires et sur les robinets à détartrer.

Éviers, vasques à déboucher

Les produits traditionnellement dédiés à cet usage sont à base de soude caustique, un produit certes très efficace mais également très dangereux. Il existe aussi d'autres produits, sans soude mais pas sans danger non plus. Avant de faire appel à un tel « débouche-évier », vous pouvez essayer avec un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre, de préférence chaud, à verser dans le tuyau. Les résultats sont parfois étonnamment efficaces et de plus, cela désodorise l'évier ou la vasque, sans agresser la tuyauterie.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fer à repasser

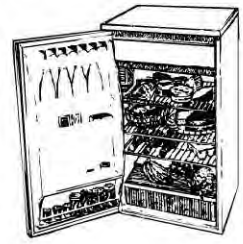
Ils ont tous le même problème : la semelle qui laisser passer la vapeur, voire le réservoir d'eau lui-même, s'entartre et se dégrade sous l'action du tartre. Il existe des produits spéciaux, mais le vinaigre blanc remplit le même office, avec la même efficacité, sans produits chimiques ni contre-indication. L'usage le plus courant consiste à laver la semelle avec un chiffon imbibé de vinaigre, mais on peut aussi, avec précaution, remplir le réservoir du fer avec de l'eau à peine vinaigrée (à 2 % environ).

Frigo au jour le jour

On applique du vinaigre sur les parois et les étagères du réfrigérateur pour le désinfecter après l'avoir nettoyé. Cela sert aussi à le désodoriser, le plus simplement du monde si on place un récipient ouvert contenant un fond de vinaigre blanc pur sur une étagère, de préférence à peu près au milieu du volume.

Attention ! Un tel récipient, ouvert et contenant un liquide, ne demande qu'à se renverser au premier faux mouvement. Limitez les risques en le poussant vers ou contre la paroi du fond.

Frigo, glacière ou congélateur « pourri »



Ça arrive, après une longue panne de courant ou après avoir laissé la porte ouverte avant de partir en vacances (ne riez pas : ça s'est vu) ou encore après avoir oublié la moitié d'un poulet dans la glacière, d'une fin d'été au printemps suivant. Après avoir nettoyé, il faut procéder comme ci-dessus, mais avec du vinaigre très chaud et si possible en remettant le moteur en marche. Refermez et oubliez le tout pendant quelques heures. Pour la glacière, renouvelez le vinaigre chaud toutes les heures.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Attention ! Il faut parfois recommencer le lendemain. Le vinaigre blanc est un génie, c'est entendu, mais c'est un génie calme et méthodique, qui prend son temps.

Fruits (lavage ou rinçage)

(Voir « Légumes (lavage ou rinçage) », p. 145.)

Graisse et gras

Pour venir à bout d'une vaisselle particulièrement grasse, que ce soit à la main ou à la machine, rajoutez dans le bac un bon verre de vinaigre blanc. Plus c'est chaud, mieux ça dégraisse.

Habits neufs

S'ils sont un peu trop raides, un bon bain tiède au vinaigre les assouplira. Ou, plus simple, un petit tour de lave-linge de froid à tiède (30 °C), en remplaçant l'adoucissant par une ou deux cuillères à soupe de vinaigre blanc.

Inox (acier inoxydable)

Qu'on en fasse des casseroles ou des éviers, l'entretien de l'acier inoxydable est à peu près le même : en usage courant, l'eau savonneuse ou le produit à vaisselle suffisent.

Les traces blanches laissées par le calcaire disparaissent grâce à une solution de vinaigre blanc et d'eau. Si le calcaire persiste, ajoutez du sel et (ou) utilisez le vinaigre pur… Inutile de déverser des quantités de vinaigre pur : même à une assez faible concentration, il est d'autant plus efficace qu'on lui laisse du temps pour agir.

L'évier demande en outre à être désinfecté au moins une fois par semaine. Fermez la bonde et remplissez d'eau additionnée d'un

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

demi-verre à un verre de vinaigre blanc (selon le volume de l'évier). Ce même vinaigre blanc est tout aussi efficace pour détartrer de l'inox chaque fois que c'est nécessaire, et plus encore en le chauffant – ce qui est plus facile à faire dans une casserole que sur un évier.

À l'impossible, nul n'est tenu

Un petit conseil préventif : mieux vaut éviter les éviers en inox dans les logements où l'eau est très calcaire... De même que les éviers blancs ou de couleur très sombre, s'ils sont en matériaux synthétiques. Et dans tous les cas, les salissures se voient mieux sur les sanitaires foncés que sur les clairs.

Insectes

On en éloigne une bonne partie en disposant des petits récipients (bien stables!) près des portes et fenêtres, à moitié pleins de vinaigre blanc. En revanche, le vinaigre peut attirer les petits moucherons silencieux et inoffensifs que sont les drosophiles. C'est surtout vrai avec le vinaigre de vin, de cidre ou les fruits frais eux-mêmes... Pas de panique! C'est (bon) signe que votre maison n'est pas bourrée de pesticides!

(Voir aussi « Piqûres », p. 179.)

Insectes du jardin

(Voir « Parasites du jardin », p. 152.)

Javel et vinaigre blanc

Le vinaigre blanc est un produit alternatif à l'eau de Javel, pour détacher, assainir, éclaircir, etc. Il possède d'autres vertus, assouplissantes entre autres, que n'a pas la Javel... Sa vertu principale réside dans le

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

fait que son intervention, beaucoup plus douce, ne provoque pas aussi facilement des dégâts et, lorsque cela se produit exceptionnellement, ces dégâts sont mineurs…

En revanche, il faut être honnête et reconnaître que le vinaigre blanc n'est pas tout à fait aussi efficace que l'eau de Javel pour tuer tous les microbes (virus, bactéries et champignons).

Méfiez-vous d'une certaine écologie extrémiste qui préconise actuellement de renoncer totalement à l'eau de Javel. La solution se situe comme presque toujours entre les deux. Faites un grand lavage des sols et des pièces humides une fois par mois à l'eau de Javel bien diluée et rincez à l'eau vinaigrée en usage courant. Vos carrelages et revêtements ne se décoloreront pas, ou beaucoup moins vite, et votre maison restera parfaitement saine.

Lavage du lave-vaisselle

Un lave-vaisselle se nettoie deux fois par an, en le faisant tourner à vide avec un produit spécial à la place du détergent (poudre, pastille ou liquide). Vous pouvez remplacer le produit spécial par du vinaigre blanc pur (un verre environ), au moins une fois par an en alternance avec le produit du commerce, sinon les deux fois. Il n'y a pas de contre-indication : seule l'odeur du lave-vaisselle au fil des jours vous donnera la réponse.

Un prix imbattable

Le prix de revient du vinaigre à la place du liquide de rinçage ne laisse pas non plus indifférent : le vinaigre blanc coûte environ trois fois moins cher que le moins cher des liquides de rinçage, et jusqu'à huit à dix fois moins cher pour les produits de marques connues – la publicité coûte cher ! Attention toutefois, certains lave-vaisselle récents sont dotés de joints qui ne supportent pas le vinaigre, donc la prudence est de mise.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Lave-linge

Vous pouvez faire de sérieuses économies d'adoucissant, tout simplement en le remplaçant par une (deux au maximum) cuillères à soupe de vinaigre blanc par cycle de lavage.

Pour détartrer le lave-linge avant que le calcaire de l'eau n'ait fait des dégâts, faites-le tourner à vide avec du vinaigre une à deux fois par an. (Même principe que pour le lave-vaisselle.)

Odeurs. Si du linge a été oublié dans le lave-linge, et qu'il commence à p... sentir, versez ½ litre de vinaigre blanc dans le tambour et faites-le redémarrer pour un cycle court : il redeviendra tout propre et inodore.

Lave-vaisselle (rinçage)

Le liquide de rinçage gagne quasiment toujours et à tout point de vue à être remplacé par du vinaigre blanc pur. L'avantage le plus visible, c'est le brillant des verres, nettement amélioré dans la plupart des cas.

Il arrive cependant qu'un cycle avec liquide de rinçage soit nécessaire, tous les trois, quatre ou dix cycles de lavage. (Ou jamais.) Cette fréquence dépend en réalité de la qualité de l'eau (pas seulement de sa dureté, d'ailleurs). Seule l'observation au jour le jour vous donnera une réponse précise, mais il est assez rare que le vinaigre ne suffise pas.

Autre avantage du vinaigre blanc pour cet usage : il est totalement inoffensif, ce qui n'est pas forcément le cas des produits industriels. Expérience simple. Après un lavage *avec* le liquide de rinçage, sortez un verre du lave-vaisselle, une fois qu'il est bien séché. Versez de l'eau dedans : elle mousse très légèrement, donc elle contient quelque chose que vous absorbez quotidiennement. Quelque chose qui n'est pas dangereux, mais qui n'est pas forcément agréable non plus. Si vous remplacez le liquide de rinçage par du vinaigre blanc (pur), pas de mousse, pas de souci, pas le moindre goût et le résultat du séchage

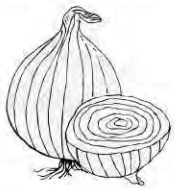
Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

est même, d'après nos observations, nettement plus brillant dans la plupart des cas – surtout les verres.

Il n'y a pas que le tartre

À l'inverse de la plupart des eaux trop calcaires, il y a des régions où l'eau est très, trop douce (sans calcaire, entre autres). Le problème n'est plus alors la lutte contre le tartre, mais contre la corrosion... qui se révèle en tout état de cause beaucoup plus lente : il faut quinze à vingt ans pour qu'un robinet devienne poreux en eau acide, alors que seulement quelques années de tartre en eau dure suffisent à le détruire.

Légumes (épluchage)



Au fur et à mesure de l'épluchage, rincez les légumes dans une eau vinaigrée, même faiblement (¼ de verre dans un évier) : ils noirciront beaucoup moins vite quand vous les sortirez, seront mieux protégés contre les germes (qui sont partout !) et resteront plus fermes.

Légumes (lavage ou rinçage)

Au lieu de laver les fruits et légumes sous un filet d'eau en la gaspillant joyeusement, faites-le en remplissant l'évier d'eau claire en y ajoutant un filet d'eau vinaigrée, qui ne leur donnera aucun goût mais fera tomber immédiatement les éventuelles bestioles qui les habitent – et qui attestent que ces produits sont les plus naturels possibles.

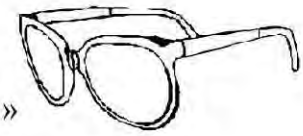
L'eau légèrement vinaigrée a aussi le don de raviver et raffermir les légumes fragiles un peu flapis, comme les feuilles de salade.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Protection naturelle

Important ! Ne lavez ou rincez vos fruits et légumes qu'au tout dernier moment : la pellicule « sale » ou les feuilles abîmées du pourtour forment autant de protections parfaites, et parfaitement naturelles, pour les fruits ou les légumes qu'ils enveloppent. En les nettoyant, vous les rendez certes consommables, mais vous les rendez aussi très vulnérables aux agressions extérieures.

Lunettes (verres de)



Les lunettes sont plus souvent en « verre organique » qu'en verre minéral aujourd'hui ; autrement dit, leurs verres sont en plastique, le plus souvent aussi recouverts d'une pellicule de quartz pour éviter les rayures. Les produits de nettoyage du commerce sont très commodes, qu'ils soient en aérosol à pulvériser ou qu'ils imprègnent une petite lingette jetable… Mais, outre leur coût, ces produits laissent un léger dépôt sur les verres à la longue, notamment sur les bords. On obtient un aussi bon résultat en prenant une goutte de savon liquide entre le pouce et l'index mouillés (ou en passant ces deux doigts sur un savon humide), pour en badigeonner les deux côtés des deux verres (mouillés aussi) avant de rincer abondamment sous l'eau courante. Mais, détail qui fait la différence, le résultat sera encore meilleur, supérieur même à celui obtenu avec les produits du commerce, grâce à un ultime rinçage à l'eau vinaigrée – qui se révèle irremplaçable pour donner un éclat et une transparence impossible à obtenir avec n'importe quel autre produit. Sans compter que les verres (ou faux verres) mettent deux à trois fois plus longtemps à s'empoussiérer de nouveau, ainsi vinaigrés.

Et rassurez-vous : après quelques minutes, vos lunettes ne dégageront plus la moindre odeur de vinaigre. Même de très près !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Main (à la pâte)

Si vous avez les mains très sales, par exemple après une séance de mécanique (ne serait-ce que changer une roue de voiture : ça arrive à tout le monde), un bon lavage vous évitera certes de déposer des taches tenaces sur tout ce que vous allez toucher par la suite, mais il laissera des traces indélébiles (« de crasse propre ») sur vos mains… sauf si vous frottez ces traces, une fois rentré à la maison, avec un mélange pâteux de vinaigre blanc et de farine. Cette pâte est quasiment aussi efficace que celles à décrasser les mains de mécaniciens professionnels mais n'est pas abrasive et ne fragilise pas votre peau.

Mains sales en pleine nature

Vous venez de changer une roue et vous vous retrouvez avec les mains noires, sans eau ni savon ni même un chiffon.

D'abord, pour la prochaine fois, prévoyez de toujours laisser une petite bouteille d'eau (potable, à renouveler), une petite fiole de vinaigre blanc et un chiffon propre dans la voiture. Et là, tout de suite, pour éviter de saloper tout ce que vous allez toucher, frottez-vous les mains dans une boule d'herbe verte, humide, éventuellement mêlée à du sable.

D'accord, ça n'a rien à voir avec le vinaigre, mais ça peut rendre service – comme lui.

Meubles en bois, bois tissé, rotin...

Légers et confortables, ces meubles sont aussi un véritable cauchemar du ménage, avec leurs superpositions et leurs coins inextricables… Ils se nettoient pourtant, mieux qu'à l'eau savonneuse ou avec des produits spécifiques, sur lingettes ou non, au vinaigre blanc plus ou moins dilué : à l'eau vinaigrée (½ verre par litre) en entretien courant, au vinaigre dilué de moitié pour un décapage plus sérieux.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Micro-ondes

Ce petit engin, devenu aussi indispensable dans la vie courante que les casseroles en cuisine, se nettoie « presque » tout seul, grâce à un récipient au tiers plein (ça risque de déborder si c'est trop plein) d'un mélange de vinaigre blanc et d'eau (50/50), que l'on porte à ébullition à l'intérieur de l'appareil.

Attention ! N'oubliez pas d'arrêter le micro-ondes dès que le mélange bout, et laissez-le fermé pendant une bonne heure. Si le résultat ne vous satisfait pas, recommencez. Essuyez l'intérieur si nécessaire à la fin de la toute dernière fois, et laissez la porte ouverte.

Économie d'énergie

Appuyez sur « Stop » pour éteindre la lumière dans le micro-ondes, quand la porte est ouverte : il n'y a pas de petites économies !

Moquettes et tapis

Le nettoyage des moquettes et des tapis est un très gros travail, qui met en œuvre des produits pas toujours très sains pour l'atmosphère (toujours plus ou moins confinée) d'un logement. Après un très sérieux dépoussiérage, commencez toujours par frotter votre tapis ou moquette à la brosse, avec du vinaigre blanc dilué aux trois quarts. Ne l'inondez pas mais faites bien pénétrer le vinaigre. Si vous trouvez des taches en chemin, traitez-les de même, avec quelques gouttes de vinaigre pur. Dans les rares cas où le résultat ne vous paraît pas satisfaisant après séchage, il sera toujours temps de faire intervenir les produits chimiques…

Le vinaigre a un autre effet bénéfique : il ravive les couleurs un peu passées.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mouches

Face à une invasion ponctuelle de mouches, ce qui peut toujours se produire, un ou plusieurs récipients de vinaigre chauffé les éloignent radicalement… mais il faut supporter ce « traitement »… qui sent fort – très fort.

On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre

Rien de bien compliqué dans cette vieille expression française : les mouches (sauf les drosophiles bien sûr) sont attirées par le sucre, encore un peu par le vin et pas du tout par le vinaigre – qui les éloigne, au contraire. Ce presque proverbe a été rendu célèbre par notre bonne comtesse de Ségur (née Rostopchine), qui était un peu la J.K. Rowling de son époque, dans sa formulation originelle : « *On ne prend pas les mouches avec du vinaigre.* »

Mouillant

Le vinaigre est un précieux allié pour éviter d'inonder ou tout simplement de gaspiller de l'eau en mouillant les tissus et autres textiles sur lesquels l'eau a tendance à glisser ou à perler en surface avant de pénétrer au cœur des fibres. Un léger mouillage, voire un simple tamponnage à l'eau vinaigrée fait tout de suite pénétrer l'eau entre les fibres et rend les agents nettoyants (à commencer par le vinaigre lui-même) immédiatement actifs.

Odeurs, déodorants et désodorisants

Le vinaigre est un excellent déodorant (voir encadré) qui ne tache ni ne pollue. Dans un premier temps, l'odeur du vinaigre masque celle qui est désagréable ; et au bout d'un délai de quelques minutes à une heure, cette odeur elle-même s'évanouit.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Désodorismes

L'affaire n'est pas simple. On dit couramment *déodorant* pour parler des produits anti-odeurs corporelles, *désodorisant* pour ceux qui masquent les odeurs à la maison ou à l'extérieur... Mais l'Académie française voudrait nous faire dire plus simplement *désodorant* dans tous les cas, sans grand succès jusqu'à présent... mais on pourra dire qu'on a essayé !

Quant aux différences entre l'absorption et l'adsorption, on en parlera une autre fois, si vous le voulez bien.

Odeurs de friture, de lendemain de fête, de tabac...

Les pires odeurs sont celles du lendemain : non seulement elles ont ranci et sont devenues plus désagréables que les « fraîches », mais en plus elles sont maintenant plus tenaces. Donc, intervenez aussi vite que possible !

Faute de mieux, si vous voulez aller vous coucher presque tout de suite, chauffez au moins une bonne casserole de vinaigre blanc jusqu'à ébullition et posez-la dans la pièce. Vous pouvez accélérer la désodorisation en pulvérisant du vinaigre blanc (toujours pur) dans la pièce, en brouillard très fin, sans mouiller si possible. N'en mettez pas trop, vous auriez alors du mal à vous débarrasser de l'odeur… du vinaigre – qui aide très bien à soulager les maux de tête, cela dit !

Odeurs dans les chaussures

Tamponnez l'intérieur des chaussures avec de l'eau vinaigrée et laissez bien sécher, au moins quelques heures. Non seulement les odeurs disparaîtront, mais elles mettront plus longtemps à revenir.

Si vous utilisez des semelles intérieures c'est encore plus facile, en les enlevant pour les nettoyer. Et il est encore plus malin d'en posséder deux jeux : l'un qui sèche pendant que l'autre… ne pue pas – qu'alliez-vous penser !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Odeurs de cuisine

(Voir « Digestion », p. 175.)

Odeurs de peinture

Un fond de bassine de vinaigre blanc posé au milieu d'une pièce peut atténuer les odeurs de peinture ou les rendre supportables – sans les supprimer. Cela rend également les émanations de peinture moins toxiques. Notons à ce sujet que peinture sans odeur ne signifie pas sans émanations : elles sont même plus dangereuses parce qu'elles passent inaperçues.

(Attention à ne pas marcher dans la bassine !)

Odeurs de renfermé

Dans un placard, un cagibi… on applique toujours le même principe : un récipient quelconque (stable !) avec un ou deux verres de vinaigre blanc dedans. Laissez-le en place si l'endroit est rarement ouvert.

Pour les odeurs de renfermé dans toute une pièce, laissez-y un seau avec une grosse boule d'herbes sèches imbibées de vinaigre blanc pur pendant au moins une demi-journée, voire davantage : tout dépend du temps pendant lequel la pièce est restée fermée.

L'odeur révélatrice

Attention ! Certaines odeurs « de renfermé » particulièrement tenaces ont en réalité une origine bien précise (souris morte, fruit oublié...) qu'il faut éliminer d'abord – ne serait-ce que par hygiène. Les « mauvaises odeurs » sont des signaux d'alerte 100 % naturels, qu'il ne faut surtout pas négliger. Commencez toujours par inspecter méticuleusement tout endroit fermé « qui pue ». Le mauvais réflexe est d'y pulvériser un produit chimique synthétique qui « sent meilleur », mais ne fait que masquer le problème au lieu de le résoudre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Odeurs sous les bras

Si elles sont désagréables (sinon pourquoi pas ? c'est bien naturel), il suffit de se passer un gant de toilette ou autre linge imprégné de vinaigre sous les aisselles. Rincez le gant, pas les aisselles. Mais laissez-les sécher avant de vous rhabiller.

Odeurs sur coussins

Ce sont des odeurs qui sont difficiles à combattre, dans la mesure où elles s'incrustent au cœur des coussins. Le nettoyage (ou lavage quand c'est possible) au vinaigre blanc pur permet (toujours mais parfois pas tout de suite) d'éliminer les odeurs les plus tenaces, notamment celle du vomi d'enfant ou du pipi de chat. Si vous êtes confronté à ce problème en voiture, vous serez bien content d'avoir un peu de vinaigre blanc à portée de la main. Glissez-le juste à côté du « Lagerfeld » jaune pétant : comme ça, vous êtes sûr de le trouver tout de suite.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Parasites du jardin

Avant toute intervention, essayez de pulvériser les plantes parasitées avec de l'eau vinaigrée. Sur les parasites les plus courants, comme les pucerons des rosiers, les résultats sont visibles au bout d'une heure ou deux. Le vinaigre est quasiment (avec la décoction de tabac) le seul insecticide sans danger. Ainsi que le moins cher. C'est pourquoi il faut toujours commencer par lui !

Peignes et brosses à cheveux

Y a-t-il des tâches plus dégoûtantes que le nettoyage de ces ustensiles, quand ils sont garnis de cheveux plus ou moins gras et emmêlés ? Pas tant que ça à vrai dire. C'est même si peu appétissant qu'on remet

au lendemain, et au lendemain encore… Et que cela se termine par l'achat d'une brosse neuve !

Pour simplifier la corvée, laissez tremper peignes et brosses dans l'eau vinaigrée chaude (pas brûlante !) jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Les cheveux seront alors plus faciles à démêler, les poils des brosses retrouveront leur souplesse et l'ensemble sera désinfecté par la même occasion.

Pinceau solidifié

La peinture a durci sur le pinceau oublié dans un coin. Ne le jetez pas (pas tout de suite en tout cas) avant d'avoir essayé un truc de la dernière chance : faire bouillir le pinceau dans une petite casserole de vinaigre blanc. Cela « marche » à peu près une fois sur deux, ce qui n'est pas si mal pour un cas désespéré. Il faut parfois y passer du temps et renouveler le vinaigre aussi, lorsque la peinture commence à se dissoudre. Mais bouchez-vous le nez ou faites ça à l'extérieur : le vinaigre chaud dégage une odeur agressive, pénétrante et pour tout dire fort dérangeante… deux fois sur deux.

Contre-indication : parfois, les poils suivent la peinture et le pinceau se déplume. Mais comme on dit, perdu pour perdu…

Planche à découper

Qu'elle soit en bois ou en plastique, c'est un vrai nid à microbes qui gagnera, en plus du lavage classique, à être frottée à la brosse et au vinaigre blanc pur. Pour savoir si vous avez bien travaillé, reniflez-la de près : si elle ne dégage plus la moindre odeur, c'est que le vinaigre blanc aura joué à fond son rôle de désodorisant, donc, on peut le supposer, de désinfectant aussi.

Un petit truc utile : n'essuyez pas la planche ; laissez sécher le vinaigre dessus, ce qui peaufinera sa désinfection.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bois ou plastique

Les règlements européens tendent à faire disparaître les planches à découper en bois au profit des planches en plastique (polypropylène, sauf erreur). Toutes deux se marquent de rainures plus ou moins profondes au fond desquelles les microbes se tapissent... Mais, effectivement, avec les premières on mange des fragments de bois, alors qu'avec les secondes, on avale des fragments de plastique : il y a donc progrès !

Plis et faux plis tenaces

Il est rare qu'un faux pli accidentel soit aussi tenace qu'un ancien pli (d'ourlet, par exemple), mais cela arrive et, dans les deux cas, il n'y a qu'un moyen de l'atténuer, voire de le faire disparaître : en le mouillant et en le frottant (ou, mieux, en le mettant en machine) avec du vinaigre blanc dilué de moitié. Ne séchez pas complètement et repassez tant que c'est humide. Le vinaigre blanc atténue la trace en relief et ravive la couleur à l'endroit du pli... Mais avec la meilleure volonté du monde, il ne peut pas recréer de la matière là où elle a disparu.

Pots de fleurs et jardinières tachés

Certains pots se tachent de blanc, en partie haute ou sur les côtés. Inutile de faire baisser le niveau du terreau : c'est dû à la mauvaise qualité de la terre cuite. Ce défaut (remontée de salpêtre) peut se manifester aussi bien sur des pots ordinaires que sur de très belles et très coûteuses jardinières.

Vous allez devoir consacrer quelques minutes par semaine à ce pot. Frottez-le énergiquement avec un tampon abrasif à vaisselle imbibé de vinaigre blanc pur. Épongez ensuite avec une éponge gorgée d'eau claire. C'est tout... Mais il faut recommencer chaque semaine, sachant qu'à la longue le problème disparaîtra.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Faux défauts des faux pots

Ces remontées blanchâtres de salpêtre dans la terre cuite ne sont pas rares, à en juger par les pots de plastique actuels, si bien imités qu'il faut les tapoter pour les distinguer des pots de terre. Certains imitent si bien ces derniers qu'ils portent parfois de « faux défauts » parmi lesquels des filets clairs simulent ces mêmes remontées de salpêtre !

Poubelle

Pour éradiquer toutes les mauvaises odeurs, pulvérisez légèrement d'eau vinaigrée l'intérieur de votre poubelle avant de changer le sac ; exactement comme pour se débarrasser des pucerons du jardin, mais sans mouiller, ou le moins possible. Laissez bien sécher la poubelle (ouverte mais debout, sinon l'humidité se « re-condense » au fur et à mesure qu'elle s'évapore) avant de changer le sac.

Poux

La lutte contre les poux ne se limite pas à la tête : il faut aussi traiter la literie et les vêtements, sinon, à peine partis ils reviendront. La solution la plus simple consiste à laver tout ce linge à plus de 60 °C. Pour les vêtements qui ne supportent pas cette température (voir leur étiquette), l'ajout de vinaigre blanc dans le bac à eau de Javel permet généralement de se débarrasser des poux et des lentes (leurs larves) sans bobo pour le linge.

Récupération de vinaigre blanc

Le vinaigre qui sert de conservateur à toutes sortes de… conserves, des cornichons aux fruits aigres-doux, peut être récupéré et réutilisé comme nettoyant ménager, ne serait-ce que dans les éviers, après avoir été sommairement filtré… Sachant qu'en plus de sentir le vinaigre il

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

sent les cornichons (ou autres), maintenant ! C'est le seul frein, pas bien méchant, à sa réutilisation.

Réfrigérateur

(Voir « Frigo au jour le jour », p. 140.)

Resalir moins vite

Tout ce qu'on lave ou rince au vinaigre (eau vinaigrée à 5 ou 10 %, pas plus), des sols carrelés aux lunettes, finit par se resalir certes, mais deux à trois fois moins vite que ce qui a été rincé à l'eau claire ou avec un autre produit.

Robinets et pieds de robinets

Le vinaigre est un bon détartrant pour les éviers, la robinetterie, les toilettes, employé pur… à condition de le laisser agir une dizaine de minutes aux endroits les plus encrassés, avant de rincer. Pour détartrer les pieds de robinets ou les tours d'éviers (là où ça s'encrasse bien tranquillement et où c'est difficile à atteindre), frottez au vinaigre blanc pur et, après séchage partiel, essuyez avec un chiffon propre, sans rincer.

Robinet de machine à laver qui fuit

Si le robinet de lave-linge ou de lave-vaisselle fuit ou suinte, son joint est plus facile à changer que beaucoup d'autres, car il se serre et se desserre en principe à la main. S'il est coincé, utilisez une pince multiprise dont on protège les mâchoires à l'aide d'un chiffon ou d'un bout de cuir. (Plus sophistiquée mais aussi plus commode, la pince « à tuyaux » des plombiers possède des mâchoires protégées par deux gaines de plastique… Mais, comme on dit, il faut en avoir l'usage !) Il suffit de nettoyer le joint et son siège avec de l'eau additionnée de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

vinaigre blanc (ou du vinaigre blanc pur), et de gratter le tartre… Remontez le tout, une fois nettoyé. Au mieux, c'est réparé. Au pire, cela vous laissera le temps de trouver un joint neuf dans le commerce.

La chose à ne surtout pas faire : serrer plus fort pour arrêter la fuite – ce qui provoquerait des dégâts beaucoup plus importants.

Jamais le dimanche !

Débrouillez-vous pour effectuer ce genre de petit bricolage (et bien d'autres !) quand les quincailliers ou les magasins de bricolage sont ouverts. En effet, le joint peut se rompre au démontage et il vaut mieux pouvoir en acheter un autre sans tarder !

Rouille sur fer ou acier

Cela concerne surtout les outils de jardin, et ça tombe bien parce que c'est au jardin que vous allez trouver la moitié de la solution. Une boule d'herbes sèches est en effet parfaite, imbibée de vinaigre blanc, pour frotter les outils rouillés et leur rendre, sinon leur éclat, au moins un aspect poli, décent et une bonne « glisse » dans la terre.

Le même procédé est bien entendu tout aussi efficace hors du jardin. Mais on n'a pas forcément de l'herbe sèche sous la main… que l'on remplacera alors par une boule de papier journal.

Rouille sur petits objets

Les petites pièces métalliques seront régénérées par un bain prolongé (toute une nuit) dans du vinaigre pur ou dilué 50/50.

Soie ternie

Le vinaigre blanc très dilué peut raviver les couleurs de tissus fragiles ou très fragiles, grâce à un bon bain froid d'eau très légèrement vinaigrée (une à deux cuillères par litre).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Attention ! La soie est fragile : commencez par un petit coin peu visible… Mais vous aurez de toute façon du mal à trouver un produit moins agressif que le vinaigre !

Sols

La polyvalence du vinaigre, associée au minimum de risques que fait courir son usage, même intensif, en fait un excellent produit à lessiver les sols tous les jours, sous forme d'eau vinaigrée à 10 % maximum. De même, les taches même tenaces ne résistent pas au vinaigre blanc, pur cette fois, associé ou non au bon vieux savon noir. Pas de problème : il est totalement biodégradable. Et comme le vinaigre est aussi le moins cher de tous les produits ménagers, la cause est entendue !

Cela dit, il ne faut pas pour autant plonger dans l'intégrisme et rejeter systématiquement *tous* les produits du commerce, à commencer par l'eau de Javel, qui est tout de même un tout petit peu plus efficace, notamment pour tuer les bactéries et les champignons, dont certaines espèces sont capables de survivre dans des conditions extrêmes, en état de vie ralentie… Un petit lavage de sols trois, quatre ou douze fois par an à l'eau de Javel ne vous tuera pas mais peut vous éviter d'attraper une maladie plus ou moins grave ou une parasitose toujours désagréable !

Taches de boue

N'y touchez surtout pas tout de suite : laissez-les sécher. La boue séchée s'enlève en brossant. Si elle laisse une trace, faites-la disparaître en la lavant à l'eau froide additionnée d'un quart de vinaigre blanc. Si cela ne suffit toujours pas, essayez de frotter avec du vinaigre pur, ou, plus insolite, avec une pomme de terre crue, coupée en deux.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mais le plus important est de bien laisser sécher avant d'intervenir. La plupart du temps, la tache disparaît rien qu'en brossant : tout dépend de la nature de la terre.

Taches de brûlé sur tissus

Il n'existe pas de remède miracle, car le premier effet d'une brûlure sur un tissu, c'est d'en détruire des fibres : le vinaigre sait faire beaucoup de choses, mais pas le métier à tisser ! Néanmoins, sa capacité à raviver les couleurs peut lui permettre de gommer un léger brunissement dû à un « coup de chaud » plus qu'à une vraie brûlure. Il faut dire aussi que, à part le vinaigre, il n'y a pas grand-chose à faire !

Taches de brûlé dans un récipient de cuisson

Faites-y bouillir du vinaigre blanc – dilué si vous trouvez l'odeur insupportable. (Mieux vaut se boucher le nez et faire bouillir du vinaigre pur.) Mais attention ! Arrêtez l'ébullition avant que le récipient ne s'assèche. Laissez agir, videz, grattez légèrement avec une spatule de bois ou de plastique… et recommencez si tout n'est pas parti.

Tache de café

Elle disparaît immédiatement quand on la lave tout aussi immédiatement – et abondamment – à l'eau froide… Ce qui n'est pas toujours très facile, notamment au restaurant.

Une petite tache pas très colorée peut disparaître en la frottant au vinaigre blanc dilué. Une tache plus tenace sera traitée avec un mélange de vinaigre blanc et d'alcool, qu'il faut ensuite bien rincer.

Le résultat n'est vraiment acquis qu'après séchage complet, des traces pouvant réapparaître.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Taches froides

Dans tous les cas, il faut toujours intervenir à froid sur une tache. Au moins dans un premier temps, car la chaleur, même en présence de vinaigre, peut cuire la tache et la fixer au lieu de la faire disparaître. C'est en partie pour cette raison que tous les lave-linge ont un programme prélavage à froid.

Tache de calcaire

Elle se dissout, de même que les dépôts de calcaire plus importants, dans le vinaigre blanc. Si cela ne suffit pas, faites chauffer le vinaigre (sauf sur tissu). Le seul inconvénient c'est l'odeur, qui n'est vraiment pas des plus agréables !

Tache de chewing-gum

C'est le chewing-gum lui-même qu'il faut enlever en premier, quand il est collé n'importe où. Appliquez un gros glaçon dessus (et dessous), ou, si vous ne voulez pas mouiller l'endroit, un sac plastique enveloppant un ou plusieurs glaçons. Le chewing-gum durcit au froid, et s'enlève plus facilement.

Si cela ne suffit pas, ou si ça laisse des traces, vous en viendrez à bout grâce à l'eau vinaigrée, d'abord froide, puis, si cela ne suffit toujours pas, aussi chaude que la solidité du « support » le permet.

Taches de chiures de mouches

Frottez-les avec un tampon imbibé de vinaigre blanc – ou de Javel si le support… le supporte. Sur une vitre, comme sur toute surface lisse et dure, commencez par un petit coup de raclette à vitrocéramique. À sec : cela suffit parfois, ou cela rend le résidu très facile à nettoyer au vinaigre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache de cire (et cire à enlever)

Pour cirer ce qui l'était déjà, il faut enlever les résidus de l'ancienne cire, ce qui est techniquement assez facile (mais physiquement plutôt fatigant) en frottant avec un chiffon imprégné de vinaigre blanc pur. Il en va de même pour les taches de cire, éventuellement après avoir enlevé le plus gros en grattant avec une raclette – sur les surfaces les plus dures.

Sans tache et sans reproche

Ne cherchez plus la benzine, pourtant fort utilisée naguère comme détachant, dans le commerce. Elle a en effet été retirée de la vente depuis des années, car présumée cancérigène.

Tache sur col de chemise

Frottez à sec avec du savon de Marseille, mouillez, rincez et séchez. Si cela ne suffit pas, frottez avec un chiffon ou une éponge trempée dans de l'eau vinaigrée. Si cela ne suffit toujours pas, essayez avec la même eau vinaigrée enrichie d'une giclée de liquide vaisselle. À froid, dans tous les cas.

Tache de confiture

Grattez-en le plus possible sur une lame de couteau, en partant de l'extérieur vers le centre, et en essayant surtout de ne pas étendre la tache, puis lavez ce qui reste à l'eau (froide) du robinet. Si cela ne suffit pas, ajoutez un peu de vinaigre blanc dans l'eau de lavage, et rincez bien.

Tache de crayon-feutre

Tamponnez avec un papier absorbant ou un coton imprégné de vinaigre blanc pur, à renouveler jusqu'à

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

disparition de la tache. L'alcool donne aussi de bons résultats. Le mélange des deux n'est pas plus efficace…

Le « Coton-Tige » (ou d'une autre marque) a une action plus précise, mais il faut en changer souvent et en consommer beaucoup pour enlever une tache en totalité.

Tache sur cuir

Pour les chaussures, pas de miracle : d'abord brossez bien à fond puis passez un peu d'eau avec un chiffon. Si cela ne suffit pas, essayez à l'eau savonneuse. Puis à l'alcool dilué, au vinaigre blanc – dilué lui aussi… Ensuite, dans tous les cas, rincez si nécessaire (avec un minimum d'eau), séchez à fond et cirez : avec du cirage, boîte ou crème peu importe, mais pas avec un lustrant.

La même méthode s'applique aux vêtements, canapés et autres éléments de cuir. Seul problème : on n'a pas forcément sous la main une cire ou un cirage de la même teinte. Au pire, une cire incolore améliorera tout de même l'aspect, même si elle n'a pas de pouvoir couvrant.

Tache sur cuivre

Faute de produit spécifique destiné au cuivre (le bon vieux Miror qui, nous l'avons dit, reste assez irremplaçable il faut bien le reconnaître), vous pouvez combiner les deux méthodes proposées pour l'inox, en mélangeant farine, vinaigre (ou jus de citron) et sel fin jusqu'à obtenir une pâte. Frottez jusqu'à disparition des taches, rincez et séchez.

Attention ! Tout ce qui touche au cuivre (au sens propre) est, ou devient, très toxique.

Tache d'encre

Tamponnez doucement la tache avec un papier absorbant ou un coton imbibé, au choix, de lait, de vinaigre blanc,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

d'eau citronnée, d'eau et d'alcool (50/50) ou d'eau oxygénée. Laissez le tampon en place quelques instants et recommencez jusqu'à disparition de la tache.

Saler la solution peut accroître l'effet – ou fixer la tache, attention !

Dans tous les cas, commencez toujours à l'eau froide. Si les taches persistent, recommencez avec la même solution, chaude et plus concentrée.

Protégeons-nous de nos amis

L'eau de Javel est aussi un excellent éliminateur de taches d'encre, mais prenez garde aux couleurs, dessous : son effet, toujours radical, parfois extrémiste, élimine certes les taches mais peut aussi les remplacer par... des trous !

Taches noires sur faïence ou porcelaine

Contrairement à ce qui est préconisé pour les tissus, les traces noires sur la faïence ou la porcelaine disparaissent en les frottant au vinaigre blanc chaud. Attention ! Le chiffon utilisé doit être renouvelé dès qu'il commence à se noircir, sous peine de créer d'autres taches, ou d'étendre les précédentes !

Tache sur fer à repasser

C'est surtout la semelle qui se tache et s'encrasse. Et cette tache-là, on est sûr qu'elle est bien cuite et bien fixée ! Débranchez, laissez refroidir et frottez avec une lavette imprégnée de vinaigre blanc ou de savon de Marseille (pas les deux !) ou, faute de mieux, de liquide vaisselle. Rincez lavette et semelle… Et essuyez bien avant de remettre le fer en service.

Une semelle très encrassée, notamment par des tissus synthétiques repassés trop chauds et qui ont fondu, se rattrape avec un morceau

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

(bâton – vendu en droguerie) de paraffine solide qu'on fait fondre en passant la semelle dessus, fer branché sur position « laine », le tout sur un chiffon de coton (de préférence jetable mais parfaitement propre). Un ultime rinçage au vinaigre blanc peut faire la différence entre « propre » et « presque propre ».

Taches de fruits

Passez la tache sous le robinet d'eau froide le plus vite possible. Parce que, après, tout se complique ! Il existe toutes sortes de recettes traditionnelles, dont aucune n'est vraiment satisfaisante.

L'eau additionnée d'alcool (50/50) est relativement inoffensive pour les tissus, de même que l'eau citronnée ou le vinaigre blanc, mais les taches de certains fruits rouges comme le cassis (excellent colorant naturel !) ne se laissent pas intimider pour si peu et ne cèdent qu'à l'eau de Javel diluée… qui met les couleurs en péril, quand ce ne sont pas les tissus eux-mêmes. La pêche, tout aussi redoutable bien qu'apparemment moins colorée, laisse des taches noirâtres particulièrement sournoises.

Sans être vraiment miraculeuse, l'eau savonneuse fait parfois merveille, sans aucun risque, sur les tissus et surfaces synthétiques… *Surtout si l'on conclut l'intervention par un léger rinçage à l'eau vinaigrée (½ verre par litre).*

Taches d'herbes

Détergents et lessives ne viennent pas toujours et pas facilement à bout de ces taches tenaces. Vous risquez même de les chauffer et de les fixer, après un cycle de lavage qui laisse à la place des taches plus claires ou des traces. Et là, vous avez toutes les (mal) chances de ne plus pouvoir vous en débarrasser. Elles s'éclairciront, mais resteront bien ancrées au cœur des fibres.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La solution, préventive, est assez simple, mais il ne faut pas l'oublier : humectez, ou tamponnez la tache au vinaigre pur. Veillez à ce que le vinaigre mouille bien la partie tachée *en profondeur*. Laissez agir quelques minutes (une petite heure c'est mieux mais on n'a pas toujours le temps) et mettez en machine comme d'habitude.

Petit conseil : inspectez bien les vêtements et autres linges, au retour d'un match, d'un pique-nique ou d'une balade en plein air, au lieu de les jeter tels quels dans le panier à linge sale.

Tache sur inox

L'inox se ternit plus souvent qu'il ne se tache, mais dans les deux cas le traitement est le même : vinaigre blanc ou jus de citron dilué, avec un peu d'huile… de coude, pour frotter.

Si le résultat ne vous satisfait pas, laissez bien sécher puis frottez avec un chiffon imprégné de farine et humecté au vinaigre blanc.

Tache sur marbre

Le marbre est un matériau plutôt résistant aux taches, qui s'entretient et vieillit assez bien, mis à part une tendance à se ternir qui peut être limitée, voire stoppée grâce à un rinçage à l'eau très légèrement oxygénée plutôt qu'à l'eau, même encore plus légèrement vinaigrée. C'est également à l'eau oxygénée qu'on enlèvera les taches, après les avoir grattées avec une lame si nécessaire, et si possible.

Attention ! Le vinaigre attaque le marbre, donc oubliez-le – pour une fois.

Tache d'œuf

Dans ce cas, encore plus que dans d'autres, l'eau froide s'impose, après en avoir délicatement enlevé le maximum sur une lame de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

couteau – de l'extérieur vers l'intérieur, toujours ! Ensuite, un bon lavage à l'eau savonneuse en vient normalement à bout.

L'eau additionnée de vinaigre blanc est au moins aussi efficace, et elle offre l'avantage supplémentaire de gommer l'odeur de l'œuf.

Tache de rouge à lèvres

Frottez-les à l'alcool ou à l'eau mêlée de vinaigre blanc (50/50). Rincez bien. Seul inconvénient de ces deux solvants, dans ce contexte bien particulier : leur odeur, pas vraiment romantique !

Le rouge à lèvres disparaît aussi (c'est évident !) avec les produits à démaquiller, mais ils laissent eux-mêmes des traces plus difficiles à enlever sur les tissus que sur la peau.

Pensez alors à la terre de Sommières, produit aussi miraculeux sur le gras que le vinaigre sur le calcaire.

Tache de sel

Vous pouvez faire disparaître les traîtresses traces laissées par le sel antineige généreusement déposé sur les routes en hiver, en les frottant avec un chiffon très propre imprégné d'eau vinaigrée. Le résultat n'est vraiment acquis qu'après séchage complet, des traces atténuées pouvant réapparaître.

Quand on vous dit qu'elles sont traîtresses, ces taches !

Tache de sang

Ici, la rapidité de réaction est vraiment primordiale. Lavez tout de suite à l'eau froide et la tache de sang disparaît.

Si elle laisse une marque dessinant son contour, passez à l'eau salée, à l'eau vinaigrée, voire au vinaigre blanc pur pour les taches les plus tenaces.

L'alcool, l'ammoniaque ou l'eau oxygénée donnent aussi de bons résultats.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Plus insolite : l'eau enrichie d'aspirine effervescente.

Une méthode « naturelle » fait intervenir en toute logique le sérum physiologique (vendu en pharmacie), qui peut dissoudre une tache de sang sur un support très fragile, à condition d'y aller tout doucement, avec patience.

La Voie du sang

Tous les auteurs de romans policiers vous le diront : le sang laisse des taches qui comptent parmi les plus durables. Et ce, depuis des siècles : les traces de sang menaient jadis aux coupables aussi directement et pour beaucoup moins cher que l'ADN aujourd'hui.

Tache de savon

Le savon ne tache pas à proprement parler, mais il laisse des traces et autres dépôts qui ne demandent, eux, qu'à attirer les poussières pour devenir de bonnes vieilles taches, après séchage.

Si vous avez le temps, lavez, frottez, brossez à l'eau claire, tiède ou chaude.

Plus rapide, le vinaigre chaud s'emploie de même, en dégageant une odeur moins agréable que celle de l'eau savonneuse, mais en nettoyant plus vite et plus à fond.

Tache de sueur

Le problème de tache se double ici d'un problème d'odeur, tous deux disparaissant après un bain (parfois long, 12 à 24 heures, soyez patient) dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc à parts égales. Il faut savoir que la transpiration peut aussi décolorer un tissu, qu'il faut alors essayer de raviver en le faisant tremper dans une solution d'eau et de vinaigre blanc (50/50). Mais là, le résultat n'est pas garanti.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Attention ! Avant tout traitement, sachez que les taches de sueur disparaissent immédiatement quand on les lave tout de suite à l'eau fraîche. Ce n'est pas toujours évident mais c'est vraiment la meilleure solution, ne serait-ce que pour éviter toute décoloration.

Tache de vinaigrette

Bien évidemment, c'est l'huile et non le vinaigre qui produit le plus gros (et surtout le plus gras) de la tache. Solution immédiate : eau froide et terre de Sommières. Une petite tache peut être effacée à l'acétone ou au dissolvant de vernis à ongles, qu'on a souvent à portée de main… Mais le meilleur produit ultime reste l'eau vinaigrée (vinaigrette sans huile et sans moutarde !), pour enlever les traces laissées par une tache pas tout à fait effacée.

Tache sur tapis ou moquette

Après avoir, si possible, enlevé le plus gros en grattant, lavez et frottez avec un chiffon très propre imbibé de vinaigre blanc dilué de moitié, juste avant de frotter avec un autre chiffon tout aussi propre, pour sécher. Il faut attendre le séchage complet pour apprécier le résultat.

Théière à détartrer

On opère comme pour la cafetière, bien que certains puristes préfèrent un simple rinçage à chaud, soi-disant pour préserver les arômes. Restons raisonnables : il faut tout de même nettoyer une théière de temps à autre…

Vases

Ils se nettoient comme les bouteilles mais c'est plus rapide si le vase, « évasé », permet, en plus, de frotter directement les parois

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

au vinaigre blanc avec un tampon abrasif, toujours plus efficace qu'un goupillon.

Vases anciens, prudence !

Les vases anciens opaques ne posent guère de problème, dans la mesure où les taches ne se voient pas à l'intérieur... Mais les vénérables vases de verre, tout comme les verres anciens, n'aiment ni les chocs ni les changements de température. Plus ils sont épais, et lourds, plus ils se révèlent fragiles.

Verres

Les miroirs ainsi que les vitres sont un domaine de prédilection du vinaigre blanc. Recette traditionnelle : pour nettoyer les vitres, il faut diluer moitié vinaigre d'alcool et moitié eau dans un pulvérisateur, bien remuer, vaporiser sur les vitres et essuyer avec du papier journal mis en boule.

Les amateurs de produits « maison » classiques peuvent très facilement en composer un, à peine plus complexe, avec environ 90 % d'eau, 10 % d'alcool et quelques gouttes de l'indispensable vinaigre blanc.

Verres ternis

Remplacer le liquide de rinçage du lave-vaisselle par du vinaigre blanc permet parfois à des verres ternis de retrouver un certain éclat. À la longue, lavage après lavage, cycle après cycle, c'est une méthode de détartrage douce, efficace et non agressive.

En fait, cela fonctionne plutôt bien, mais les verres ternis sont la plupart du temps des verres plus ou moins anciens (voir « Vases », p. 168). Attention simplement à ne pas laver des vieux verres à plus de 50 °C. Il peut même arriver que ce soit encore trop chaud pour

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

leurs vieux os. Comment savoir ? En faisant un essai avec un verre ébréché. Attention aussi à leur calage dans la machine : la verrerie ancienne n'aime pas les chocs non plus.

Vert-de-gris

Une fois n'est pas coutume : rien ne vaut le produit du commerce (Miror) destiné aux cuivres. (Voir « Cuivre », p. 137.)

Sinon, vous pouvez essayer de mélanger à parts égales, vinaigre blanc et ammoniaque pour en frotter la tache.

Vignettes sur pare-brise

(Voir « Étiquettes à décoller », p. 139.)

Vitres

Chacun a sa recette pour nettoyer les vitres, des produits du commerce (qui ne sont pas si mal que cela, surtout dans les gammes professionnelles) aux mélanges « maison » dont la composition varie avec chaque maison, autour d'une valeur sûre : le vinaigre blanc.

Les résultats les plus limpides seront obtenus avec ce même vinaigre blanc, en frottant bien la vitre ou le miroir avec un tampon de papier journal. Si vous utilisez un produit du commerce, finissez avec un tampon de papier journal imprégné d'un peu de vinaigre… et admirez la différence – surtout après séchage, face au soleil !

WC

Le vinaigre blanc peut remplacer l'eau de Javel dans vos toilettes. (Voir « Javel et vinaigre blanc », p. 142.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 3

Le vinaigre, génie personnel

Le vinaigre se révèle tout aussi génial pour les « services à la personne », comme on dit aujourd'hui. Tellement même qu'il est déconseillé d'en user ou d'en abuser sans contrôle…

Passée la prime adolescence, « jouer au docteur » perd en effet beaucoup de son intérêt. Et cela peut très vite devenir dangereux, si on se prend au jeu. Même les produits les plus inoffensifs comme l'eau claire peuvent vous rendre malade si vous en usez ou abusez sans mesure et sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien…

Cela dit, il n'est quand même pas indispensable d'aller voir un médecin (et d'alourdir d'autant la note de la Sécurité sociale – qui n'en a pas vraiment besoin) avant de tamponner un petit bouton au vinaigre… Mais il sera judicieux d'en parler au docteur, ou au pharmacien, lors d'une visite, si le bouton n'a pas disparu.

Le vinaigre se révèle tout aussi génial de près que de loin, aussi efficace pour le corps que pour la maison… à condition de ne pas « jouer au docteur », comme nous l'avons déjà vu.

L'argument largement brandi du produit « naturel » n'est pas pour autant inoffensif, loin de là, comme le prouvent les milliers de plantes vénéneuses parfois mortelles, qui poussent partout autour de nous… Et pas seulement les champignons – qui ne sont pas vraiment des plantes, d'ailleurs.

Un litre de vinaigre blanc est indispensable à la maison, de préférence à portée de main… Mais pour les usages corporels, les vinaigres

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

« culinaires » (de vin, de cidre, etc.) font aussi bien l'affaire – parfois mieux, surtout le vinaigre de cidre. Le vinaigre blanc a le double avantage de ne pas coûter bien cher et d'être, par définition, moins odorant que les autres, ce qui est parfois appréciable, sur les cheveux par exemple.

Articulations douloureuses

Un linge imbibé de vinaigre peut soulager une douleur passagère. (Le temps d'obtenir un rendez-vous chez le médecin, si ça dure.)

Bain

Quelques cuillères à soupe, voire un verre ou deux de vinaigre, dans l'eau du bain apaisent les petites démangeaisons, resserrent les pores de la peau et améliorent le tonus général – toutes choses étroitement liées par ailleurs.

Ce bain, plutôt conseillé le soir, a aussi un effet apaisant.

Bleu, bosse ou contusion

Appliquez tout de suite une compresse froide (papier, tissu, éponge, peu importe) bien imbibée de vinaigre et laissez-la pendant quelques minutes. Le plus longtemps possible avant qu'elle ne sèche. Cela évite souvent l'enflure et réduit la douleur d'autant plus vite que vous êtes intervenu tout de suite. Comme on se blesse le plus souvent chez soi, cela permet d'intervenir tout de suite, mais cela ne dispense pas d'aller demander conseil au pharmacien ou de prévenir le médecin si c'est plus grave – ce que seul un professionnel de santé pourra vous dire.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Boutons

Tamponnez (ne frictionnez pas !) avec un peu de vinaigre dilué à 50 %. Résultats variables et même observation que pour les « Cheveux sans pellicules ».

Brûlure

L'eau vinaigrée (à 10 % environ), froide ou très froide, apaise la douleur sur une petite brûlure. D'autres produits sont aussi efficaces, sinon plus, notamment les pommades vendues en pharmacie (Biafine, Homéoplasmine, etc.), mais comme on se brûle le plus souvent à la cuisine et que c'est là qu'on range le vinaigre…

Cheveux brillants

Une solution de vinaigre à 10 % fait briller les cheveux. Rincez de nouveau après avoir laissé agir la solution une minute ou deux, si vous ne voulez pas sentir le vinaigre. Cela dit, l'odeur disparaît d'elle-même dans l'heure qui suit.

Cheveux sans embrouille

Une solution similaire (solution de vinaigre à 10 %) sera remarquablement efficace pour démêler les cheveux qui ont tendance à s'embrouiller. Et à un prix imbattable !

Cheveux sans pellicules

Il faut utiliser un petit volume de vinaigre dilué à 50 %, et frictionner énergiquement le cuir chevelu, pour réduire la densité des pellicules – sachant que, dans ce domaine, rien n'est infaillible : les pellicules dénotent souvent un problème plus général. Si « ça ne marche pas », n'insistez pas : consultez.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Cheveux sans poux

Même traitement que pour les pellicules. Si cela ne suffit pas, essayez brièvement (avant un dernier rinçage à l'eau claire) avec un peu de vinaigre pur.

Conserves

Le vinaigre blanc a un goût acide bien sûr parce qu'il est composé quasi exclusivement d'eau et d'acide acétique. Pourtant, il modifie très peu l'apparence des aliments et ne dénature pas leur goût, même s'il leur donne une pointe de piquant caractéristique ; sa marque, en quelque sorte, qui a la vertu de rehausser le goût de la plupart des aliments au lieu de le modifier, et encore moins de le dénaturer.

C'est donc un conservateur idéal, qui bonifie en plus. Il est célèbre notamment pour ses cornichons… au vinaigre ! (Voir plus loin : « Les recettes indispensables… les plus faciles », p. 205.)

Coups de soleil

Attention ! Il ne s'agit ici que des *petits* coups de soleil. Toute brûlure plus sérieuse nécessite un traitement médical en *urgence*.

Pour le coup de soleil classique, dit « de plage », appliquez une compresse d'eau vinaigrée. Sans frictionner, surtout, comme pour les boutons : tamponner n'est pas frotter !

Non seulement les picotements disparaissent, mais de plus cela évite dans bien des cas l'apparition de cloques et la peau qui pèle quelques jours après.

Quand on en a la possibilité, il est conseillé aussi de prendre un bain, le plus vite possible, plutôt frais et légèrement vinaigré (voir « Bain », p. 172).

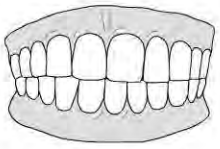
Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Démangeaisons

Dilué à 50 % (moitié-moitié) ou pur, le vinaigre appliqué en tamponnant, sans frotter, soulage instantanément dans bien des cas, surtout si la zone est très localisée. Sinon, consultez (au moins votre pharmacien). La peau est à la fois notre plus grand organe et le plus révélateur de notre état général.

(Voir aussi « Bain », p. 172.)

Dents blanches



Une à deux fois par mois, un brossage à l'eau vinaigrée (à 10 %) aide l'émail des dents à ne pas jaunir. C'est préférable aux produits abrasifs (qui usent la surface) inclus dans certains dentifrices « dents blanches »... Mais un usage plus fréquent ou une concentration plus élevée de vinaigre risquerait tout de même d'attaquer ce précieux émail.

Digestion

N'allez pas chercher des recettes compliquées de potions miracles : remplacez les crèmes et autres sauces lourdes, de même que le lait et la plupart des produits laitiers (à l'exception du beurre) par quelques bonnes vieilles recettes au vinaigre (voir « Les recettes indispensables... les plus faciles », p. 205).

Autre recette infaillible : quelques gouttes de vinaigre (celui que vous préférez) rendent plus digestes – et inodores – les plats et ingrédients notoirement lourds, comme les œufs au plat entre autres, les sardines à l'huile, les viandes rouges, les gibiers ou les poissons frits.

De même, les légumes présumés lourds à digérer (haricots, potées, etc.) gagneront à être cuits dans une eau enrichie d'un filet de vinaigre : cela les rend étonnamment digestes

Produit de substitution : le citron ; mais il a un goût plus marqué, même à très faible concentration.

Contre-indication : les aigreurs ou brûlures d'estomac.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Eau désaltérante

Ajoutez quelques gouttes de vinaigre dans un verre d'eau pour rendre son contenu plus désaltérant. (La sensation de soif disparaît plus vite.) Cela contribue également à aseptiser l'eau. Moins que la Javel mais c'est toujours ça de gagné – et c'est meilleur au goût!

Pas si fous, ces Romains!

Les légionnaires romains de l'Antiquité étanchaient leur soif grâce à une eau légèrement vinaigrée. Celle-là même que l'on redécouvre aujourd'hui. Plus ça change...

Écorchures, petites plaies

Passez sous l'eau froide le temps d'arrêter le saignement, puis tamponnez d'eau et de vinaigre (50/50) pendant quelques instants. (Ne laissez pas le tampon en place.) Comme tout produit nettoyant, le vinaigre a des propriétés désinfectantes et, de plus, c'est un assez bon cicatrisant – ce qui n'est vraiment pas le cas de tous les autres produits nettoyants ou décapants.

Gorge à vif

Le mal de gorge passager peut être soulagé par des gargarismes à l'eau vinaigrée, de préférence tiède.

Insectes

(Voir « Piqûres », p. 179.)

Intoxication alimentaire

(Voir « Digestion », p. 175.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Un verre d'eau vinaigrée et une diète (en buvant de l'eau) peuvent aider, mais si cela se prolonge, il faut aller demander l'avis du pharmacien, voire du docteur.

Mal au cœur, mal de mer

Sans garantie de réussite, une compresse fraîche ou tiède, humidifiée avec un bon vinaigre, de cidre ou de vin, peut faire disparaître les nausées. C'est étonnant, mais ça marche – assez souvent.

Mal de tête

Le vinaigre peut vous aider à soulager un mal de tête occasionnel, en appliquant un linge imbibé de vinaigre sur l'endroit douloureux et en le laissant en place aussi longtemps que possible, quitte à l'imbiber de nouveau quand il sèche.

Vous pouvez aussi appliquer la même méthode que pour le nez bouché : une cuillère à café de vinaigre à faire rouler sous la langue avant d'avaler ; c'est brutal mais ça peut soulager. (Voir « Nez bouché », p. 178.)

Muscle douloureux

Prenez un bon bain chaud, ou une douche presque brûlante si c'est après un effort. Et si c'est une douleur « inexpliquée », massez ou appliquez des compresses de vinaigre – de cidre ou de vin : la qualité du vinaigre est plus importante que son origine ; même le vinaigre blanc fait du bien.

Si ça se prolonge, rincez bien et passez par la case « Docteur ».

Mycoses

Une application d'eau vinaigrée détruit assez souvent ces champignons microscopiques qui résistent (souvent aussi) à beaucoup de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

traitements classiques. Un demi-verre d'eau vinaigrée (au vinaigre de cidre ou de vin) à boire le matin peut vous aider « de l'intérieur », si votre estomac supporte cette acidité matinale.

Changez de chaussures, de chaussettes, collants, etc., et faites-les tremper dans l'eau vinaigrée avant de les passer au lave-linge – s'ils le supportent, eux aussi ; sinon remplacez votre linge de corps par du pur coton qui supporte d'être lavé en machine au moins à 60 °C, le temps de vous débarrasser de cette champignonnière indésirable.

(D'accord : esthétiquement, c'est pas fameux, mais les plaques rouges qui grattent ne sont pas très sexy non plus !)

Nez bouché

Laissez rouler une cuillère à café de bon vinaigre naturel (de vin ou de cidre) pendant quelques secondes sous la langue avant de l'avaler. La sensation est un peu « raide » sur le coup, avec une grosse bouffée de chaleur, mais l'effet est souvent salutaire ou spectaculaire. Demandez quand même à votre pharmacien ou à votre médecin s'il n'y voit pas de contre-indication particulière.

Odeurs

(Voir chapitre « Le vinaigre blanc, génie du foyer », p. 127.)

Peau

Des applications prolongées de linges humectés au vinaigre peuvent soulager les petits bobos, les démangeaisons et même réduire, parfois, les taches de vieillesse… Le vinaigre généralement préconisé est le vinaigre de cidre, mais un bon vinaigre de vin possède sensiblement les mêmes vertus.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pieds gonflés ou douloureux

Après une longue marche, par exemple, ou un essai trop prolongé de chaussures neuves, un bain de pieds à l'eau vinaigrée soulage et soigne : chaude pour colmater les dégâts des chaussures neuves ; ou froide, après une longue marche.

Coup de chaud, coup de froid

Les venins de tous les animaux marins, à commencer par les poissons venimeux, des rascasses aux raies, en passant par les vives ou les poissons-pierres, sont détruits par la chaleur, mais n'allez pas vous brûler pour autant si vous avez marché sur une vive – même si, de l'avis général, cela provoque une douleur « intolérable ». Autre « détail » bon à savoir : le venin des poissons morts, et même celui des poissons congelés reste actif.

Piqûres

Tamponnez localement les piqûres d'insectes avec du vinaigre pur ou dilué de moitié. Plus vous intervenez tôt plus c'est efficace, mais cela fait encore de l'effet au bout de quelques heures.

Il en va de même avec les piqûres de méduses, d'anémones, de poissons venimeux… les morsures d'araignées, etc. Le vinaigre apaise… Le temps fait le reste. Il n'est pas ridicule d'aller au bord de la mer avec un petit flacon de vinaigre dans le sac de plage, à côté du tube de produit solaire…

Cela dit, les animaux les plus dangereux, et de loin, sont les guêpes, les abeilles et surtout les frelons. Une attaque individuelle peut déclencher une allergie, mais une attaque collective est tout aussi dangereuse, en raison de la quantité de venin injectée. Le vinaigre peut soulager et décongestionner localement, le temps de trouver un médecin.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pots de fleurs

(Voir « Pots de fleurs et jardinières tachés », p. 154.)

Poux

La lutte contre les poux ne se limite pas à la tête : il faut aussi traiter la literie et les vêtements.

(Voir « Poux », p. 155.)

Régime

Un demi-verre d'eau vinaigrée avant chaque repas peut agir comme coupe-faim. Certains en font même la base de régimes amaigrissants. Pourquoi pas ? Mais la vraie réponse à la prise de poids (et, *a fortiori*, à l'obésité) est aussi simple à énoncer que difficile à mettre en œuvre : mangez de tout, mais un peu moins. Réduisez peu à peu les portions… et méfiez-vous des régimes. Certes, il existe d'excellents nutritionnistes, très sérieux… mais il y a aussi pas mal d'escrocs, qui annoncent des résultats spectaculaires. Aux yeux de certains spécialistes, les « régimes minceur » seraient même la première cause d'obésité dans les pays occidentaux – sans parler des risques de déséquilibre, parfois très graves, provoqués par certaines substances « amaigrissantes » ou prétendues telles.

Il y a de plus en plus de régimes… et il y a de plus en plus d'obèses : cherchez l'erreur !…

Le régime « Un peu moins de tout » vaut infiniment mieux que « Pas de ça, ni de ça, ni de ça non plus… ». C'est bon pour le physique, avec des effets quelquefois spectaculaires, même s'ils sont parfois lents à venir, et c'est tout aussi bon pour le moral !

Le vinaigre, à faibles doses (mais régulières) peut vous aider, mais il ne fera rien à votre place ! Enfin, il est toujours préférable de l'intégrer aux menus que de l'avaler comme une potion, avant ou entre les repas.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Rondeurs

La fortune alphabétique fait bien les choses en nous permettant d'ajouter un petit mot juste après les régimes pour dire, notamment aux plus jeunes, que quelques kilos ou quelques rondeurs qui vous permettent de vous sentir bien dans votre peau valent infiniment mieux et sont beaucoup plus attrayants que la maigreur étique des portemanteaux qui posent pour les photos de mode. « On sort avec les maigres, on rentre avec les grosses », a dit un humoriste, oublié mais largement recopié depuis, du début du XX^{e} siècle.

Santé

Le vinaigre est, entre autres… antiseptique, apéritif, assainissant, conservateur naturel, désinfectant, digestif, fortifiant, stimulant, soulage également les problèmes digestifs, améliore le goût des aliments, soigne la peau…

Comme on peut le voir au fil de ces rubriques, le vinaigre, à petites doses, peut aider à soulager nombre de petites misères quotidiennes… Faut-il pour autant en ingurgiter des verres, ou même des cuillères chaque jour ? La plupart du temps, l'usage du vinaigre en cuisine suffit, sous forme de filet de vinaigre à ajouter, de préparation au vinaigre, voire tout simplement de vinaigrette… Avec une bonne huile première pression à froid et un bon vinaigre, la vinaigrette aide à digérer en même temps qu'elle sublime les goûts et qu'elle apporte des substances fort utiles comme les fameux « Oméga »… mais pas seulement.

Notre cuisine est le fruit de plusieurs milliers d'années d'expérience… ce qui lui donne un équilibre extraordinaire qui vaut bien des ordonnances – surtout rédigées par des amateurs.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Voyage

En pays chaud, si vous craignez d'attraper la « turista » (diarrhée qui assoit net le touriste innocent au début de son séjour), vous aurez de grandes chances d'y échapper en délayant une cuillère à café de vinaigre (de préférence de cidre ou à défaut, de vin) dans un verre d'eau, avant de manger. Si vous buvez l'eau du robinet (et que c'est autorisé : faut pas exagérer non plus !), ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre par litre. Cela ne suffira pas à lui donner un « goût de vinaigre », mais cela tuera la plupart des germes.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 4

Tous les vinaigres

Tous les vinaigres sont issus de l'acidification (« acétification ») du vin, du cidre ou de tout autre liquide fermenté dont l'alcool (éthylique) se transforme en acide (acétique) sous l'influence d'un organisme unicellulaire qu'on a d'abord pris pour un champignon (d'où son nom latin : *Mycoderma aceti*) avant que Pasteur ne revoie sa copie, identifie la bactérie et vienne mettre un peu d'ordre dans les connaissances, tout en proposant quelques améliorations aux vinaigriers…

Aujourd'hui, l'appellation « vinaigre » est soumise à une norme européenne qui fixe sa teneur minimale d'acide acétique, autour de 5 à 6° – 5 à 6 % –, et sa teneur maximale en alcool éthylique : la réaction n'étant quasiment jamais complète, la proportion d'alcool ne doit pas dépasser 0,5 % pour l'ensemble des vinaigres. Avec deux exceptions : les vinaigres de vin, qui peuvent contenir jusqu'à 1,5 % d'alcool, et les vinaigres de spécialités qui ont le droit de grimper jusqu'à 3 %.

Outre le vinaigre d'alcool, deux vinaigres, de vin et de cidre, méritent une place à part, ne serait-ce que par l'importance de leur production. Nous verrons tous les autres à la suite, par ordre alphabétique.

Le vinaigre blanc

Vinaigre d'alcool, vinaigre blanc, vinaigre cristal, etc.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Ces dénominations recouvrent exactement la même chose : si tous ces vinaigres sont vendus au même prix, de l'ordre du demi-euro le litre, pas de problème… Mais si un petit malin du marketing en profite pour vendre le « cristal » plus cher que le « blanc » par exemple, pas de doute : c'est un escroc. Le fait de l'appeler « cristal » ou tout autre nom prestigieux ou clinquant qui germe dans l'esprit torturé d'un publicitaire, ne lui donne aucun atout supplémentaire. Son vinaigre « cristal » ne vaut ni plus ni moins que son homologue blanc ou d'alcool. Au rayon « vinaigre blanc », « cristal » ou « d'alcool », n'hésitez pas : prenez le moins cher !

Ce vinaigre, dont nous venons de voir les qualités aussi étonnantes que variées, est une véritable mine de bienfaits dans la maison, mais il possède encore d'autres atouts. Nous allons le retrouver, ce vinaigre blanc, avec les vinaigres aromatisés : encore une de ses innombrables potentialités !

Le vinaigre coloré

C'est le premier produit et le plus facile à obtenir à partir du vinaigre blanc. Avec un peu de caramel (colorant naturel bien connu, qui n'est autre que du sucre cuit), le vinaigre blanc devient joliment ambré, ce qui présente un intérêt pour mettre « en scène » (plutôt qu'en valeur) tel ou tel arôme. Il s'agit en effet d'un intérêt purement visuel : le vinaigre « blanc coloré » reste un vinaigre blanc – et perd beaucoup de son intérêt pour les tâches ménagères (voir « Le vinaigre blanc, génie du foyer », p. 127). Il devient en effet tachant et non plus détachant !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le vinaigre de vin

Il reste, et de très loin, le plus connu, le plus répandu et le plus utilisé des vinaigres. Tout particulièrement en France.

La caractéristique du vinaigre étant d'apparaître naturellement à partir du vin ouvert (non bouché), il a longtemps été

élaboré patiemment, en laissant s'aigrir certains vins (que l'on peut supposer sans malice choisis parmi les moins bons) au frais et dans la pénombre.

La méthode orléanaise

La profession de vinaigrier, comme beaucoup d'autres, apparaît officiellement en France au XIV^e siècle – ce qui ne signifie pas, loin de là, qu'elle n'existait pas auparavant !

Cette profession s'était installée et prospérait alors à Orléans, peut-être parce que c'était l'ultime étape du voyage pour beaucoup de vins qui gagnaient alors la Capitale, et l'occasion de faire un tri entre les vins qui avaient bien supporté le voyage et ceux qui avaient « tourné ».

Toujours est-il que cela a donné la plus connue des techniques traditionnelles d'élaboration du vinaigre, qui a tout naturellement pris le nom de méthode orléanaise. Selon cette méthode, la fermentation se fait naturellement, à partir de très bons vins en fûts de chêne, sans brasser le vin ni rien ajouter…

Vinaigres de vin à l'ancienne

L'essentiel de la fermentation s'effectue ainsi en un mois environ, mais les meilleurs de ces « vinaigres de vin à l'ancienne » vieillissent ensuite pendant un an dans des fûts beaucoup plus grands, à température constante. Ce *nec plus ultra* du vinaigre, le « vinaigre de vin à l'ancienne », est aujourd'hui un produit de luxe, qui se fait rare mais qui existe toujours.

Certains sont issus de vins bénéficiant d'une appellation d'origine contrôlée, comme les vinaigres de champagne, de bordeaux… Ce sont également des produits d'exception, bien que tous ces vinaigres ne soient pas élaborés par la méthode orléanaise…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La méthode allemande

Plus récente, la méthode dite allemande ajoute des copeaux de hêtre, bois poreux dans lequel s'infiltrent davantage de bactéries, dont l'action elle-même est accélérée par la circulation du moût et son oxygénation (aération). Ce procédé, lui aussi naturel, réduit le temps nécessaire à l'élaboration du vinaigre (toujours parfaitement naturel par ailleurs : le hêtre et l'air ne sont pas des produits de synthèse) des deux tiers.

La méthode la plus moderne

Elle prend moins de deux jours, grâce à l'injection en nombre de microbulles d'air dans de très grandes cuves, à une température de l'ordre de 30 °C. Ce procédé est néanmoins lui aussi naturel dans la mesure où il ne fait intervenir aucun autre produit que le vin (ou l'alcool seul) et l'eau.

Le vinaigre de cidre

Il est réputé supérieur au vinaigre de vin pour ses qualités « médicales », qui sont indéniables, de même que le sont aussi celles des meilleurs vinaigres de vin ou d'autres origines naturelles.

Sans vouloir ouvrir une polémique, il est tout aussi indéniable que les qualités propres de chaque vinaigre naturel sont plus importantes que les qualités générales de chaque type de vinaigre : de vin, de cidre, de miel, de bière, de riz ou autre.

Quoi qu'il en soit, le vinaigre de cidre est actuellement porté par un fort courant de mode – peut-être aussi parce qu'il est très apprécié au États-Unis, d'où viennent encore énormément de courants et de modes. Il est d'ailleurs produit en masse aux USA, où, pour l'anecdote, 10 % de sa production servent à élaborer… le Ketchup !

Le vinaigre de cidre est un vinaigre doux, léger, qui titre environ 5° (5 % d'acide acétique) et se caractérise par sa richesse en minéraux, reflétant bien en cela la générosité de sa maman la pomme.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Un autre avantage du vinaigre de cidre sur son homologue de vin, c'est sa production moins intensive qui en fait (parfois, pas toujours) un produit plus élitiste.

Sinon, outre le fait qu'il est amusant de retrouver encore une fois opposés les tenants de la pomme et ceux du raisin, comme aux temps chauds de l'Antiquité (Païens contre Chrétiens, Vikings et autres « Barbares » contre Romains, etc.), il faut savoir qu'il n'existe aucune étude médicale rigoureuse sur les effets comparés des différents vinaigres.

Seule certitude : ils possèdent tous de nombreuses vertus, que l'on n'en finit pas de découvrir – ou de redécouvrir, parce qu'ils ne datent pas d'hier!…

Pour fixer les idées

« Toutes catégories confondues » si l'on peut dire, l'Europe produit et commercialise environ six millions d'hectolitres de vinaigres (d'alcool, de vin, de cidre, etc.) par an.

La France produit à elle seule largement plus d'un million d'hectolitres de vinaigres, dont presque 800 000 hectolitres de vinaigre blanc ; 300 000 hectolitres de vinaigre de vin et autour de 50 000 hectolitres d'autres vinaigres, majoritairement de cidre – chaque année toujours.

Les vinaigres à...

Ce sont des vinaigres aromatisés…

À partir du vinaigre d'alcool, parfaitement neutre et incolore, rien de plus facile que de faire un vinaigre « de table », parfumé, coloré, aromatisé… Mais le produit de base reste le vinaigre blanc, qui joue exactement le même rôle que l'alcool « chimique » dans certaines liqueurs, notamment « aux herbes ».

Tous les vinaigres aromatisés (basilic, châtaigne, citron, estragon, etc.) sont donc à base de vinaigre blanc, qui a une grande capacité à extraire et sublimer les parfums et arômes naturels.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

On obtient ces vinaigres en laissant macérer (baigner sans chauffer pendant des jours, des mois, voire des années) soit directement des plantes ou fruits, qui jouent alors en plus un rôle décoratif, soit des extraits aromatiques déjà préparés, qui seront alors immédiatement efficaces, sans macération.

Si vous les préparez vous-même, n'oubliez pas de baigner totalement les divers ingrédients pendant la macération. S'ils affleurent ou, pire, s'ils dépassent à la surface du vinaigre, des champignons (moisissures) peuvent apparaître (ce qui n'est pas bien grave) et dénaturer le goût de votre préparation (ce qui est plus regrettable).

On connaît ainsi les…

Vinaigre aux agrumes

Il existe de multiples variantes, de la spécialité corse aux clémentines, oranges et citrons, au vinaigre au citron à l'orange et à la citronnelle, en passant par ceux qui ajoutent le pamplemousse… Ces vinaigres rappellent tous, plus ou moins, le vinaigre au citron (le plus goûteux de tous), en plus doux.

Vinaigre à l'ail

En associant deux des condiments les plus réputés pour leurs bienfaits depuis la nuit des temps, on ne saurait obtenir un produit qui laisse indifférent! On obtient aussi et surtout un vinaigre très aromatique, capable de réveiller les salades les plus ternes, comme de sublimer les mets les plus goûteux, avec une préférence pour le cru. Selon les goûts, on peut le parfumer au romarin ou à toute autre « herbe de Provence ».

Vinaigre au basilic

Il est parfois associé à la sauge, ce qui n'est pas fait pour affaiblir sa saveur puissante! Obtenu par une macération d'au moins un mois au frais, suivie d'une filtration avant sa mise en bouteille, c'est un vinaigre parfait pour parfumer les salades un peu ternes

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de l'hiver. Si vous le faites vous-même, vous pouvez ajouter une branche de basilic au moment de la mise en bouteille, pour décorer et enrichir le goût d'une nuance subtile.

Vinaigre à la ciboulette (aux fines herbes)

Le vinaigre se caractérise par un goût acidulé. La ciboulette aussi… mais ce n'est pas le même, d'où l'intérêt de ce vinaigre mis à macérer pendant un mois avec des grains de poivre et de moutarde (de l'ail aussi, parfois), avant d'être filtré et mis en bouteille. Tous ces ingrédients lui donnent une belle vigueur capable de rehausser tout ce qui est un peu plat en cuisine.

Vinaigre au citron (ou jus de citron)

Ce vinaigre de grande tradition mêle deux éléments naturels possédant un goût puissant et des propriétés voisines. L'acide citrique se combine avec l'acide acétique pour associer un fort parfum à un goût plutôt doux. Il s'utilise essentiellement en cuisine, exactement comme le citron, mais il possède également des propriétés désodorisantes, dépuratives, etc., accentuées par le mélange des deux.

Son goût, très particulier, fait qu'on l'adore… ou non.

Vinaigre à l'échalote

Le vinaigre de vin rouge est le meilleur pour cet usage, dans lequel on aura laissé macérer des échalotes finement découpées (on dit « ciselées »). Étant donné la simplicité de la préparation (il suffit de laisser macérer quelques heures) il est aussi simple – et beaucoup moins cher – de le préparer soi-même que de l'acheter tout prêt. C'est traditionnellement le vinaigre dédié aux huîtres (voir « Les recettes indispensables… les plus faciles », p. 205).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre aux épices

Il en existe autant que d'épices, tous parfaitement capables de relever un mets un peu plus fade – même s'il ne faut surtout pas assimiler « épice » à « piquant » (la coriandre est une épice).

Vinaigre à l'estragon

L'estragon y est rarement seul, mais il a souvent macéré (pendant au moins un mois) en compagnie d'autres « herbes de Provence » et de grains de poivre entiers, mais c'est l'estragon, qu'on y a laissé entier, qui le marque de sa riche personnalité, forte et subtile à la fois. Il gagne à être préparé à partir de vinaigre de vin blanc.

Vinaigre au fenouil

Parfois associé au thym c'est le vinaigre du poisson, notamment grillé, pour qui n'est pas rétif aux goûts anisés. Ce qui ne l'empêche pas de parfumer tout aussi agréablement la plupart des salades.

Vinaigre à la framboise

Qualité rare, il est aussi convaincant sur les fruits de mer que dans les sauces pour les viandes rouges ou sur les gibiers. Un autre talent de société de tous les vinaigres est particulièrement développé chez lui : c'est un déglaçant idéal.

Vinaigre au gingembre

Ce vinaigre original, « fort en gueule », fait mieux qu'accompagner les salades de poisson (cuit et) froid ; il les sublime, qu'il ait été préparé avec ou sans les grains de poivre qu'on lui adjoint assez souvent. (Il aime bien le canard aussi, de même que les viandes blanches.) Quant aux propriétés aphrodisiaques, il n'en détient ni plus ni moins que le gingembre lui-même : si on y croit…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre à la lavande

L'idée paraît étrange, d'associer l'un des végétaux aux fragrances les plus douces à l'acidité piquante du vinaigre. Et, à vrai dire, cela donne un produit aussi utile pour la toilette qu'en cuisine, étant donné les propriétés de la lavande et son parfum si puissant qu'il peut parfois en masquer le goût – ce qui est dommage. Le vinaigre à la lavande, exposé à l'air d'une pièce fermée, est réputé calmer les nerfs et soulager les migraines…

Vinaigre à la menthe

Le vrai vinaigre à la menthe a été préparé en deux temps… D'abord à partir de menthe accompagnée de ciboulette (ou échalote), laurier-sauce, clou de girofle, etc. Ensuite, après avoir macéré pendant au moins un mois, il a été filtré et mis en bouteille avec une branche de menthe fraîche, seule cette fois. C'est (entre autres) le vinaigre d'élection du taboulé. Ce vinaigre assez spécial n'est pas donné, mais il apporte une touche unique à la cuisine crue ou cuite, avec un léger piquant qui n'est qu'à lui. Il est réputé calmer les indigestions, diarrhées, flatulences… de même que les aigreurs d'estomac.

Vinaigre au miel

Champion de l'aigre-doux, ce vinaigre fait merveille dans les sauces ou directement sur les plats, notamment cuits. On le prépare assez souvent au romarin, à la sauge ou au thym.

Vinaigre aux noix

Ce vinaigre développe une grande finesse qui met délicatement en valeur aussi bien les viandes blanches que les salades vertes. Ce vinaigre, aussi délicieux que méconnu, compte également parmi les meilleurs « déglaçants ».

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre au piment

Piment d'Espelette ou autre, cela donne un vinaigre qui décoiffe ; autrement dit qui peut animer quasiment toutes les cuisines, avec une préférence pour les salades, de pâtes ou de viandes. Attention tout de même à ne pas avoir la main trop lourde sur les piments : tout le monde ne les apprécie pas forcément.

Vinaigre au pissenlit

Comme son nom l'indique, le pissenlit est un diurétique naturel, en même temps qu'un ami du foie… Toutes propriétés qui s'ajoutent ou se combinent à celles du vinaigre. On peut le faire soi-même, au pissenlit ou aux boutons de pissenlit qu'on prépare alors un peu comme des petits cornichons (voir la recette facile, p. 206). Même les racines ont des propriétés intéressantes ! Le pissenlit s'exprime très bien dans du vinaigre de vin – aussi naturel que possible bien entendu.

Vinaigre au romarin

Même si vous le préparez en laissant macérer une branche de romarin (avec, si possible, une poignée de fleurs du même romarin), vous ne les verrez pas, dans la mesure où, après avoir macéré deux ou trois semaines, il est filtré avant d'être mis en bouteille. Certains l'agrémentent de grains de poivre, d'anis, de clous de girofle, etc., mais le romarin seul lui donne une saveur plus originale. C'est un excellent vinaigre pour toutes les crudités. C'est aussi un vinaigre réputé contre les migraines ou pour aider la mémoire…

Vinaigre à la sarriette (ou marjolaine)

La sarriette apporte une note de fraîcheur qui adoucit (et rend plus digestes) les aliments réputés lourds tels que les féculents ou les œufs, par exemple. Certes, c'est la qualité de tous les vinaigres, mais elle s'exprime ici avec une rare élégance.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre à la sauge

La sauge se fait plus douce au vinaigre qu'en infusion (c'est un excellent dépuratif, souvent consommé en tisanes), mais elle y développe peut-être plus encore son inimitable parfum d'îles grecques… Un vinaigre idéal pour réveiller une cuisine un peu plate. Il posséderait aussi des vertus lénifiantes (tranquillisantes) qu'il ne coûte pas bien cher d'essayer, d'autant plus que, contrairement à toute la famille des produits pharmaceutiques équivalents, le vinaigre à la sauge ne peut pas faire grand mal.

Vinaigre au serpolet, vinaigre au thym

Le thym et le serpolet (plus petit) sont parfois laissés à macérer avec une branche de romarin. Mais dans tous les cas, ces plantes, qui comptent parmi les plus aromatiques, sont parfaites pour rehausser et enrichir le goût – aussi bien du cru des salades que des viandes blanches cuites, entre autres.

Vinaigres… au vinaigre ?

Comme nous venons de le voir, beaucoup de vinaigres aromatisés peuvent être obtenus aussi à partir de vinaigres de vin, de cidre ou de tout autre fruit, légume ou végétal vert, dont l'arôme caractéristique se mêle ou se combine avec celui du vinaigre et avec celui de la substance ajoutée. Ce sont souvent les meilleurs mais, le vinaigre étant à la mode et suscitant toute sorte d'expériences, certaines (heureusement assez rares) ne sont pas des réussites.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Les vinaigres de…

Il s'agit ici de vinaigres directement élaborés avec d'autres fruits, légumes, céréales, etc., que les plus courants – raisin, pomme… Le vinaigre est si bon et l'imagination des hommes si fertile !

(Ne vous étonnez pas de retrouver ici certains fruits déjà traités ci-dessus : le vinaigre *à la* framboise n'a ni le même goût ni les mêmes propriétés que le vinaigre *de* framboise – par exemple.)

Verjus

Avant d'aborder la (longue) liste de tous les vinaigres, un mot sur le verjus, qui n'est pas un vinaigre mais le jus acide d'un raisin blanc pas encore mûr. D'où son nom : *vert jus*. Il est nettement en perte de vitesse, notamment à cause de l'expansion des vinaigres, mais on l'emploie encore pour le déglaçage, donc pour élaborer des fonds de sauce. Il est possible d'en faire une vinaigrette dans laquelle il prend la place du jus de citron ou du vinaigre. Les remplace-t-il ? Pas sûr… Mais c'est un condiment à essayer au moins une fois dans sa vie.

Vinaigre de Banyuls

Ce vinaigre corsé est très aromatisé, notamment parce qu'il provient du vin doux naturel de Banyuls qui a déjà suivi un long processus d'élevage (quatre ans !) en fûts de chêne exposés au soleil. Ce vin est ensuite transformé en vinaigre selon une méthode traditionnelle, avant d'aller s'affiner en barrique. C'est le vinaigre parfait des salades originales, du poisson (tiède ou froid), des marinades et des meilleurs fonds de sauce.

Ce vinaigre pousse l'originalité jusqu'à accompagner les desserts au chocolat, pour qui n'a pas peur de découvrir des saveurs nouvelles et insolites.

Vinaigre de bière

Ne vous fiez pas au fait qu'il est surtout apprécié par nos amis anglais. Le vinaigre de bière compte certainement parmi les plus anciens… On le fabrique soit à partir de la bière (plutôt blonde), soit directement à partir du moût de malt des céréales qui servent à élaborer la bière. Bien qu'il compte

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

parmi les moins forts, puisque la bière n'est pas très alcoolisée, surtout la blonde, il peut tenir tous les rôles d'un honnête vinaigre : déglaçage, vinaigrette, conserves… Avec une douceur qui n'est qu'à lui.

Il possède aussi, très vraisemblablement, des propriétés thérapeutiques aussi intéressantes que ses homologues de vin et de cidre. On découvre en effet actuellement les propriétés de la bière, notamment des bières artisanales (mais pas seulement), qui ont été assez peu explorées jusqu'à présent et souffrent d'une mauvaise image liée à l'alcoolisme de masse (bien réel, hélas !) qui occulte des vertus tout aussi réelles et patentes.

Il existe toute une gamme de vinaigres de bière, des semi-industriels aux plus recherchés comme (entre autres) le Vinaigre de bière grand arôme ou les produits de la Brasserie des Champs, en Bourgogne, pour ne citer qu'eux.

Vinaigre des bleuets ou vinaigre des myrtilles

Ce vinaigre canadien (*Blueberry Vinegar*) est un vinaigre de cidre dans lequel on a fait macérer des myrtilles qui lui donnent à la fois une couleur violette soutenue et une saveur salée sucrée bien particulière.

Vinaigre de céréales

Il s'obtient à partir de l'amidon de céréales (autres que l'orge) transformé en sucre avant le cycle classique de l'alcool qui donne de l'acide acétique. (Voir aussi « Vinaigre de riz », p. 199.) Il est très utilisé comme conservateur naturel.

Vinaigre de datte

Avec leur taux de sucre exceptionnel, les dattes se prêtent fort bien à la fermentation, puis à l'acidification qui donne le vinaigre. C'est pourtant encore un vinaigre confidentiel, peut-être à cause des verrous à la production d'alcool

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

(indispensable pour obtenir du vinaigre) dans les pays producteurs. Quoi qu'il en soit, c'est un vinaigre à découvrir, notamment en vinaigrette pour lui ajouter une touche d'originalité.

Il existe aussi un vinaigre de sève de palmier dattier, encore plus difficile à trouver : pour gourmets curieux.

Vinaigre de figue

Connu depuis la plus haute Antiquité, le vinaigre de figues est aujourd'hui à redécouvrir, presque à réinventer, aussi bien pour déglacer les sauces goûteuses que pour accompagner les plats riches comme le foie gras, les viandes rouges… que pour relever une salade de fruits.

Vinaigre de figue de barbarie

Lui aussi doit remonter à une époque lointaine, peut-être même antérieure à la conquête de l'Amérique centrale, depuis qu'un conquistador, ou plus probablement un autochtone, a eu l'idée et le courage de dépiauter le délicieux fruit charnu de cet énorme cactus aux épines acérées. Ce vinaigre rare a une réputation de produit minceur. En tout cas il accompagne à merveille les préparations les plus grasses.

Vinaigre de framboise

L'acidité de ce vinaigre ne parvient pas à masquer le parfum de la framboise, qu'elle met au contraire en valeur, surtout sur le sucré. Ce qui ne l'empêche pas de déglacer à merveille les fonds de foies cuits ou de relever les viandes blanches tout comme les salades de crudités les plus classiques, en vinaigrette.

Vinaigre de gingembre

Pilier de la cuisine asiatique, le gingembre y est bien entendu omniprésent aussi sous forme de vinaigre, qui convient parfaitement à de nombreuses cuisines asiatiques, mais qui peut aussi relever ou

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

renouveler de nombreux plats occidentaux, notamment les légumes cuits, quand on les trouve un peu ternes, ou, préparation plus audacieuse, les desserts au chocolat qu'il sublime.

Vinaigre de groseille

Cette spécialité anglaise se révèle parfaite pour cuisiner et déglacer les plats de viandes rouges aussi bien que de poissons ou de fruits de mer cuits. Il donne des résultats originaux et subtils avec les desserts glacés, et rend, entre autres, les fritures plus digestes.

Vinaigre de malt, vinaigre de malt distillé

Il s'apparente au précédent, mais il est fait à partir d'orge. Ce délicieux vinaigre doux est souvent méconnu et injustement sous-employé. Sa jolie couleur ambrée ne doit rien à un quelconque vieillissement, mais plus simplement à une coloration au caramel.

Il y a une grosse différence de goût entre le vinaigre de malt industriel et son homologue artisanal. Le premier n'est pas mauvais bien sûr, qui est un très bon vinaigre de marinade et de conserve, mais le second, plus rare et plus cher (y a pas de secret!) est un vinaigre qui accompagne aussi à merveille les plats cuisinés et les poissons, frits ou au court-bouillon… sans oublier les salades.

Vinaigre de mangue

À partir d'un fruit à forte personnalité, cet étonnant vinaigre est aussi l'un des plus polyvalents, qui est aussi à l'aise avec la pâtisserie, les viandes blanches ou les filets de canard que lorsqu'il entre dans la composition des sauces – de déglaçage ou autres… et des vinaigrettes d'accompagnement des crudités.

Vinaigre de miel

Il est fabriqué à partir de l'hydromel, qui est le produit de la fermentation alcoolique du miel dans de l'eau. Allez savoir!… l'hydromel est

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

peut-être la toute première boisson alcoolisée, puisqu'elle se produit toute seule, le plus naturellement du monde quand du miel mouillé reste exposé à l'air ambiant (un orage qui jette une ruche dans une flaque). Son sucre se transforme en alcool, puis en acide acétique si l'exposition à l'air se prolonge. Donc, le vinaigre de miel est peut-être bien le plus ancien de tous, même si c'est plutôt un produit que l'on redécouvre aujourd'hui. Il se caractérise souvent par un « degré » élevé (7 à 9°), la forte proportion de sucre dans le miel se répercutant dans la proportion d'alcool, puis d'acide acétique. On le sert tout naturellement pour rehausser le salé sucré, comme pour obtenir des marinades originales, et toutes les applications habituelles des vinaigres… Le vinaigre de miel « à l'ancienne » (nous venons de voir que ce n'est pas un mot en l'air !) est vieilli pendant un an en fût de chêne.

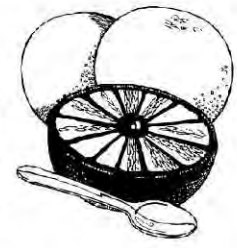
Vinaigre de moût de raisin

(Voir « Le cas particulier du vinaigre balsamique », p. 203.)

Vinaigre de palme

Rien à voir avec le vinaigre de datte ou de palmier dattier : c'est le vinaigre élaboré à partir de la sève sucrée du palmier à sucre asiatique. Une curiosité à découvrir lors d'un voyage au Cambodge – ou, avec un peu de chance, dans le XIII^{e} arrondissement de Paris.

Vinaigre de pamplemousse



Réputé comme un produit minceur, ce qui n'aurait rien d'étonnant dans la mesure où le vinaigre et le pamplemousse ont la même réputation, le vinaigre de pamplemousse est un bon compagnon des salades, vertes ou composées, tout comme des poissons dits « gras ».

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre de petit-lait

Produit de base oblige, c'est une spécialité helvétique issue de la fermentation acétique d'une liqueur de petit-lait. Réputé faciliter la digestion (ce qui n'est pas la qualité première du lait de vache !), il acquiert cette vertu grâce à la prédominance de l'acide acétique sur l'acide lactique. Cela lui donne aussi un goût acidulé très particulier.

Vinaigre de riz

Produit de la fermentation du riz blanc, du riz noir ou du riz rouge (riz coloré par un champignon connu pour son appétit pour le cholestérol depuis l'Antiquité chinoise), il est fait, soit directement avec le riz fermenté, ou plus souvent à partir du vin de riz, ou encore à partir d'alcool de riz. Produit encore relativement confidentiel en Occident, il est très largement consommé depuis fort longtemps en Orient, où l'on produit une foule de vinaigres de riz différents, des vinaigres de riz forts et très acides des Chinois aux vinaigres de riz très doux et parfumés des Japonais. Ces vinaigres de riz excellent bien entendu d'abord sur les cuisines asiatiques, qu'ils peuvent aussi relever (voire incendier, pour nos gosiers européens !) quand on les aromatise au gingembre ou aux piments… Nature, c'est un champion des plats et sauces aigres-doux, un excellent déglaçant et un remarquable conservateur, à condition de le laisser au frais et de ne pas l'exposer à la lumière – exigences communes à tous les vinaigres, celui-ci étant peut-être un peu plus susceptible que d'autres.

Inutile de préciser enfin qu'il possède nombre de vertus thérapeutiques, au même titre que les vinaigres de vin, de cidre, de bière, etc.

Indispensable vinaigre de riz

Sans le vinaigre de riz, le célèbre poisson cru (pour ne citer que lui) cher aux Japonais, serait un plat plutôt dangereux à consommer...

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre de sirop d'érable

Il n'est pas très difficile de trouver d'où il vient : du Canada, bien sûr ! Le problème, c'est qu'il s'y plaît et qu'il y reste, le plus souvent. À découvrir – en voyage.

Vinaigre de sucre de canne

Fabriqué à partir d'un jus de canne à sucre, il entre dans la composition de confits de fruits salés sucrés. Essentiellement produit aux Antilles et à La Réunion, il se marie très bien avec la cuisine… japonaise !

Vinaigre de tamarin

Peu connu, peu usité, le vinaigre de tamarin est lui aussi issu d'un fruit très sucré, aux propriétés digestives impressionnantes, ce qui devrait en faire un excellent complice des préparations salées sucrées et des plats asiatiques… à condition d'en trouver, ce qui n'est pas la partie la plus facile de la recette !

Vinaigre de Xérès

Ne cherchez pas Xérès sur une carte, avec ou sans accent : vous ne le trouverez pas, sauf si vous cherchez à *Jerez* (*de la Frontera*), non loin de Séville, en Andalousie, et bien connue – aussi – pour son circuit de vitesse Moto GP et F1. Le nom de Jerez (ou *Xeres*) a également donné *sherry* en anglais.

Disons-le tout net : le vinaigre de Xérès est au vinaigre ce que la Formule 1 est à l'automobile (règlements fluctuants en moins).

Il provient de l'acétification de vins doux naturels de la région, à partir des trois cépages dominants : palomino, moscatel et pedro-ximenez, le premier représentant à lui seul 95 % de la production.

Mais c'est dans son vieillissement en fûts de 600 litres, alignés et remplis chacun de 500 litres, que réside sa plus grande originalité. Les fûts sont traités selon le système *solera criaderas* : ils ne sont

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

jamais vidés en entier. Le dernier fût contient le vin le plus vieux, dont on soutire une partie pour la commercialisation. La même part est prélevée de proche en proche sur les barriques au contenu de plus en plus jeune, la dernière recevant le vin nouveau. C'est ce système pluriséculaire, que l'on retrouve chez les meilleurs malagas, qui explique la concentration harmonieuse des saveurs de ce vinaigre et l'équilibre unique entre ses arômes et son acidité. Autre exception due à ce système : le vinaigre de Xérès peut encore contenir jusqu'à 3 % d'alcool résiduel.

Le vinaigre de Xérès est commercialisé sous six appellations :

- le Vinaigre de Xérès *DO*, vieilli au moins six mois ;
- le Vinaigre de Xérès *Reserva DO*, vieilli au moins deux ans ;
- le Vinaigre de Xérès *Gran Reserva DO*, vieilli au moins dix ans ;
- le Vinaigre de Xérès *PX DO*, plus fruité grâce à 1/6e de vin doux de *pedro-ximenez* ;
- le Vinaigre de Xérès *al moscatel DO*, moins acide grâce à l'ajout de *moscatel* (muscat).

Ce vinaigre exceptionnel, de teinte sombre soutenue, excelle dans toutes les cuisines, et possède au plus haut point les vertus apéritives et digestives des meilleurs vinaigres. Comme il n'est jamais commercialisé jeune, il se révèle très stable au fil du temps et assez indifférent à l'exposition à l'air, une fois ouvert.

C'est le petit chéri des plus grands chefs actuels, mais c'est sa qualité, vraiment unique et exceptionnelle, qui explique sa grande vogue, qui n'est pas (ou pas seulement) due à un courant de mode.

Faute de vinaigre : le citron

Bien que leur origine, leur apparence et leur goût (sauf l'acidité) soient bien différents, tous deux présentent bien des analogies, y compris thérapeutiques. L'acide citrique du citron possède en effet des propriétés déodorantes, nettoyantes, détachantes... Et le citron lui-même est un excellent stimulant, amincissant, équilibrant, etc.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre des quatre voleurs

Son histoire remonte aux grandes épidémies de peste qui ravagèrent le monde occidental au XVII^e siècle, en provenance de Chine. Les fameux « Quatre Voleurs » auraient été des détrousseurs de cadavres toulousains qui, pris par les autorités, demandèrent la vie sauve en échange du secret qui les protégeait eux-mêmes de la peste. L'accord fut conclu : on nota soigneusement la recette… juste avant de pendre quand même les quatre voleurs. (On a toujours eu un robuste sens de l'humour, à Toulouse.) C'est la première légende et la plus répandue. Il en existe bien d'autres, jusqu'à celle qu'on retrouve à Marseille au XVIII^e siècle. Les quatre voleurs marseillais, pris sur le fait eux aussi, auraient passé le même accord mais auraient obtenu la vie sauve, eux. (Toujours sentimentaux, les Marseillais !)

Toujours est-il qu'aujourd'hui le Vinaigre des quatre voleurs existe toujours, alors que la peste bubonique ne résiste pas à quelques jours d'antibiotiques. Il aurait des propriétés régénérantes et adoucissantes pour la peau, appliqué pur. De même, il serait efficace pour panser les petites plaies, apaiser les piqûres d'insectes, calmer les démangeaisons du cuir chevelu, éliminer poux et lentes, etc. Dilué à 50 %, il aurait aussi une action sur les boutons d'acné.

À tout hasard, voici la formule la plus usuelle du Vinaigre des quatre voleurs, qui se prépare en faisant macérer une semaine et demie dans un litre de vinaigre blanc (ou de cidre) : 5 g d'acore (Acorus calamus), 20 g de grande absinthe (Artemisia absinthium), 20 g de petite absinthe (Artemisia pontica), 5 g d'ail (Allium sativum) ; 5 g de cannelle (Cinnamomum zeylanicum), 5 g de girofle (Syzygium aromaticum), 40 g de lavande (Lavandula vera), 40 g de menthe (Mentha piperita), 5 g de muscade (Myristica fragrans), 40 g de romarin (Rosmarinus officinale), 40 g de rue (Ruta graveolens) et 40 g de sauge (Salvia officinale). Mais avant de vous lancer dans une quelconque préparation (attention à certaines de ces plantes qui sont très toxiques, comme la muscade, l'acore, la rue), parlez-en à votre pharmacien. On trouve encore du Vinaigre des quatre voleurs prêt à l'emploi.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le cas particulier du vinaigre balsamique

Son nom véritable (italien) est *Aceto Balsamico Tradizionale* (vinaigre balsamique traditionnel) et sa principale caractéristique est… de ne pas être un vinaigre !

L'adjectif balsamique signifie en effet « baume ». Ce « vinaigre » n'est pas obtenu par acétification, mais élaboré par la cuisson de moût (jus de raisin *pas encore fermenté*). Cela donne un jus que l'on chauffe jusqu'à le faire bouillir assez longtemps pour le réduire de plus de moitié. La liqueur ainsi obtenue est mise à mûrir en barriques de chêne sous les toits ou autres lieux bien aérés sous le soleil d'Italie. L'évaporation concentre encore le moût afin qu'il s'intensifie encore, avant de vider la moitié de chaque barrique dans un fût plus petit, traditionnellement de cerisier. On remplit alors les barriques de chêne par un nouveau moût. Le vinaigre est ensuite transvasé en fûts de frêne ou de châtaignier, pendant… douze ans !

Voilà pour le véritable *Aceto Balsamico Tradizionale* (du *Modena* ou *di Reggio Emilia*), produit à partir du cépage *trebbiano* – parfois *lambrusco*.

Un vinaigre balsamique plus courant (mais tout de même encore très haut de gamme) vieillit pendant trois à cinq ans. Sa caractéristique aigre-douce s'adapte aussi bien aux salades (de toutes natures) qu'aux viandes blanches et aux poissons – cuits. La grande mode actuelle consiste à le marier avec les desserts, mais, si c'est relativement facile à faire, ça l'est un peu moins à réussir. Aux mains d'un grand chef, cela peut devenir génial. (Sinon… c'est bon quand même.)

Beaucoup plus haut de gamme, un autre produit, qui est lui un concentré de vinaigre balsamique vieilli au moins pendant douze ans (jusqu'à un demi-siècle), s'emploie en quantités infimes – son prix dissuadant de toute façon du gaspillage ! Tous les vinaigres balsamiques authentiques se caractérisent par une consistance moins liquide, plus sirupeuse que les vrais vinaigres. Certains, parmi les plus rares et les plus chers, s'emploient goutte à goutte.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

À l'inverse, le marché (et les gondoles de supermarchés) est inondé de soi-disant « vinaigres balsamiques » fabriqués à partir de vinaigres de vin caramélisés et plus ou moins aromatisés (voir « Les vinaigres à », p. 187) qui ont l'air… mais pas la chanson, comme on dit.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 5

Les recettes indispensables... les plus faciles

Partant du principe que ce n'est pas parce qu'on apprécie le vinaigre qu'on est expert en cuisine, nous avons choisi de vous proposer les recettes les plus faciles, les plus « basiques »... Mais qui ne sont pas forcément les plus connues pour autant !

Un esprit sain dans un corps... apaisé

La première vertu du vinaigre c'est de rendre les aliments plus digestes et aussi (certains diront : surtout !) d'en améliorer le goût, ce qui est beaucoup plus important qu'on ne pense pour la santé. L'un ne va pas sans l'autre : manger avec plaisir ne se conçoit pas sans digérer avec le même plaisir !...

Le vinaigre est un condiment de choix pour rehausser le goût des aliments. Un « exhausteur de goût » comme on dit quand on veut faire croire qu'on s'y connaît... Mais le vinaigre a une particularité géniale, en plus. La plupart des autres exhausteurs de goût, aussi bien le sucre que le sel, le gras, ou le glutamate dans les cuisines asiatiques... sont des produits qui remplissent parfaitement leur rôle, mais avec une fâcheuse tendance à rendre malade quand on en abuse. Et la limite n'est jamais très loin ! Le vinaigre, lui, aide au contraire à digérer et dissipe (entre autres) les maux de tête.

Alors... Vive la cuisine au vinaigre !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Caramel et vinaigre

Cette association n'est pas aussi étrange qu'on pourrait le penser. En effet, le caramel se fait en remuant du sucre avec une cuillère en bois dans un fond de casserole, avec un filet d'eau enrichi de quelques gouttes de vinaigre, jusqu'à ce que le sucre ramolli devienne doré.

Le vinaigre empêche le caramel de durcir trop vite et les quelques gouttes utilisées ne lui donnent pas le moindre goût acide.

Cornichons

C'est la recette emblématique de tous les vinaigres, des plus modestes aux plus élitistes.

Les meilleurs cornichons se font avec… de bons cornichons ! Cela semble évident, mais on n'insistera jamais assez là-dessus.

Si vous avez un jardin, cueillez-les le matin de bonne heure. Sinon, achetez-les au marché, le matin aussi et les plus frais possible. La taille importe peu : on fait d'aussi bons cornichons petits comme un petit doigt (de fée du logis) qu'avec les gros malossols russes (ou polonais – il y a là, paraît-il, matière à polémique).

Vient ensuite le nettoyage, en les lavant à l'eau froide avant de les frotter dans un torchon grossier (abrasif). Attention à ne pas les écorcher…

Certains préconisent de les ébouillanter, d'autres non. Si vous êtes vraiment sûr de votre nettoyage, faites-les à froid ; sinon, stérilisez à chaud.

Traditionnellement, on coupe les bouts (pas beaux, pas bons – soi-disant). Si vous le faites, attendez alors de les avoir bien frottés et nettoyés, parce que la chair tendre des bouts non protégés est vulnérable. Cela dit, un cornichon bien nettoyé peut rester entier. C'est même comme cela qu'il restera le plus longtemps ferme et goûteux.

Mettez alors vos cornichons à macérer dans une terrine, avec du gros sel, pendant 12 à 24 heures. Jetez l'eau qu'ils ont rendue,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

égouttez-les et remettez-les pour quelques minutes dans une terrine d'eau froide additionnée de quelques cuillères de vinaigre. Égouttez-les de nouveau et mettez-les enfin dans leurs bocaux définitifs, en compagnie de petits oignons et autres aromates à votre convenance : ail, cerfeuil, estragon, grains de coriandre, clous de girofle, laurier-sauce, piments, poivre, thym, etc.

Noyez-les dans le vinaigre blanc (ou aromatisé, selon les goûts), fermez bien les bocaux, posez-les à l'envers et oubliez-les au frais pendant au moins un mois et demi, sachant que l'idéal est de préparer des cornichons tous les ans en mangeant ceux de l'année précédente !

Astuce. Débrouillez-vous pour que les cornichons, les bocaux et les ingrédients soient tous à la même température – fraîche de préférence.

Tout retournés

Nous avons remarqué que cette histoire de retourner les bocaux intriguait beaucoup. N'allez pas chercher des explications compliquées d'ordre culinaire. C'est tout simplement pour s'assurer que le bocal est bien fermé et parfaitement étanche. (On fait de même avec les pots de peinture.)

Déglaçage

Que ceux qui connaissent la cuisine dans les coins, avec tous ses termes techniques, nous pardonnent : ils ne sont pas majoritaires, hélas ! Donc, une petite explication s'impose. Le déglaçage est destiné à récupérer les sucs de cuisson pour obtenir une sauce ou un jus savoureux.

Exemple de déglaçage classique… Vous avez fait cuire une pièce de viande dans une cocotte. En fin de cuisson, sortez la pièce de viande, videz le gras tant qu'il est liquide et facile à enlever, puis déglacez en ajoutant un (petit) filet de vinaigre au fond de la cocotte, dans lequel vous allez dissoudre les dépôts. Grattez légèrement avec

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

une spatule non agressive (bois ou synthétique), pour bien mélanger le tout et obtenir *le top du top* de votre plat, comme on dit en bon français d'aujourd'hui. Le vinaigre n'est pas le seul déglaçant mais il est le meilleur, techniquement et « gustativement ».

Le déglaçage au vinaigre donne les meilleurs résultats sur les viandes rouges, les canards et les gibiers – qu'il a le bon goût de rendre en même temps plus digestes !

Huîtres

La recette des huîtres est on ne peut plus simple : ouvrir et manger.

Oui, mais il faut d'abord les ouvrir, ces satanées bestioles ! On préconise parfois un petit bain de quelques minutes en eau vinaigrée, qui les entrouvrirait juste ce qu'il faut pour insérer la lame du couteau à huîtres. Une série d'essais nous a laissés perplexes : il faut vraiment y croire et avoir affaire à des huîtres croyantes, elles aussi !

Ouvrez donc vos huîtres « à l'ancienne » et videz leur eau : elles en referont ! Vous pouvez même, si la coquille d'une huître a éclaté en minuscules fragments qui se sont répandus sur la chair, passer votre huître sous le robinet d'eau froide pour la nettoyer, avant de vider toute son eau et de la reposer parmi les autres. Au bout de quelques minutes, vous ne la reconnaîtrez plus, dans son bain neuf !

Des huîtres sans citron : pourquoi pas ? – quand on a un bon vinaigre sous la main. Les deux ont leurs amateurs. Il n'est pas question de déshabiller Pierre pour habiller Paul, mais si vous n'avez pas de citron sous la main, ou si vous voulez redécouvrir le goût des huîtres, essayez le filet de vinaigre : vous serez étonné par les saveurs que vous allez découvrir ! Les puristes conseillent le vinaigre (plutôt de vin, mais l'emploi du cidre n'est pas un délit !) à l'échalote, relevé d'une pointe de poivre, mais d'autres puristes trouvent que cela modifie par trop le goût de l'huître. Faites comme pour vous !...

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Juste avant

Attention ! Ouvrez toujours les huîtres au tout dernier moment – deux heures avant de les servir au maximum. (Mais une heure, c'est mieux.) Et, avant de les ouvrir, conservez-les au frais – moins froid que le frigo, de préférence. Si vous n'avez pas de cave et si nous sommes en hiver, ce qui arrive assez souvent avec les huîtres, la bourriche attendra mieux à l'extérieur de la fenêtre qu'au fond du frigo...

Traditionnellement, les huîtres se mangent avec du pain beurré, mais certains préfèrent les accompagner de tartines de pâtés divers. À Bordeaux, ce sont de petites saucisses qui leur sont dédiées.

Marinades accélérées

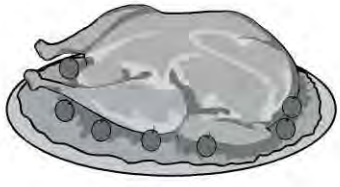
La marinade consiste à laisser tremper une grosse pièce (souvent de viande, ou de gibier) pour l'attendrir avant de la consommer, ou, plus souvent, de la cuisiner. Cela prend des heures voire des jours…

Quand on aime… on ne compte pas, c'est entendu, mais en cas d'urgence, il est bon de savoir que le vinaigre attendrit toutes les viandes plus vite que le vin, ce qui est bien commode quand on veut réaliser une recette un peu recherchée mais qu'on n'a pas 24 heures devant soi.

Quant au choix du vin ou du vinaigre, il sort nettement du cadre de ce petit livre. Disons que c'est uniquement une question de goût : il y a tant de vins… et presque autant de vinaigres !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Poulet au vinaigre



Comme pour les poissons (voir plus loin), faites découper votre poulet en morceaux par le volailler : le plus dur est fait !

Mettez 50 grammes de beurre au fond d'une cocotte ou d'une sauteuse (à couvercle) et faites-y rissoler les morceaux de poulet pendant 5 minutes, en les retournant deux ou trois fois. Salez, poivrez… Sans sortir le poulet, videz le gras tant qu'il est liquide et facile à enlever, puis déglacez en ajoutant un filet de vinaigre (10 centilitres environ) au fond de la cocotte, dans lequel vous allez dissoudre les dépôts. Grattez légèrement avec une spatule non agressive pour bien mélanger le tout et extraire tous les sucs de votre plat. (Certains ajoutent des oignons en lamelles et/ou de la poitrine fumée, mais le plat a déjà bien assez de goût comme cela.)

Recouvrez le tout et laisser mijoter pendant une bonne demi-heure, avant de faire passer les morceaux de poulet dans le plat de service, mis à tiédir.

Pendant ce temps, versez encore 10 centilitres de vinaigre dans la cocotte ou la sauteuse et faites réduire en remuant pendant 5 minutes.

À côté, faites un beurre manié (mélange à froid de beurre, de farine et d'herbes hachées : persil, estragon, sel et poivre, etc.) avec 20 ou 30 grammes de beurre et une bonne cuillère à soupe de farine. Peu à peu, en remuant, ajoutez ce beurre manié à la sauce chaude, qui va apporter la touche finale en venant napper le poulet à la fin.

Voilà : ça prend un quart d'heure, plus une demi-heure de cuisson qui se fait toute seule (prévoyez quand même une minuterie) et c'est tout simplement inoubliable.

(Le secret de la réussite réside dans le déglaçage : c'est lui qui fait la différence.)

Rollmops express

C'est un autre grand classique de la cuisine au vinaigre.

Il faut normalement trois jours de marinade pour obtenir des harengs au vinaigre classiques, qu'on appelle aussi *rollmops* (« roulez-les ») quand on les enroule sur eux-mêmes – ce qui n'a rien d'obligatoire. Voici une recette très simple et très rapide, comme nous les aimons ici…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tout commence par la préparation des poissons (une vingtaine), que vous choisirez très frais et bien brillants. Évitez le vendredi matin et le samedi (toute la journée) pour demander à votre poissonnier de désarêter les harengs, et de leur couper la tête, la queue et les nageoires.

Déposez les filets bien propres que vous venez d'obtenir, lavés et essuyés, côte à côte dans un plat à four.

Dans une casserole, faites chauffer 20 centilitres de vin, 20 centilitres de vinaigre de vin, un ou deux oignons (selon leur taille), un petit citron et une carotte, tous finement tranchés, une botte de persil haché, du thym, de l'estragon et des feuilles de laurier-sauce. Dès que ça bout, versez doucement le tout dans le plat à four, sur les filets de poissons et faites cuire à tout petit bouillon pendant dix minutes.

Sans compter le temps du refroidissement (qui ne fatigue pas trop le chef, faut reconnaître), cela ne devrait pas vous prendre plus d'un quart d'heure, pour un résultat incomparablement meilleur que les produits équivalents du commerce.

La Rolls des rollmops

Non seulement ces filets frais, préparés avec des produits frais, sont vraiment les meilleurs, mais en plus (et là, on sort de la Rolls) ils ne coûtent vraiment pas cher. Beaucoup moins cher en effet que les rollmops du commerce, toutes catégories confondues !

Sardines en escabèche

Comme pour les rollmops, un peu de diplomatie auprès du poissonnier simplifie notablement la recette (même si c'est un peu plus facile ici). Demandez-lui donc de vider les sardines, les étêter et les écailler (il suffit de les essuyer).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Chauffez un fond d'huile d'olive dans une grande poêle. Posez-y vos sardines pour les saisir pendant trois minutes. Retournez-les délicatement pour trois minutes de l'autre côté. Retirez-les à l'écumoire et égouttez bien l'huile.

Faites chauffer un autre fond d'huile d'olive dans une sauteuse (genre de poêle à haut bord) ou un wok à fond plat et jetez-y, pour les faire blondir, deux ou trois oignons finement tranchés, 300 à 400 grammes de carottes râpées (6 à 8 carottes), une gousse d'ail haché, un brin de thym, de laurier, du piment, un clou de girofle si vous les aimez, du sel et du poivre… Rajoutez 15 à 20 centilitres de vinaigre de vin. Couvrez et cuisez à feu doux pendant dix minutes.

Répartissez les sardines (retirées avec une écumoire – sans l'huile) au fond d'un plat à bords relevés, étalez-les bien, et recouvrez-les avec le contenu de la sauteuse. Recouvrez le tout d'une feuille de papier-alu. Laissez refroidir ensuite sans y toucher pendant au moins deux jours au réfrigérateur.

Cela vous aura pris environ une demi-heure. Prévoyez bien les deux jours au frigo, qui sont un minimum indispensable. Les invités peuvent arriver en retard : ça ne froidira pas!

(Certains privilégient le vin blanc au détriment du vinaigre, mais cela enlève beaucoup de sa personnalité à ce plat unique.)

L'autre vinaigrette

C'était jadis un véhicule rapide (voir « Faire vinaigre » ci-contre), petit, étroit, maniable, qui se faufilait partout à toute vitesse – pour l'époque – dans les rues des villes. Les vinaigrettes étaient tractées par un petit cheval, mais aussi parfois par un homme ou un chien (labrador) pour les plus légères.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigrette !

Les puristes et les (bons) professionnels la préparent dans l'heure qui précède le service. À la maison, vous gagnerez du temps en préparant la vinaigrette à l'avance, par exemple dans une bouteille d'huile (qui coule sans laisser perler de gouttes génératrices de taches). Choisissez une contenance correspondant à la consommation familiale de deux semaines environ. En effet, les oméga tant vantés par les diététiciens (à juste titre pour une fois) se dégradent assez vite, une fois la bouteille ouverte – et le goût aussi : comme ça tout le monde est d'accord.

Recette de notre vinaigrette « maison », pour une bouteille d'un litre : deux quarts d'huile, un quart de vinaigre, un quart d'air (de vide) et deux cuillères à soupe de moutarde.

Pas de sel. La moutarde « sale » bien assez. Commencez par elle, en la faisant glisser dans un entonnoir grâce à l'huile et au vinaigre. Bouchez, secouez et servez : l'émulsion exacerbe les goûts.

Vous ne trouverez pas plus simple, ni plus rapide à l'emploi : moins d'une minute, du placard à l'assiette ! Quant au goût, il dépend de la qualité des ingrédients : une bonne huile vierge, un bon vinaigre (de vin, c'est souvent préférable) et une excellente moutarde.

Faire vinaigre

L'expression *Faire vinaigre* remonte au XIX^e^, peut-être même au XVIII^e^ siècle et on l'emploie toujours aujourd'hui dans le sens de « faire vite ». Au pied de la lettre, elle peut sembler un peu étrange, dans la mesure où s'il y a quelque chose qui ne se fait pas très vite c'est bien le vinaigre (traditionnel).

En fait, *Faire vinaigre* remonte au jeu de saut à la corde des enfants, dans les rues puis dans les cours d'école. Les plus maladroits sautaient « à l'huile » et les plus rapides « au vinaigre », sans doute par analogie avec la vitesse d'écoulement des deux liquides, meilleurs ennemis de toujours qui nous ramènent encore une fois à notre bonne vieille... vinaigrette !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 6

Le vinaigre « maison »

Faire son vinaigre, c'est facile, mais il ne faut pas être pressé, surtout si on laisse le plus gros du travail à la nature, sans l'aider…

Mieux qu'un recyclage de fonds de bouteilles, c'est un but en soi ; et un but pas trop difficile à atteindre : il est beaucoup plus facile de réussir un bon vinaigre qu'un bon vin ! Autre avantage, cela vous permet, en fin de repas, de ne pas vous croire obligé de boire le verre de trop, dont vous n'avez plus vraiment envie. Celui qui ne vous fera pas vraiment de bien et ne vous procurera pas vraiment de plaisir.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le top du top perso

Le meilleur vinaigre, c'est celui que vous faites vous-même, avec les fonds de (bonnes) bouteilles que vous buvez tous les jours, que vous avez choisies et que vous aimez. À l'exception (rarissime) de deux ou trois vinaigres de grande race mais hors de prix, vous ne trouverez pas mieux dans le commerce – pour vous.

Un matériel simple

D'abord choisir un contenant d'au moins trois litres et de préférence en bois (tonnelet) ou en terre, avec au moins un trou et son bouchon sur le dessus. C'est par ce trou que l'on rajoutera du vin et qu'on prélèvera du vinaigre en inclinant prudemment ledit contenant. Les

deux opérations sont facilitées par un entonnoir, mais ce système est beaucoup moins commode que le suivant. Le *nec plus ultra* est le tonnelet de chêne conçu et assemblé comme un vinaigrier, ou la cruche de grès, tous deux avec une bonde pour ajouter le vin et un robinet pour prélever le vinaigre. En revanche, il faut éviter absolument le métal, même étamé, émaillé, etc. Le verre ne convient pas très bien non plus : ce n'est pas la matière qui est en cause mais sa transparence. Le vinaigre, comme le vin son papa, n'aime pas du tout la lumière.

En revanche, et contrairement au vin, le vinaigre ne se conserve pas au frais, mais autour de 20-25 °C. Voire un peu plus, quand il est en phase de démarrage… Sachez en tout cas qu'à 10 °C, les bactéries s'endorment et cessent de s'alimenter.

Dernier détail : vérifiez, si le vinaigrier choisi est muni d'un robinet (ou d'une cannelle), qu'il est étanche, en le remplissant d'eau et en le laissant ainsi pendant 24 heures. Par la suite, il faut savoir que la mère peut obstruer le robinet (ou la cannelle), qu'il faut déboucher à peu près une fois par an.

L'avantage du vinaigrier est de laisser la mère du vinaigre bien tranquille et de réduire ses manipulations au minimum.

Méthode 100 % naturelle

Versez au moins un litre de vin (ou attendez d'avoir réuni suffisamment de fonds de bouteilles) et ne posez pas le bouchon sur le trou ou la bonde du récipient. (Ne le perdez pas non plus ; il servira plus tard.) Couvrez tout de même le trou avec un linge propre et humide – ce qui lui évitera de s'envoler – qui empêchera les drosophiles d'entrer et surtout de pondre dans le vinaigrier. Au fil des jours, vous allez sentir le piquant du vin qui s'aigrit en même temps que se forme un voile en surface. Ce voile va s'épaissir et se densifier pour devenir ce qu'on appelle la « mère » du vinaigre. Cette matière, d'abord prise pour un champignon par Pasteur quand il l'a « identifiée » (mais pas découverte :

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

elle est connue au moins depuis la protohistoire) est en réalité constituée par une colonie de bactéries, présentes dans l'air ambiant, qui se nourrissent en transformant l'alcool en acide acétique. Cette bactérie se multiplie très vite, jusqu'à former un petit tapis en surface. Il vous suffit de prélever périodiquement quelques gouttes pour guetter le moment où le vinaigre se « fait ». Ce qui prend deux à quatre mois.

Méthode boostée à la mère

Que les puristes se rassurent, cette méthode est tout aussi naturelle que la précédente, mais elle prend un raccourci en introduisant directement un morceau de mère prélevé dans un autre vinaigrier, à qui cela fait d'ailleurs beaucoup de bien (voir ci-dessous). On gagne du temps, sans rien perdre par ailleurs.

Méthode boostée au vinaigre

Même observation que ci-dessus quant au naturel. Faute de mère, on peut accélérer le démarrage en ajoutant au vin 20 à 30 % de vinaigre *non pasteurisé*. Dans tous les cas, il est primordial que la mère se forme et reste en surface. Sinon, elle se noie et meurt.

Le remplissage idéal

Le vinaigrier ne doit pas être rempli au-delà des deux tiers. Les meilleurs vinaigriers sont judicieusement évasés, de manière à ce que ce remplissage aux deux tiers corresponde à l'endroit où la surface du liquide en contact avec l'air est la plus importante.

Bouchon non étanche

Le bouchon de liège situé au-dessus du vinaigrier ne doit jamais être enfoncé à fond, mais au contraire laisser passer l'air – mais pas les

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

mouches du vinaigre. Vous pouvez l'entourer d'un petit chiffon (très propre, à renouveler à chaque ouverture s'il a été en contact avec le vin ou le vinaigre) : c'est un vieux truc, gratuit, qui vaut bien des gadgets !

Le soutirage

Il est conseillé de ne jamais prélever plus du cinquième du volume de vinaigre dans le vinaigrier. Le volume qu'on est autorisé à prélever varie donc en fonction du remplissage ; pas du volume total du vinaigrier.

La mouche du vinaigre

Pour la petite histoire, c'est sur la plus connue des drosophiles (*Drosophila melanogaster*) qu'ont été menés il y a un siècle les plus importants travaux sur la génétique (école de Morgan), depuis Gregor Mendel et en attendant James Watson. Cet étonnant animal ne possède en effet que quatre chromosomes, dont un géant – d'où son intérêt.

Les mouches du vinaigre

Vous verrez voleter des petits moucherons autour de votre vinaigrier (autour d'une bouteille de vin ouverte, aussi). Ces drosophiles, pour les appeler par leur nom, sont parfaitement inoffensives.

Veillez simplement à ce qu'elles ne rentrent pas dans le vinaigrier : elles y pondraient et votre vinaigre serait vite envahi par leurs minuscules mais indésirables asticots. Pour les reconnaître, ces asticots sont minuscules, blancs, plats et très mobiles.

Comment s'en débarrasser ? En attirant les drosophiles ailleurs, dans un coin discret, à l'aide d'une soucoupe à demi pleine d'eau vinaigrée ou citronnée (pas sucrée) et d'un peu de pulpe de fruits quelconques, où elles se noieront dans le bonheur. Elles se font elles aussi prendre dans les pièges à guêpes transparents.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La vie, la mort, la mère

Les mères de vinaigre ont tendance, comme tout organisme vivant, à se multiplier et à envahir tout l'espace… La décomposition des bactéries mortes absorbe tout l'oxygène et un, beau jour, la mère meurt. La bonne odeur de vinaigre est instantanément remplacée par une puanteur épouvantable…

Il ne faut pas hésiter à « refaire » périodiquement son vinaigrier, à partir de vins « neufs » et d'un petit morceau de mère en bonne santé – qui se reconnaît à sa bonne odeur acidulée. Et sans aller jusque-là, il est utile de vider son vinaigrier, une fois par an. On récupère la mère avec grande précaution, pour ne pas l'endommager. On transvase délicatement tout le vinaigre, avant d'enlever et de jeter la matière molle et rougeâtre qui était tombée au fond. Cette masse informe n'est pas la mère mais l'ensemble des cadavres de bactéries mortes, qui peuvent polluer le vinaigrier à la longue, et tuer la mère.

Bon vin = bon vinaigre

Un vin qui « tourne » peut entrer dans la composition d'un bon vinaigre, si c'était à l'origine un bon vin, simplement oublié dans un coin. En revanche, un mauvais vin, ou médiocre, ne donnera jamais autre chose qu'un vinaigre médiocre, lui aussi. De même, un vin bourré de conservateurs (ça existe, hélas !) résistera longtemps à l'acétification et ne donnera jamais un bon vinaigre.

Place aux jeunes !

Certes les meilleurs vinaigres sont issus des meilleurs vins, mais pour démarrer un vinaigre, mieux vaut des vins jeunes (mais bons), qui évolueront plus vite que les vieux nectars certes délicieux, mais tellement bien équilibrés qu'ils ne sont pas faciles à déstabiliser.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Rouges ou blancs ?

Rouges *et* blancs, ainsi que rosés et gris si le cœur vous en dit ! Tous les fonds de bouteille conviennent, du moment que le vin est bon ; le vinaigre accepte des assemblages qui feraient dresser les cheveux sur la tête des vignerons les moins exigeants ! Une seule condition : choisir de bons vins – dans tous les cas.

Démarrez en douceur

Contrairement à une idée reçue tenace, un bon vinaigre gagne à être initié avec des vins légers, titrant peu d'alcool. Surtout pas avec du gros vin de 13 ou 14 degrés ! Par la suite, une fois la mère formée, on peut y ajouter toutes sortes de vins, à condition de procéder toujours par petites quantités mais après tout, le vinaigre maison est-il fait d'autre chose que de fonds de bouteilles ?

Vinaigres aromatisés

Les vinaigres maison peuvent être aromatisés comme les vinaigres blancs (Voir « Les vinaigres à… », p. 187), à une condition et une seule : toujours le faire au coup par coup, une fois que le vinaigre est sorti du vinaigrier. Les parfums les plus gratifiants sont l'ail, la ciboulette, l'échalote, l'estragon, le fenouil, le gingembre, le romarin, la sauge, le thym, etc. La liste reste ouverte.

Vinaigre solitaire

Éloignez tous les produits chimiques, ménagers, pesticides, détergents, désodorisants, etc. Ils risqueraient non seulement de donner un goût amer non souhaité au vin, mais aussi et surtout, dans les cas extrêmes, de tuer la mère.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vinaigre contre vin

Le vinaigre ne doit surtout pas être rangé avec le vin, ou à proximité. Les émanations d'acide acétique pourraient dénaturer le vin – qui ne se plaît qu'en compagnie de ses semblables !

Les trois erreurs à ne pas commettre

Chacune de ces erreurs, bien communes pourtant, peut tuer la mère sans autre forme de procès !

La première consiste à rajouter trop de vin d'un coup, surtout dans un vinaigrier presque vide.

La deuxième part aussi d'un bon sentiment qui consiste à vouloir accélérer le démarrage d'un vinaigrier en le garnissant de vin fort en alcool. Il faut commencer, au contraire, par des vins les plus légers possibles. Vin léger ne signifie pas piquette, au contraire ! Un gros vin alcooleux est beaucoup plus facile à élever qu'un petit vin subtil et équilibré…

La troisième ne tue pas forcément la mère mais elle ne lui fait pas beaucoup de bien non plus, qui consiste à entreposer le vinaigrier « au frais », alors qu'il ne se porte jamais mieux qu'autour de 25 °C.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 7

Jamais sans mon vinaigre !

Le vinaigre ne connaît pas de frontières, notamment les frontières européennes. Avouez qu'il serait trop bête de s'en priver, faute de savoir comment il s'appelle !

Voici donc quelques pistes, pour terminer…

En allemand, vinaigre se dit *Essig* et vin, *Wein*.

En anglais, vinaigre se dit *Vinegar* et vin, *Wine*.

En danois, vinaigre se dit *Eddike* et vin, *Vin*.

En espagnol, vinaigre se dit *Vinagre* et vin, *Vino*.

En finnois (finlandais), vinaigre se dit *Etikka* ou *Vinietikka* et vin, *Viini*.

En flamand, vinaigre se dit *Kelder* et vin, *Wijn*.

En grec, vinaigre se dit *Ksidi* et vin, *Krassi*.

En hongrois, vinaigre se dit *Ecet* et vin, *Bor*.

En hollandais, vinaigre se dit *Asijn* et vin, *Wijn*.

En italien, vinaigre se dit *Aceto* et vin, *Vino*.

En norvégien, vinaigre se dit *Eddik* et vin, *Vin*.

En portugais, vinaigre se dit *Vinagre* et vin, *Vinho*.

En polonais, vinaigre se dit *Ocet* et vin, *wino*.

En suédois, vinaigre se dit *Vinnäger* ou *Attikä* et vin, *Vin*.

En tchèque, vinaigre se dit *Ocet* et vin, *Vino*.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

LE BICARBONATE MALIN

Michel Droulhiole

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Des vertus insoupçonnables

Le bicarbonate « malin »...

Le bicarbonate, tout le monde le connaît... bien sûr !

Tout le monde sait ce que c'est ?

Là, c'est un peu moins sûr.

Et quand on demande d'où ça vient, tout le monde devient soudain plus discret.

Quant à la question de confiance : à quoi ça sert ?... C'est celle qui suscite quasiment autant de réponses que d'interlocuteurs, tant les vertus, les applications et les usages du bicarbonate sont nombreux et variés !

Pourtant, à question simple, réponse simple aussi : le bicarbonate, c'est quasiment une poudre magique qui vous nettoie l'intérieur, l'extérieur... et l'environnement par-dessus le marché ! Le bicarbonate de sodium est en effet totalement biodégradable et il n'est pas toxique, ni même incommodant, que ce soit pour la santé ou pour l'environnement.

D'ailleurs, le bicarbonate, même si vous ne le connaissez pas, vous le côtoyez tous les jours, car ses nombreuses qualités n'ont pas échappé aux producteurs de produits aussi divers que des biscuits, des produits de ménage, des comprimés effervescents, des litières pour animaux familiers, etc.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

... et radin !

Avec du bicarbonate à la maison, vous pouvez jeter quasiment la moitié de vos produits ménagers, dont certains (souvent parmi les plus chers) sont bien connus – aussi – pour être dangereux. Non seulement vous épargnez ainsi un budget non négligeable, mais vous « économisez » aussi quelque chose de beaucoup plus précieux : votre santé.

Alors, si le bicarbonate n'est pas un produit malin, c'est drôlement bien imité !

Jetable

Le bicarbonate possède (et prodigue) une foule de qualités et n'a qu'un seul défaut, mais qu'il faut bien connaître. Contrairement à son compère le vinaigre, une fois qu'il a rempli son rôle de déodorant, de nettoyant, de désinfectant, il ne faut *jamais* le réutiliser même si la poudre a toujours un bel aspect. Sous aucun prétexte.

Jetez-le sans scrupule : il est biodégradable.

Le naturel et l'industriel

Mais d'où nous est-il venu, ce fameux bicarbonate ? Eh bien, de plus loin qu'on ne pourrait le penser... Mais pas de si loin que cela, dans le fond.

La légende veut qu'il soit connu et utilisé depuis la plus haute Antiquité, notamment égyptienne, ce qui est... à moitié vrai ou à moitié faux, comme nous allons le voir.

C'est vrai pour le carbonate de sodium, mais pas pour le bicarbonate qui, bien que « produit de grand-mère » typique, n'en est pas moins un produit :

1. industriel ;
2. relativement récent.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

L'argument largement brandi du produit « naturel » n'est pas pour autant inoffensif, loin s'en faut, comme le prouvent les milliers de plantes vénéneuses qui poussent partout autour de nous, et même jusque dans nos intérieurs. Il ne s'agit pas seulement des champignons – qui ne sont pas vraiment des plantes, d'ailleurs. Cela n'empêche pas, apparemment, le « naturel » d'être furieusement à la mode, comme si on oubliait que bien des poisons mortels sont des produits on ne peut plus naturels, et même des produits « bio » pour les plantes vénéneuses ! L'amiante est un produit naturel, au même titre que le plus mortel de nos champignons, l'amanite phalloïde… Sans parler de la sève du laurier-rose, dont bien peu de gens savent qu'elle peut être mortelle, elle aussi.

Il existe en revanche des milliers de produits industriels fort utiles qui ne présentent aucun danger, des savons au vinaigre blanc, en passant par notre « bon vieux bicarbonate »… Qui n'est d'ailleurs pas si vieux que cela.

Gardons-nous de toute exclusion systématique qui conduit vite, trop vite à l'ostracisme – dans ce domaine aussi !

Du « carbonate » au « bicarbonate »

Le carbonate de sodium est aussi appelé, improprement mais fort souvent, carbonate de soude. Certains font encore mieux et l'appellent, encore plus improprement, soude tout court ! Là, c'est plus grave, parce qu'il n'a rien à voir avec la soude caustique qu'on utilise, entre autres, pour déboucher les tuyaux – enfin, ceux qui sont assez costauds pour résister au traitement ! Le carbonate de sodium a néanmoins un point commun avec la soude, celui d'être irritant pour la peau quand on le manipule.

En fait, ce carbonate de sodium (ou de soude), est lui aussi un produit majeur, même s'il n'a aujourd'hui quasiment que des applications industrielles, et non ménagères. Ces applications industrielles sont d'ailleurs très importantes : il participe à l'élaboration de lessives

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

et détergents ménagers ; il entre dans la composition du verre ; il fait partie de composants des émaux… Et, ce qui nous intéresse plus particulièrement ici, c'est un produit industriel à partir duquel on peut très facilement obtenir « notre » bicarbonate à un prix intéressant.

Ce carbonate de sodium, bien que connu (sous ce nom ou d'autres) depuis la nuit des temps ou presque, a été formellement redécouvert en France par un chimiste nommé Nicolas Leblanc, à une date qui allait rester célèbre pour d'autres raisons : 1789.

Cinquante-sept ans après, deux boulangers de New York, John Dwight et Austin Church, inventent vraiment, eux, en 1846, un procédé simple pour transformer (raffiner) le carbonate de sodium en bicarbonate de sodium.

Retour en France en 1863, quand la marque Solvay industrialise la fabrication du carbonate et améliore le raffinage du bicarbonate pour obtenir le produit quasiment pur que nous connaissons aujourd'hui, toujours proposé par Solvay d'ailleurs, ainsi que par d'autres industriels, notamment Cérébos.

Ce bicarbonate prend alors très vite une place de premier plan dans toutes les maisons, en particulier dans les cuisines, au XIX^e siècle, puis jusqu'au milieu du XX^e siècle, avant d'être détrôné par d'autres produits, lancés à grand renfort de publicité – souvenons-nous de Coluche et des lessives : non seulement c'est toujours d'actualité, mais ça se serait même plutôt aggravé depuis !

Plus récemment, tout doucement, porté par la mode « nature » actuelle, il a refait surface et a repris sa place, d'abord sur les étagères de la cuisine, puis dans les toilettes ainsi que dans l'armoire de la salle de bains, tant ses qualités sont multiples. On l'appelle aussi encore parfois « La Petite Vache », en référence à une petite vache représentée sur les boîtes de bicarbonate de soude vendues par la compagnie Cow Brand en Amérique du Nord, d'où nous viennent encore bien des modes.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Nitre ou natron

« Pour ce qui est du nitre, ou natron, [il] se tire d'un lac qui est en Égypte, et il se forme et s'endurcit dans l'eau, ou plutôt sur l'eau noire et amère de ce lac, où on le coupe comme on ferait de la glace très dure (...) »

François Bernier (1620 ou 1625-1688), *Abrégé de la philosophie de M. Gassendi.*

En réalité (version longue), si l'on ne se limite pas au strict bicarbonate tel que nous le connaissons aujourd'hui, son histoire est beaucoup, beaucoup plus ancienne…

Les Égyptiens connaissaient un produit voisin depuis leur plus haute Antiquité, qu'ils appelaient « natron ». Le natron est plus précisément un mélange de carbonate et de bicarbonate de sodium. On n'arrête pas le progrès : les anciens Égyptiens utilisaient déjà les propriétés préservatrices du bicarbonate pour embaumer leurs morts, alors que nous les mettons à profit aujourd'hui, entre autres, pour nous maintenir vivants et en bonne santé!

Mais les mêmes anciens Égyptiens tiraient aussi profit des propriétés nettoyantes du même natron (bicarbonate mêlé au carbonate) pour leur toilette, et ils connaissaient aussi la plupart de toutes ses autres propriétés et vertus.

« De grandes barques chargées de natron sont amarrées à des pieux fichés en terre; des femmes lavent du linge en babillant, et des canges enflent sous le vent leurs immenses voiles triangulaires. »

Maxime Du Camp (1822–1894), *Le Nil : Égypte et Nubie.*

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Comme le vinaigre : un produit « naturel »... industriel !

Le bicarbonate, tout comme le vinaigre blanc, qui est, lui, un produit « 100 % naturel », est fabriqué industriellement, ce qui permet de le trouver à un prix plus qu'abordable...

Le bicarbonate de sodium offre d'ailleurs d'étonnantes analogies avec le vinaigre blanc pur. Elles sont même surprenantes ces analogies, concernant deux éléments aussi dissemblables. Le vinaigre est un produit organique issu de deux réactions chimiques (fermentation et acidification : spontanées ou provoquées), alors que le bicarbonate est un produit 100 % minéral, mais les mérites, comme les usages de ces deux corps à la fois naturels et industriels, sont curieusement parallèles.

Ce bicarbonate de sodium, produit « supposé naturel », déploie tout un arsenal de vertus multiples, aussi bien pour le nettoyage, grâce à ses propriétés détergentes et légèrement abrasives... que pour éliminer aussi beaucoup d'odeurs, tout en restant parfaitement inoffensif et non polluant. (La preuve : on l'utilise aussi en interne, pour « nettoyer » un tube digestif quelque peu encombré !) C'est également un excellent produit pour les sanitaires et les parties de la cuisine d'ordinaire dévolues aux produits à décaper ou à récurer bien connus... auxquels il faudra quand même faire appel de temps à autre : l'action du bicarbonate n'est pas toujours assez agressive – ce qui constitue par ailleurs son principal avantage.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bicarbonate, quel drôle de nom !

(Si vous n'aimez pas les formules, zappez cette rubrique.)

Dans le langage courant, notre bicarbonate porte trois noms :

- bicarbonate ;
- bicarbonate de sodium (son vrai nom) ;
- bicarbonate de soude.

Ces trois noms désignent rigoureusement le même produit, que nous appellerons, comme la plupart des gens, tout simplement bicarbonate.

En revanche, il ne faut pas confondre carbonate et bicarbonate, comme nous allons le voir…

Carbonate et bicarbonate
Carbonate de sodium : Na_2CO_3
Bicarbonate de sodium : $NaHCO_3$

Comment passer du carbonate au bicarbonate :
Une molécule de carbonate de sodium (Na_2CO_3) + une molécule d'eau (H_20) + une molécule de dioxyde de carbone (« gaz carbonique », CO_2)… donnent une molécule de bicarbonate de sodium : $NaHCO_3$.

Nom latin du bicarbonate : *Natrii hydroge-nocarbonas.*

Code alimentaire du bicarbonate, quand il entre dans la composition d'un aliment vendu dans le commerce : E 500 (ii).

Attendez, on vous a gardé le meilleur pour la fin : le bicarbonate porte encore un autre nom, savant ou prétendu tel : hydrogénocarbonate de sodium !

Le bicarbonate en pratique

Pour bénéficier pleinement de toutes ses qualités, il faut accorder un minimum de soins (vraiment un minimum : il se contente de peu) à votre bicarbonate.

Il est traditionnellement vendu dans un petit emballage de carton. Justement, choisissez-en un relativement petit car, à la longue, il se périme, après ouverture. Le carton de 400 ou 500 grammes représente un bon compromis pour une consommation relativement importante. Il serait un peu moins cher en carton d'un kilo, mais il faut en avoir l'usage. C'est d'ailleurs l'usage, au jour le jour qui déterminera « votre » volume idéal.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vous le conserverez :

- dans le noir ;
- au sec ;
- dans son emballage d'origine.

Si le carton d'origine a un accident (chute ou inondation), vous pouvez le ranger dans un contenant opaque qui ferme bien et que vous choisirez en « plastique alimentaire ».

Vérifiez la présence du petit logo représentant un verre et une fourchette gravés sous le fond et sur le couvercle. Ce n'est pas parce que le bicarbonate est un produit génial qu'il faut diaboliser tous les plastiques !

Le bicarbonate, excellent chasseur d'odeurs, n'en dégage pas lui-même et reste d'aspect rigoureusement identique avant et après avoir servi. Alors, comment faire pour vérifier qu'il n'est pas trop vieux, trop éventé ?

Rien de plus simple : laissez tomber une goutte de vinaigre sur une micropincée de bicarbonate : ça doit mousser, ou au moins faire des bulles ! (Voir aussi p. 258.)

Mieux vaut aussi qu'il ne se soit pas solidifié, ce qui révélerait une prise d'humidité fatale. *Attention !* Il ne faut pas confondre la solidification, qui le rend dur comme un petit caillou, avec l'apparition de grumeaux qui s'effritent sous le doigt et dénotent simplement qu'il a un certain âge.

Ne soyez pas obsédé non plus par le temps qui passe : le bicarbonate, bien tranquille dans son carton, peut conserver ses qualités actives pendant des années, du moment qu'il ne voit pas la lumière et qu'il n'est pas exposé à l'humidité.

Dans le doute, le test de la petite goutte est infaillible.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Combien ça coûte, le bicarbonate ?

C'est la question de confiance : 4 à 5 euros le kilo, parfois beaucoup moins.

Sur un strict critère arithmétique, c'est dix fois plus cher que le vinaigre blanc (0,5 euro le kilo), autre produit très malin. Mais l'expérience et l'usage prouvent que 250 grammes de bicarbonate « durent » plus longtemps qu'un litre de vinaigre blanc. En tout état de cause et étant donné que ces deux petits malins de la santé, de la cuisine et de la maison vous permettent de supprimer la moitié de vos produits ménagers chers et polluants, ces génies du foyer rapportent plus qu'ils ne coûtent… et beaucoup, beaucoup plus si l'on ajoute des critères moins facilement mesurables comme la santé et le bien-être.

Où le trouver ?

En supermarché au rayon « sel », vous le paierez un peu moins cher mais pas toujours et pas forcément, la grande distribution étant bien connue pour vendre presque à perte quelques articles emblématiques histoire d'attirer les chalands et pour se « sucrer » copieusement sur beaucoup d'autres.

Le bicarbonate est aussi vendu en pharmacie. Même si vous le payez un peu plus cher, les sommes engagées ne sont pas de nature à ruiner un budget, si serré soit-il (voir ci-dessus « Combien ça coûte ? ») et le pharmacien vous donnera des conseils d'utilisation parfois bien utiles. Même un produit réputé inoffensif comme le bicarbonate peut avoir des effets négatifs : si on en abuse, si on l'emploie à tort ou dans un rôle qui n'est pas le sien, etc.

Volume à la cuillère

Partant du principe universellement mis en pratique que ce qu'on a sous la main est plus commode que ce qui est bien placé au pavillon de Breteuil à Sèvres, nous allons adopter, pour doser notre bicarbonate, deux unités de mesure non scientifiques mais toujours rangées

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

dans le plus proche tiroir de la cuisine : la cuillère à soupe et la cuillère à café. La cuillère à soupe a un volume d'environ un centilitre et demi, alors que la cuillère à café fait un demi-centilitre. *Attention !* Il s'agit de cuillères « rases » et non de cuillères « pointues », ces dernières étant susceptibles de beaucoup varier, presque du simple au double, en fonction du degré d'humidité ambiant : le bicarbonate ne sert ni ne se sert à la louche !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 1

Le bicarbonate, génie du foyer

Il y a deux sortes de gens (pas seulement les ménagères, d'ailleurs) : ceux qui ont du bicarbonate chez eux… et ceux qui ne l'ont jamais essayé !

Vous n'en êtes pas encore tout à fait persuadés ? Lisez donc ce qui suit, d'Abrasif à WC, et on en reparle…

Abrasif

Nous retrouverons les propriétés abrasives du bicarbonate plus loin, pour les dents. À vrai dire, c'est un abrasif très fin et très délicat, plutôt utilisé pour polir que pour rectifier. Il possède même la qualité rare de pouvoir être à « douceur réglable ». Légèrement abrasif à sec (quand on frotte avec un chiffon ou autre matériau souple saupoudré de bicarbonate), il l'est ensuite de moins en moins quand on le mouille, à mesure qu'il se dilue dans l'eau. Les pâtes à peine humides sont les plus intéressantes pour les polissages délicats ou pour obtenir les surfaces les plus lisses. Mais, même dilué, étant donné ses autres propriétés, nettoyantes, les deux actions conjuguées permettent, au prix d'un petit effort (il faut frotter un peu : on n'a rien sans rien) d'obtenir des surfaces lustrées, glacées, au poli stupéfiant !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Adoucisseur d'eau

Disons-le tout net : le bicarbonate n'est pas la meilleure solution pour traiter une eau trop calcaire dans toute la maison, mais il peut servir, faute de mieux, à adoucir de petits volumes d'eau.

Aluminium et bicarbonate

Incompatibilité réelle ou idée reçue ? Certains préconisent le bicarbonate pour nettoyer les fonds de casseroles en aluminium, alors que d'autres insistent sur le contraire : ne jamais frotter l'aluminium avec du bicarbonate. Il semble bien que sur certains alliages d'aluminium (aucun objet, récipient, accessoire ou autre n'est en aluminium pur, mais tous sont en alliages divers – des gamelles aux ailes d'avions), notamment les alliages les plus anciens, le bicarbonate décape un peu trop efficacement.

Donc, comme d'habitude en pareil cas, faites un essai en diluant deux cuillères de bicarbonate dans un fond de casserole, puis en frottant éventuellement avec de la poudre pure ensuite, à sec ou sur une éponge humide. Selon les résultats, adoptez ce système de nettoyage ou un autre. Ou, encore plus radicalement, changez de casseroles ! (L'aluminium n'est pas un matériau idéal pour la cuisine, mais il y prend toute sa place lorsqu'il est revêtu d'un antiadhésif, ce qui lui permet d'exprimer toutes ses qualités : légèreté, conductibilité, etc.)

Important : pour les résidus de nettoyage, voir « Argenterie », p. 239.

Animaux familiers (accessoires)

En alternance avec le traitement au vinaigre blanc des fonds de cages, des gamelles et autres tapis, vous pouvez, une fois sur deux, les frotter avec une pincée de bicarbonate sur une éponge humide.

Mêmes observations que pour le vinaigre blanc… Le meilleur produit nettoyant et désinfectant est toujours l'eau de Javel. Mais

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

celle-ci risque d'endommager le revêtement lisse des gamelles ou des fonds de cages, qu'il soit en métal ou en plastique ; ensuite, à la longue, les émanations de chlore vont attaquer les poumons des petits pensionnaires. Cela dit, il n'est pas mauvais d'effectuer un nettoyage à fond à l'eau de Javel tous les deux ou trois mois. (À ce sujet, on ne dira jamais assez quel danger représente l'eau de Javel actuelle, sans odeur… qui émet néanmoins les mêmes émanations nocives si on la respire trop longtemps ou de trop près. Avec la bonne vieille odeur de chlore d'avant, désagréable et bien larmoyante, au moins, on ne risquait pas de s'exposer plus que nécessaire !) Le bicarbonate a un petit avantage sur le vinaigre blanc : il désodorise tout en étant lui-même parfaitement inodore.

Animaux familiers (odeurs)

Voir « Chien mouillé », p. 248.

Argenterie

La méthode classique consiste à frotter avec un produit spécial dédié à l'argenterie, en suivant scrupuleusement le mode d'emploi (qui peut varier d'une marque à l'autre).

Une méthode de jeune grand-mère (le papier-alu n'est pas si vieux) consiste à plonger l'argenterie dans une marmite d'eau salée (au gros sel et au bicarbonate de sodium), en compagnie de (ou, mieux, enveloppée dans du) papier aluminium. Faites chauffer et arrêtez dès que ça bout. L'aluminium ressort noir et l'argenterie… argentée. *Attention !* Ça marche parfois un peu trop bien, notamment sur les placages fragiles. Faites un essai sur la pièce la moins jolie. Même méthode et même conseil pour les autres objets et bijoux en argent…

Attention ! Dans tous les cas, le résidu de nettoyage est extrêmement toxique. Éliminez-le et lavez soigneusement tout ce qui a été en contact, ou même à proximité.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Assainissant

Ce terme est assez vague, bien que très employé. Disons qu'un endroit « assaini » est dépourvu de germes susceptibles de vous rendre malade. Si vous êtes allergique (physiquement ou psychologiquement) à l'eau de Javel, le bicarbonate peut tenir lieu de produit de substitution léger. Il ne fera pas tout à fait aussi bien, mais il désodorise en plus. Il est absolument sans danger et sans contre-indication. On l'emploie notamment en poudre dans une coupelle pour assainir des endroits clos et les désodoriser en même temps. On a coutume de le renouveler tous les deux mois. *Attention !* Il n'est alors plus réutilisable mais il reste toujours totalement biodégradable. Vous pouvez le jeter sans scrupule.

Voir aussi « Bac à litière », p. 242, « Bacs du frigo », p. 242, « Javel, vinaigre et bicarbonate », p. 259, « Poubelle », p. 273.

Assouplissant

Une cuillère à soupe de vinaigre blanc par cycle de lavage peut remplacer l'adoucissant et l'assouplissant dans le lave-linge. Voire l'eau de Javel que vous utilisiez. Et son action sera renforcée par l'ajout d'une cuillère à soupe (rase) de bicarbonate qui va équilibrer le mélange – grâce à l'effet « tampon » bien connu du bicarbonate.

Voir aussi « Tampon », p. 278.

Automobile (carrosserie)

Les gouttes de sève ou de résine qui parsèment la carrosserie d'une voiture quand on l'a étourdiment garée sous un arbre (pas seulement un conifère) en proie à un gros chagrin qui le fait pleurer, ne résistent guère au passage d'une éponge saupoudrée de bicarbonate : soit humide,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

ce qui la rend légèrement abrasive ; soit carrément mouillée, ce qui la rend encore plus finement abrasive.

Voir aussi « Chromes », p. 249.

Automobile (intérieur)

Aussi bien pour assainir que pour désodoriser, sortez les tapis de sol et saupoudrez-les de bicarbonate, ainsi que le fond des vide-poches et le fond du coffre. Oubliez le tout pendant au moins une heure (une demi-journée si possible). Ensuite, secouez vigoureusement les tapis et aspirez non moins énergiquement les fonds des vide-poches et du coffre. Votre automobile est devenue totalement inodore.

Une seule difficulté : ne pas oublier un ou plusieurs de ces vide-poches ; les constructeurs d'automobiles les multiplient actuellement à l'envi, à tel point que leur simple recensement tient parfois du jeu de piste !

Automobile (vitres)

Il est possible de réduire, sinon de gommer totalement pour les plus fines, les petites rayures sur les phares, les feux, les vitres, et même sur le pare-brise, en les frottant avec un peu de bicarbonate en poudre sur une éponge très humide, voire mouillée. Cela aide aussi à détacher les insectes et retarde le dépôt des saletés et poussières suivantes.

Attention ! Pour que ce soit pleinement efficace, humidifiez bien l'éponge et donnez ensuite un coup de chiffon sec et propre.

Bac à douche, baignoire, vasque

Voir « Pièces humides », p. 269.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bac à litière

Cela concerne surtout les chats mais aussi d'autres animaux susceptibles de « faire » au même endroit. Il existe des litières à peu près parfaitement inodores, mais si ça sent quand même ou si l'animal les refuse, vous éliminerez radicalement les odeurs en incorporant du bicarbonate à la litière : soit en le mélangeant, soit en le déposant en couche fine que vous recouvrez de litière, laissant à l'animal le soin d'effectuer le mélange par la suite.

Cela ne dispense pas d'un bon nettoyage à l'eau de Javel de temps en temps. En plus, il faut savoir que l'eau de Javel agit comme un aimant sur les chats, ce qui les incite à aller dans leur bac plutôt qu'ailleurs. Même si vous n'aimez pas la Javel, employez-la au moins une fois sur deux pour le bac à chat… sachant pourtant que les bacs du commerce qui résistent à l'eau de Javel sont une infime minorité, alors que ces plastiques existent et sont très répandus dans d'autres domaines, notamment alimentaires : comprend qui peut!

Bacs du frigo

Tous les bacs de réfrigérateur prennent des odeurs ; pas seulement les bacs à légumes. Le remède est toujours le même : passer un coup d'éponge humide imprégnée de bicarbonate, au fond et sur toutes les surfaces intérieures (et extérieures, tant que vous y êtes) : ça nettoie, ça désodorise et cela vous met à l'abri des odeurs pendant au moins un mois, parfois deux. Le même conseil vaut bien évidemment pour les étagères du frigo.

Voir aussi « Frigo tranquille », p. 255.

Barbecue

Nous allons voir (à « Poêle en feu », p. 271) que le bicarbonate est un excellent antifeu, parce qu'il dégage du dioxyde de carbone (gaz

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

carbonique, CO_2) qui étouffe les flammes. On peut très facilement mettre cette propriété en œuvre à moindres frais pour se bricoler, non pas un extincteur, mais un modérateur de feu. Prenez un pulvérisateur (neuf ou récupéré : ce n'est pas ce qui manque dans les produits ménagers !) que vous allez remplir d'eau bicarbonatée : une cuillère à café pour un demi-litre d'eau. Il vous suffit de vaporiser plus ou moins fort au pied des flammes, dès que vous les jugez trop hautes. *Attention !* C'est parfois un peu trop efficace : vous risquez d'éteindre carrément le feu si vous insistez trop.

Batterie (de voiture) en danger

Quand les cosses sont encrassées, surchargées de dépôts, si vous ne voulez pas utiliser les produits du commerce (ou si vous les trouvez trop chers), démontez-les et grattez le plus gros, puis frottez en mouillant le moins possible avec un mélange d'eau et de bicarbonate. Ne rincez pas (la batterie n'aime pas trop prendre un bain), mais essuyez soigneusement avant de tout remettre en place.

Pour prolonger l'effet de ce nettoyage, enduisez les cosses d'un corps gras, genre vaseline : c'est durablement efficace.

Béton, ciment...

Non seulement le béton brut prend très bien les taches, mais de plus, elles y deviennent très difficiles à faire disparaître. Il n'y a pas vraiment de secret : il faut frotter avec une brosse à poils de laiton (« poils » métalliques jaune brillant sur les brosses neuves, pour les reconnaître facilement) jusqu'à ce que la tache s'estompe. Ensuite, si l'on veut obtenir une surface parfaitement uniforme, on peut frotter avec une brosse de chiendent classique cette fois, après avoir imprégné toute la surface d'une solution d'eau et de bicarbonate : soit en faisant dissoudre préalablement le bicarbonate dans l'eau, soit en projetant la poudre sur la surface mouillée, ce qui ajoute l'effet légèrement abrasif de la poudre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Les taches d'huile ou d'hydrocarbures (notamment sur le sol du garage) se traitent en mouillant, puis en saupoudrant de bicarbonate, avant de frotter avec une brosse dure mais non métallique et enfin de rincer.

Blattes et cafards

D'abord, essayez de savoir qui est qui : c'est important, comme vous allez le voir… Les blattes (que la plupart des gens, y compris certains professionnels, appellent couramment cafards pour tout simplifier !) sont de grands insectes agiles et rapides, de teinte beige, qui courent très vite en tous sens et remontent par les canalisations, les gaines… dans tous les immeubles, propres ou sales. On en a même vu coloniser des hôpitaux à peine finis (elles ont une prédilection pour ces bâtiments, sans que l'on sache exactement pourquoi). La meilleure solution, c'est le piège à glu à déposer sous les placards, mais dans l'urgence, un cordon de bicarbonate déposé tout le long des murs et des cloisons des pièces humides (WC, salle de bains, cuisine, etc.) est un assez bon répulsif. Précision utile : il ne les tue pas. Autrement dit, vous les envoyez chez le voisin !

Les cafards sont des insectes aussi, tout noirs, qui se déplacent lentement au sol et dénotent toujours un état de saleté avancé de l'immeuble ou du logement. Seule solution : un grand ménage… à fond. Désolé : il n'y a pas de miracle – avec ou sans bicarbonate.

Bondes

Les bondes d'évier, de vasque ou de baignoire souffrent de deux maladies, toujours les mêmes : soit elles ne ferment plus ; soit elles n'ouvrent plus. La plupart des bondes s'enlèvent en soulevant, tout simplement et il suffit alors de régler la vis située au-dessous pour qu'elle ouvre plus, en dévissant – ou moins, en vissant.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Si la bonde, bien que manœuvrant très bien de la position ouverte à la position fermée, n'assure plus l'étanchéité, c'est à cause du joint souple qui l'entoure. Regardez-le : il porte des dépôts de tartre bien visibles, qui disparaîtront après un bon bain de l'ensemble dans de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc (moitié-moitié). Le siège métallique, au fond de la vasque, doit lui aussi être soigneusement gratté, grâce à un tampon ou une éponge imbibé de vinaigre blanc, sur lequel on aura saupoudré une pincée de bicarbonate.

Voir aussi « Abrasif », p. 237.

Bouilloire

Pour détartrer une bouilloire électrique on fait traditionnellement bouillir le volume d'eau maximum admis avec un mélange (50/50) d'eau et de vinaigre blanc, avant d'effectuer plusieurs cycles de chauffe à l'eau claire. Il est possible de parfaire ce nettoyage en faisant dissoudre une à deux cuillères à café de bicarbonate dans la solution 50/50.

Bouteilles

Voir « Vases », p. 280.

Brosse à dents « maison »

La brosse à dents « d'occase » est maintenant un outil de ménage voire de bricolage à part entière. Petits et tout petits coins ne lui échappent pas, qu'on l'emploie à sec, avec de l'eau, avec du savon de Marseille, du savon noir, du bicarbonate, ou d'autres détergents, pâtes ou abrasifs. La brosse à dents électrique, c'est « la même, en mieux ». Si vous en utilisez une, ne jetez pas les têtes usagées, qui rempliront tous les offices de la manuelle, plus vite et plus à fond. Côté hygiène, pas de problème : enfermez le corps de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

la brosse dans un sac plastique que vous fermerez avec un élastique à hauteur de la tête. Il ne vous reste qu'à appuyer sur le bouton marche/arrêt à travers le sac. Seule la vieille brosse se salira.

Le mélange idéal n'est vraiment pas le plus cher : faites une pâte en humectant la poudre de bicarbonate avec du vinaigre blanc. Votre tête de brosse usagée ainsi équipée devient un outil remarquable, grâce aux allers-retours rapides du moteur électrique. (Ce moteur tourne en rond, lui, mais transmet le mouvement par une came qui transforme la rotation en demi-tours successifs très rapides, d'où sa propension à rentrer dans les plus petits interstices et donc son efficacité remarquable.)

Pour vous faire la main, vous pouvez commencer par nettoyer, *toujours avec une tête de brosse usagée*, le pied de votre brosse à dents électrique, qu'on oublie souvent et qui devient parfois carrément innommable ! Et n'attendez pas que les poils passent à l'horizontale pour changer de brosse à dents : la « vieille » serait alors inutilisable, même trempée dans le pétrole pour décrasser un engrenage !

Brosses à cheveux

Il n'y a pas beaucoup de tâches plus répugnantes que le nettoyage de ces ustensiles, quand ils sont garnis de cheveux plus ou moins gras et emmêlés ! C'est même si peu appétissant qu'on remet au lendemain, et au lendemain encore… Et que cela se termine par l'achat d'une brosse neuve.

Pour simplifier la corvée, vous avez le choix entre deux solutions. Laissez tremper peignes et brosses dans une eau vinaigrée chaude (pas brûlante !) jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Les cheveux seront alors plus faciles à démêler, les poils des brosses retrouveront leur souplesse et l'ensemble sera désinfecté par la même occasion. Autre méthode : diluez une bonne cuillère à soupe de bicarbonate dans un litre d'eau et laissez tremper la ou les brosses pendant une journée (ou plus, si vous avez le temps) et finissez comme ci-dessus. Dans les deux cas,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

le rinçage n'est pas absolument indispensable, mais il aide à éliminer les derniers petits poils coincés çà et là.

Ces conseils sont tout aussi valables pour les autres brosses, notamment à ongles, les peignes, les pinceaux à maquillage, etc.

Canapés, coussins

Le bicarbonate se saupoudre à sec pour cet usage, sans mouiller donc sans risque, et il est idéal aussi bien pour les nettoyer que pour les désodoriser. Sans oublier que, en plus, comme sur les tapis, il en ravive les couleurs. Le mode d'emploi est toujours le même : saupoudrer, laisser agir pendant quelques heures (ou une journée) et passer l'aspirateur (ou secouer les coussins vigoureusement à l'extérieur). On gagne parfois à brosser doucement le canapé et les coussins pour bien faire pénétrer la poudre, avant de s'échiner à bien l'enlever à l'aspirateur !

Casseroles, faitouts, woks... à détacher

La méthode classique, qui consiste à verser environ deux centimètres de vinaigre au fond du récipient et à chauffer jusqu'à ébullition, n'a qu'un inconvénient : son odeur – qu'on peut atténuer en laissant tremper une demi-journée, à froid. Le bicarbonate (une cuillère à soupe dans deux centimètres d'eau) a tous les avantages. Il peut être chauffé jusqu'à ébullition sans dégager d'odeurs désagréables et il détache la pellicule du fond sans problème, après refroidissement.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Cendriers

D'accord, c'est très mal de fumer ! Mais si vous êtes fumeur ou si vous vivez avec un fumeur (ou une fumeuse : vous êtes majoritaires, les filles !), autant ne pas imposer ou subir la redoutable odeur du cendrier froid. Pour ce,

après chaque nettoyage, déposez une fine couche de bicarbonate au fond de chaque cendrier : cela réduira les odeurs, et en particulier celle des cendriers froids.

Champignons (jardin)

L'eau légèrement bicarbonatée (deux cuillères à soupe par litre d'eau) agit préventivement au jardin. Finement pulvérisée deux ou trois fois par semaine, elle peut venir à bout d'une attaque de champignons microscopiques sur votre pelouse, qui se traduit notamment par un jaunissement de l'herbe des pelouses. C'est non seulement disgracieux mais de plus nocif pour l'herbe. Pulvérisez une solution (une à deux cuillères à soupe de bicarbonate pour les trois à cinq litres d'un pulvérisateur de jardin) sur les endroits qui se teintent en jaune ou brun, sans oublier le dessous des feuilles.

Le bicarbonate peut également se montrer efficace sur les fruits, notamment les tomates, ou d'autres fruits et légumes attaqués par les champignons (mildiou, oïdium). Ça « marche » assez souvent et, au moins, ce n'est pas un produit dangereux.

Chaussures (odeurs dans les)

Voir « Pieds odorants », p. 308.

Chien mouillé (odeur de)

Comme presque toutes les odeurs corporelles (animales ou humaines, pour autant qu'elles diffèrent), cela dépend plus du chien lui-même que des circonstances. Certains chiens, même très propres, « sentent » très fort à la première averse, alors que d'autres peuvent rentrer trempés, crottés… et parfaitement inodores – ce qui permet aux plus malicieux d'entre eux d'aller discrètement se

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

sécher en toute impunité sur un lit ou un canapé, mais c'est une autre histoire !

Plus sérieusement, séchez votre chien hors de la maison (au garage, par exemple, ou dans l'entrée faute de mieux) en le frottant vigoureusement dans un épais tissu-éponge (de préférence réservé à son usage), brossez-le, saupoudrez-le de bicarbonate puis frottez-le derechef pour bien faire pénétrer la poudre jusqu'à l'épiderme. Laissez-le s'ébrouer à sa guise et seulement après, faites-le entrer dans la maison : non seulement il ne sent plus mais, en prime, ce « traitement » l'aura débarrassé de pas mal de poils baladeurs.

Chromes

Pour simplement les faire briller, il suffit de frotter doucement avec une lingette (ou, mieux, un chiffon de microfibres) imbibée d'un mélange liquide de vinaigre blanc et de bicarbonate (dosage : 50/50). Cette méthode a le très gros avantage de parfaitement convenir aux vrais chromes (qui sont plutôt rares au demeurant), tout en respectant la plupart des faux, y compris les placages brillants sur plastiques des voitures, motos, mobylettes et vélos actuels. Faites quand même d'abord un essai à un endroit peu visible et, si nécessaire, diluez le vinaigre blanc.

Pour les nettoyer, les détacher, voire les « ravoir », prenez une vieille brosse à dents (voir « Brosse à dents " maison " », p. 245) trempée dans le vinaigre blanc et imprégnée de bicarbonate, puis frottez taches et dépôts comme vous brosseriez vos dents. Au rinçage, vous serez étonné par l'éclat retrouvé de vos chromes, vrais ou faux. Rincez abondamment, puis séchez en frottant doucement avec un chiffon de laine bien propre.

Combinaisons

Le bicarbonate s'emploie tel quel ou combiné avec de l'eau (en pâte ou liquide plus ou moins dilué) ; avec de l'alcool blanc, du citron, de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

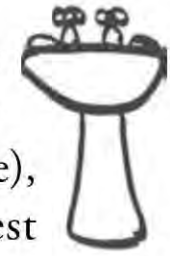
l'eau de Javel, du gros sel… Et surtout avec du vinaigre blanc, son fidèle complice. Chaque combinaison offre des qualités particulières. Mais elle peut aussi avoir des défauts ou poser des problèmes – avec l'eau de Javel, par exemple.

Cuisinière

Qu'il s'agisse des brûleurs d'une cuisinière à gaz ou de plaques électriques, notre vieux compère le vinaigre blanc est toujours utile pour dégraisser et enlever les traces noires sans fragiliser le support. Mais on peut aussi utiliser une solution concentrée de bicarbonate (deux tiers de poudre, un tiers d'eau ou 50/50), notamment sur les plaques électriques, la vitrocéramique, etc.

Un petit truc pour les taches rebelles sur vitrocéramique : chauffez *légèrement*, elles partiront plus facilement sous le grattoir. C'est quasiment le seul cas où il faut chauffer (cuire) une tache pour s'en débarrasser. Sinon, la vitrocéramique se nettoie sans problème avec une éponge humide imprégnée d'une pincée de bicarbonate, en grattant les dépôts avec un grattoir spécial (lame de rasoir protégée et emmanchée). Cela n'attaque nullement la vitrocéramique, qui est plus dure que l'acier. Ne vous embêtez pas avec des spatules en bois ou en plastique, beaucoup moins efficaces dans ce cas précis, et plus fatigantes à utiliser.

Déboucheur



Les divers tuyaux, siphons et autres canalisations se débouchent sans problème avec une eau fortement vinaigrée et bicarbonatée (moitié vinaigre, moitié bicarbonate), tout comme les éviers et autres vasques. La dépense est minime et il sera toujours temps ensuite de passer à des produits plus agressifs si cette méthode douce ne suffit pas.

Voir aussi « Éviers, vasques à déboucher », p. 254.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Décapant

On pourrait qualifier le bicarbonate de « décapant pas méchant », parce qu'il gratte légèrement quand il est sec et de moins en moins au fur à mesure qu'on l'humecte et qu'il se dissout dans l'eau. C'est donc un décapant idéal pour les surfaces fragiles ou sensibles aux rayures. Il apporte aussi sa « patte », grâce à ses propriétés désodorisantes. Après un léger décapage au bicarbonate, non seulement les surfaces sont parfaitement lisses et bien propres, mais elles deviennent ou restent en plus absolument inodores.

Seul inconvénient : pour décaper au bicarbonate, il faut se montrer patient et opiniâtre. C'est un décapant oui, mais léger. C'est pour ça qu'on l'aime !

Voir aussi « Abrasif », p. 237.

Désherbant

Outre ses propriétés fongicides (antichampignons), le bicarbonate est aussi un désherbant d'appoint facile à employer (saupoudrer, tout simplement, à sec) qui suffit à délimiter une allée dans la pelouse par exemple… sans autres conséquences écologiques sur le jardin : c'est son point fort.

Détartrant

Il existe un produit miracle contre le tartre, qu'on ne saurait trop conseiller lui aussi : le vinaigre blanc, qui est l'ennemi désigné du calcaire. Et là, ce n'est pas simplement une question d'écologie : il est le plus efficace, et de loin ! Le mode d'emploi reste à peu près toujours le même. Pour éliminer les dépôts calcaires, utilisez le vinaigre pur et laissez agir pendant au moins 10 minutes avant de rincer. Si cela ne suffit pas, chauffez le vinaigre. Petite astuce : si votre eau est particulièrement calcaire, ayez un petit carré de tissu éponge sous la main en permanence avec lequel vous essuierez

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

sommairement robinets et mitigeurs quand ils ont été éclaboussés, au lieu de laisser les gouttes d'eau sécher sur place. Vous diviserez ainsi par trois à cinq, voire plus, la fréquence des détartrages…

Mais, arme absolue, en cas de traces persistantes de calcaire ou de dépôts particulièrement rebelles, faites un mélange pâteux de vinaigre blanc et de bicarbonate. Appliquez-en un bon emplâtre sur les zones concernées et laissez-le agir pendant une heure (ou deux) avant de gratter les dépôts et de rincer : cela vient à bout des calcaires les plus incrustés.

Détail important : si cela ne marche pas, c'est peut-être que votre « calcaire » n'en est pas !

Douche

Qu'il s'agisse de la vitre, des rideaux, des tapis anti-glisse… Il ne suffit pas de les essuyer. Il faut le faire, bien sûr, mais de préférence avec un tissu microfibres le plus sec possible, à peine humecté d'eau vinaigrée, ou avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate. Ça glisse tout seul et cela donne un résultat étincelant au prix d'un minimum d'efforts. Rincez, à l'eau froide ou légèrement tiède… et essuyez. Pour éviter que des champignons (moisissures) ne se développent sur les tapis (qu'ils adorent, surtout quand ils sont tièdes et humides), saupoudrez-les de bicarbonate, brossez-les, rincez et laissez-les bien sécher avant de les remettre en place.

Draps souillés, draps tachés

Quelle que soit la nature de « l'accident », commencez par enlever les draps et les étaler sur un fil, faute de mieux, ou sur des tréteaux ou des dossiers de chaises si possible (l'idéal serait que la partie tachée ne soit en contact avec rien). Saupoudrez généreusement la ou les taches avec du bicarbonate, ainsi que le matelas et éventuellement le

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

protège-matelas s'il y en a un. Laissez en place pendant la journée, puis passez l'aspirateur sur le matelas et les draps (que vous pouvez aussi secouer à la fenêtre si c'est possible).

Lavez les draps ou donnez-les à laver : ce traitement au bicarbonate élimine les odeurs et réduit le risque de taches indélébiles, mais il faut laver les draps tout de même, après.

À noter que les taches de sang disparaissent assez souvent, quand elles sont immédiatement lavées à l'eau claire et *froide*. Si cela ne suffit pas, le vinaigre blanc peut compléter l'action du bicarbonate.

Écharde

Si vous ne parvenez pas à l'extraire (loupe et pince à épiler), vous pouvez essayer d'appliquer un emplâtre de bicarbonate (trois volumes) et d'eau (un volume). Enveloppez dans un film alimentaire, laissez en place au moins une heure, mais deux heures valent mieux. Au bout de ce délai, l'écharde est remontée à la surface de la peau et il est alors possible de l'enlever.

Électroménager (blanc)

Les gros appareils de la cuisine sont appelés « appareils blancs » par les professionnels – même s'ils sont d'une autre couleur. Ces derniers ont d'ailleurs l'avantage de ne pas jaunir, contrairement aux appareils vraiment blancs, mais ils se ternissent imperceptiblement, eux aussi. Faites une solution ou une pâte liquide de bicarbonate et d'eau et passez-la sur les surfaces lisses de vos appareils. Laissez sécher un peu avant d'essuyer, tout simplement, avec un chiffon très propre et non pelucheux : les couleurs seront ravivées, brillantes et le blanc le redeviendra (blanc). Inutile de regarder l'heure pour évaluer le délai entre l'application et l'essuyage : faites le tour de tous les appareils de la cuisine puis posez l'éponge, prenez le chiffon et essuyez chaque appareil dans le même ordre que vous les avez badigeonnés.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Éponges à neuf

Laissez-les tremper une fois par semaine pendant une heure ou deux dans un fond d'évier que vous remplirez d'eau tiède enrichie d'un petit verre de bicarbonate et un autre petit verre de vinaigre blanc. Agitez avant d'y plonger vos éponges. Le fond d'évier est préférable à un fond de casserole, parce que, en même temps, cela permet de nettoyer un peu mieux l'évier – ce dont il a souvent besoin, contrairement aux casseroles, qui sont et restent bien propres, suspendues dans leur placard au sec.

Éviers, vasques à déboucher

Les produits traditionnellement dédiés à cet usage sont à base de soude caustique, un vague cousin très agressif du bicarbonate de sodium, très efficace pour dissoudre les dépôts divers, mais également très dangereux. Il existe aussi d'autres produits, sans soude mais pas sans danger non plus. Avant de faire appel à un tel « débouche-évier », vous pouvez essayer avec un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre, de préférence chaud, à verser dans le tuyau. Les résultats sont parfois étonnamment efficaces et de plus, cela désodorise l'évier ou la vasque, sans agresser la tuyauterie.

Fer à repasser

L'usage le plus courant consiste à laver la semelle avec un chiffon imbibé de vinaigre, mais on peut aussi, avec précaution, remplir le réservoir du fer avec de l'eau à peine vinaigrée (à 2 % environ). Ou bien avec une eau très légèrement bicarbonatée… et avec les mêmes précautions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fleurs en vase

Avant de les mettre dans leur vase, coupez légèrement les tiges des fleurs (un centimètre suffit) et diluez une cuillère à café (rase) de bicarbonate dans l'eau du vase. Elles dureront plus longtemps (ce qui est assez difficile à vérifier dans la mesure où on n'a pas souvent deux bouquets identiques en même temps) et elles conservent très bien leurs belles couleurs – ce qui est beaucoup plus facile à constater !

Four

Quand il est bien encrassé, ou taché, une pâte de bicarbonate (trois quarts) et d'eau (un quart) peut en venir à bout sans fatigue, simplement en en recouvrant les parois du four et en laissant agir jusqu'à ce que ça sèche (plusieurs heures), avant de gratter, tout simplement (mais sans instruments agressifs), la croûte obtenue, puis de bien rincer et essuyer. C'est étonnamment efficace, pas fatigant, pas polluant, sans problème et pas cher.

Fourmis

On les éloigne (parfois, soyons honnête) comme les blattes (voir « Blattes et cafards », p. 244) avec le même cordon de bicarbonate. En réalité, le résultat varie beaucoup en fonction des espèces de fourmis concernées. Largement plus de cent espèces de fourmis vivent en France ; quinze mille dans le monde ! Certaines de ces espèces n'aiment pas du tout le bicarbonate, alors que d'autres semblent fort bien s'en accommoder, hélas !

Frigo tranquille

Encore une fois, nous allons nous trouver en concurrence avec le vinaigre blanc, à appliquer sur les parois ou à laisser s'évaporer…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

L'avantage du bicarbonate, qui débarrasse tout aussi radicalement le réfrigérateur de ses mauvaises odeurs éventuelles, c'est qu'il suffit de le placer dans un récipient ouvert et de le laisser « bosser » tranquillement. Vous vous rendrez compte qu'il est fatigué (preuve qu'il a travaillé !) au bout de deux mois, parfois plus, quand (et ce n'est pas une fatalité) des odeurs recommencent à se manifester…

Voir aussi « Bacs du frigo », p. 242.

Garage

Ce n'est généralement pas l'endroit de la maison (ou de ses dépendances) où l'air est le plus suave, mais on peut atténuer les lourdes et irritantes odeurs d'hydrocarbures en déposant aux quatre coins du garage (c'est une image, mais essayez de trouver des coins bien exposés où on ne risque pas de rouler ni de marcher dessus), des récipients bas contenant un fond de bicarbonate. Changez-le tous les deux mois, comme pour d'autres tâches désodorisantes. Vous ne pourrez peut-être pas supprimer totalement les odeurs d'huile et de carburant, mais vous les atténuerez toujours notablement, en les rendant supportables.

Gourdes et vaches à eau

Généralement, les mauvaises odeurs qu'elles dégagent, à l'intérieur, sont tout simplement des odeurs de renfermé. Logique, pour des contenants qui ne servent, dans le meilleur des cas, qu'aux beaux jours – et sont rangés le reste du temps au fond d'un placard, ou pire, d'un sac. Cette odeur n'est en rien révélatrice d'un problème sanitaire, mais elle n'est pas facile à dissiper pour autant ! Sauf, devinez… grâce au bicarbonate bien sûr ! Remplissez la gourde ou la vache à eau au tiers d'eau, ajoutez deux ou trois bonnes cuillères de bicarbonate – à café pour la gourde, à soupe pour la vache –, refermez et agitez vigoureusement en tous sens pendant au moins cinq minutes. (Oui, c'est long !)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Remplissez à bloc, refermez et oubliez le tout dans un coin frais et sombre pendant un ou deux jours. Videz, rincez avec au moins trois eaux et laissez sécher à l'ombre… Tout est devenu inodore et l'eau ne prendra plus le moindre goût pendant des jours et des semaines!

Graisse cuite

Une pâte de bicarbonate et d'eau appliquée sur les traces et dépôts de graisse cuite, même ancienne, aide à les décoller, après avoir laissé agir cet emplâtre pendant plusieurs heures : posez-le le soir et intervenez le matin, avec une simple éponge. Inutile de gratter avec des « éponges grattantes » plus ou moins agressives : si tout n'est pas parti du premier coup, recommencez au lieu d'insister.

Les graisses plus récentes s'enlèvent tout simplement avec un chiffon ou une éponge humides, saupoudrés de bicarbonate.

Inox (acier inoxydable)

Qu'il serve à faire des casseroles ou des éviers, l'acier inoxydable requiert à peu près toujours le même genre d'entretien : en usage courant, l'eau savonneuse ou le produit à vaisselle suffisent.

Les traces blanches laissées par le calcaire disparaissent grâce à une solution de vinaigre blanc et d'eau. Si d'autres taches se manifestent, ou si vous n'avez pas de vinaigre sous la main, frottez l'inox avec une pâte de bicarbonate à peine mouillé, encore presque solide, qui conserve donc ses propriétés légèrement abrasives et de polissage.

Si vous êtes perfectionniste, frottez après rinçage et séchage avec un chiffon doux : le résultat est d'un étincelant spectaculaire!

Insecticide sans danger

Il faut faire ici un petit mélange d'un tiers de bicarbonate, deux tiers d'huile d'olive et dix fois plus d'eau. Agitez bien (l'huile ne se dissout

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

pas dans l'eau, donc il faut créer une émulsion) et mettez dans un pulvérisateur pour l'appliquer aux premiers signes d'attaque par des insectes, notamment des pucerons, sachant que la lutte contre ces derniers sera d'autant plus efficace que vous vous débarrasserez aussi des fourmis, en traquant et en détruisant les fourmilières – qui ne sont jamais bien loin des pucerons. Ajoutons qu'une pulvérisation (séparée!) des plantes parasitées avec de l'eau vinaigrée donne aussi des résultats visibles très vite. Le vinaigre, le bicarbonate et la décoction de tabac sont les trois seuls insecticides sans aucun danger.

J comme Jetable

Contrairement au vinaigre blanc, qui peut être récupéré dans certaines conditions (par exemple celui des cornichons pour nettoyer l'évier), le bicarbonate ne doit jamais, au grand jamais, être réutilisé, même s'il a très peu servi, à cause de son pouvoir attractif phénoménal pour les sources d'odeurs et autres nuisances…

Ce n'est pas qu'il attire les ennuis, c'est qu'il les absorbe!

Mais comment savoir si le bicarbonate d'une boîte retrouvée au fond d'un placard est « encore bon » ? Tout simplement en en prélevant une pincée et en laissant tomber dessus quelques gouttes de vinaigre blanc : si ça mousse ou si ça « bulle », c'est qu'il est encore réactif, donc bon pour le service!

Voir aussi « Récupération du bicarbonate », p. 274.

Jardin

L'eau légèrement bicarbonatée (deux cuillères à soupe par litre d'eau) agit préventivement au jardin, finement pulvérisée deux ou trois fois par semaine, aussi bien sur les fleurs que sur les fruits, les légumes et l'ensemble des plantes décoratives – dont il ravive les couleurs.

Une pulvérisation régulière sur le gazon le rend plus vert et plus brillant.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Elle est fongicide (contre les champignons parasites) légèrement désherbante, insecticide… et sans danger, contrairement à certains produits à action plus radicale proposés sur le marché.

Voir aussi « Champignons », p. 248, « Désherbant », p. 251, « Insecticide sans danger », p. 257.

Javel, vinaigre et bicarbonate

Le vinaigre blanc est un produit alternatif à l'eau de Javel, pour détacher, assainir, éclaircir, etc. Il possède d'autres vertus, assouplissantes entre autres, que n'a pas la Javel. Sa vertu principale réside dans le fait que son intervention, beaucoup plus douce, ne provoque pas aussi facilement des dégâts et, lorsque cela se produit exceptionnellement, ces dégâts sont mineurs…

Il en va de même avec le bicarbonate, qui nettoie, équilibre et stabilise. Mais ces deux produits ne suffisent pas toujours à assainir totalement les endroits traités, des bacs à litière des animaux familiers aux bacs à douches, WC, etc.

Méfiez-vous d'une certaine écologie extrémiste qui préconise actuellement de renoncer totalement à l'eau de Javel. La solution se situe comme presque toujours entre les deux. Faites un grand lavage des sols et des pièces humides une fois par mois à l'eau de Javel bien diluée et rincez à l'eau vinaigrée ou bicarbonatée en usage courant. Vos carrelages et revêtements ne se décoloreront pas, ou beaucoup moins vite, et votre maison restera parfaitement saine.

Laine

Voir « Soie et laine », p. 277.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

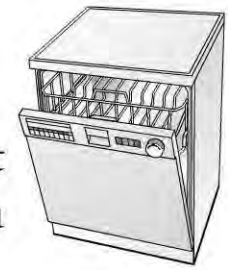
Lave-linge

Si le lave-linge lui-même dégage des odeurs, faites-le tourner à vide avec du bicarbonate en guise de lessive, sur un cycle court mais en chauffant légèrement (30 °C maximum). Non seulement cela désodorise, mais cela retarde, limite ou évite même, dans certains cas, la formation de tartre.

Pour assouplir le linge, ajoutez une à deux cuillères à soupe de bicarbonate avant le dernier rinçage. (Le vinaigre blanc donne un très bon résultat aussi.)

Voir aussi « Linge sale », p. 261.

Lave-vaisselle (lavage du)



Un lave-vaisselle se nettoie deux fois par an en le faisant tourner à vide avec un produit spécial à la place du détergent (poudre, pastille ou liquide).

Vous pouvez remplacer le produit de nettoyage par deux cuillères à soupe de bicarbonate si votre eau est peu calcaire ou par du vinaigre blanc pur (un verre environ) dans le cas contraire. Quoi qu'il en soit, il est toujours bon d'alterner les deux produits…

En cas de vaisselle particulièrement sale (ou oubliée!), saupoudrez l'équivalent d'une cuillère à soupe de bicarbonate sur la vaisselle avant de démarrer le cycle de lavage.

Lessive

Le bicarbonate (voir ci-dessus) possède beaucoup de qualités, mais il ne saurait remplacer la lessive à lui seul. Assouplissant, blanchissant, comme le vinaigre blanc, il peut en revanche remplacer la plupart des produits qu'on associe d'ordinaire à la lessive proprement dite. Bien que son efficacité dépende essentiellement de la composition de l'eau (surtout pour la souplesse du linge), il débarrasse radicalement

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

le linge, aussi bien le blanc que les couleurs ou le fragile (sauf la soie) de toutes les odeurs – y compris l'odeur de lessive. Il est même possible, avec certaines eaux, de blanchir le linge sans avoir recours à l'eau de Javel.

Linge sale

Dans son panier ou sa corbeille, il dégage des odeurs diverses mais universellement ressenties comme désagréables. Profitons-en pour souligner un point essentiel. Une « mauvaise odeur » est aussi un précieux indicateur qui prouve qu'il y a à sa source, des émanations malsaines – en plus d'être désagréables. Alors, la chose à ne pas faire, c'est de commencer par vaporiser un déodorant, qui va masquer les odeurs sans faire disparaître leur source. Il est beaucoup plus judicieux de saupoudrer, sans excès, le linge et la corbeille, ce qui assainira les deux, avant le lavage proprement dit…

Double avantage : le bicarbonate ajouté à la lessive joue aussi le rôle d'un agent blanchissant beaucoup moins agressif que l'eau de Javel, mais étonnamment efficace quand même.

Contre-indication : la laine et la soie. Pas de problème en revanche avec d'autres tissus délicats, notamment synthétiques.

Literie d'hiver

L'hiver arrive : on ressort couettes et couvertures qui, horreur ! sentent le renfermé. Étalez tout (faites de la place) et saupoudrez d'un peu de bicarbonate. Sans excès, mais en veillant bien à en mettre partout. Laissez reposer le tout, pendant une journée si possible. Ensuite reprenez chaque élément et secouez-le ou passez-le à l'aspirateur. Il ne vous reste plus qu'à faire votre lit… et à vous étirer de bonheur dans des draps tellement frais, propres et « parfumés au déodorant » qu'ils ont l'air d'être mieux que neufs, comme dirait un vendeur de voitures d'occasion !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mains sales

Jardin, bricolage, mécanique ont tendance à non seulement salir les mains mais aussi à les rendre rugueuses, calleuses… Quand vous avez fini, lavez-les (en frottant bien) d'abord au savon, puis au bicarbonate. Cela les nettoiera parfaitement, et les laissera surtout toutes douces une fois bien rincées et séchées.

Essayez, pour voir, de sauter l'étape « savon » en vous lavant les mains uniquement au bicarbonate : cela suffit parfois, et c'est tout bénef'.

Vous gagnerez aussi du temps et vous épargnerez vos mains si vous ne les lavez pas à tout bout de champ. Organisez-vous pour ne pas interrompre votre séance de jardinage, de bricolage, de mécanique… ou le moins souvent possible : les lavages répétés, même avec bicarbonate, finissent toujours par irriter la peau des mains, à la longue.

(On n'y pense pas toujours, mais on peut aussi travailler avec des gants de protection.)

Meubles en bois massif ou plaqué

Les vertus décapantes « douces » du bicarbonate en font un produit compatible avec les bois, même relativement fragiles, salis ou tachés (*attention !* pas les bois précieux, qui sont affaire de professionnels ou d'amateurs très, très avertis). Vous les rattraperez avec une éponge douce, humide, imprégnée de bicarbonate (saupoudrez-la d'un peu de poudre), à passer *dans le sens du bois*. C'est primordial, non seulement pour que l'intervention soit efficace, mais aussi pour éviter des petits accidents (décollements), toujours possibles, surtout sur les placages.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Meubles en bois moisis

La méthode précédente peut suffire sur des moisissures relativement récentes et pas encore très marquées, mais elle sera plus efficace en imbibant l'éponge de vinaigre blanc avant d'y déposer une pincée de bicarbonate et de frotter doucement le bois, toujours dans le sens des fibres avant de rincer et de sécher tout de suite après (les moisissures fleurissent et prolifèrent dans l'humidité, ne l'oubliez pas).

Meubles en bois tissé, rotin...

Légers et confortables, ces meubles sont aussi un véritable cauchemar du ménage, avec leurs superpositions et leurs coins inextricables... Ils se nettoient pourtant, mieux qu'à l'eau savonneuse ou avec des produits spécifiques, au vinaigre blanc plus ou moins dilué : à l'eau vinaigrée en entretien courant, au vinaigre dilué de moitié pour un décapage plus sérieux. Mais en cas de salissures très incrustées, rien ne vaut un brossage sérieux, après dépoussiérage à sec, au bicarbonate dilué auquel on peut ajouter (trichons un peu !) quelques gouttes de liquide vaisselle. Mouillez le moins possible, en épongeant ou en essuyant au fur et à mesure, aussi bien au cours du nettoyage qu'au terme du ou des rinçages.

Meubles en plastique

Les plastiques actuels, résistants aux UV, ne jaunissent plus aussi facilement que leurs ancêtres au moindre coup de soleil, mais ils se ternissent (et même se tachent) à la longue. Pour en raviver les couleurs, lavez-les avec une solution de bicarbonate : deux à trois bonnes cuillères à soupe pour un litre d'eau. Rincez, essuyez avec un chiffon doux. En cas de taches ou de salissures anciennes, ajoutez une giclée de produit à vaisselle... et un coup d'éponge un peu plus appuyé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Micro-ondes

Si des salissures tenaces se manifestent, passez-les au bicarbonate dilué (liquide), à rincer tout de suite, ou au bicarbonate plus concentré (pâteux), à appliquer et à laisser agir, de préférence pendant quelques heures, avant de le décoller, et les salissures avec. Bien rincer et essuyer.

Mites

Le bicarbonate ne sert pas à grand-chose pour se débarrasser des mites des penderies. D'ailleurs, il y a bien peu de produits qui en viennent à bout et après avoir essayé le thym, le bois de cèdre et mille et un corps plus naturels les uns que les autres, on en revient bien souvent à la bonne vieille naphtaline (paradichlorobenzène). Or, si la naphtaline se révèle toujours très efficace pour débarrasser la penderie de ses mites, son odeur tenace n'est pas vraiment appréciée par tous. Et c'est là que le bicarbonate, déposé dans une coupelle et dans un coin peu accessible de préférence, est bien utile pour désodoriser le meuble et les vêtements pendant deux bons mois.

Moquettes et tapis

Deux écoles : vinaigre blanc ou bicarbonate… parce que le nettoyage des moquettes et des tapis est un très gros travail, qui met en œuvre des produits pas toujours très sains pour l'atmosphère (toujours plus ou moins confinée) d'un logement. Après un très sérieux dépoussiérage à l'aspirateur, frottez votre tapis (ou moquette) à la brosse, après l'avoir saupoudré de bicarbonate. Faites bien pénétrer ce bicarbonate grâce à la brosse. Si vous trouvez des taches en chemin, traitez-les de même, en insistant à ces endroits précis. Dans les rares cas où le résultat ne vous paraîtrait pas satisfaisant après une sérieuse aspiration

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

quelques heures plus tard, il sera toujours temps de faire intervenir les produits chimiques…

Le bicarbonate a un autre effet bénéfique, qu'il partage avec le vinaigre : il ravive les couleurs un peu passées. Et un troisième effet, qui n'est qu'à lui : il désodorise radicalement et en profondeur.

Le secret, pour ne pas dire la clé de la réussite, c'est l'aspirateur : plus il est puissant, mieux c'est. Insistez bien, en le poussant dans un sens, dans l'autre, puis recommencez en travers. Il n'y a pas de mauvais aspirateurs, il n'y a que des gens peu patients !

Odeur d'Académie (En)

Que faut-il dire – et écrire ? Il vaut mieux bien se mettre d'accord, sur ce sujet on ne peut plus récurrent avec le bicarbonate. On dit couramment *déodorant* pour parler des produits anti-odeurs corporelles, et *désodorisant* pour ceux qui masquent les odeurs à la maison ou à l'extérieur… Mais l'Académie française voudrait nous faire dire plus simplement *désodorant* dans tous les cas, sans grand succès jusqu'à présent. Pourtant, pour une fois que les jeunes gens du quai de Conti avaient entrepris une tâche simplificatrice, ce qui leur arrive d'ailleurs plus souvent qu'on ne pense, ils auraient mérité d'être suivis…

(*À suivre.*)

Odeurs de cuisine

Voir « Digestion », p. 303.

Odeurs, déodorants et désodorisants

Le vinaigre blanc est déjà un excellent déodorant naturel dont l'odeur s'évanouit dans un délai de quelques minutes à une heure.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mais, on l'oublie trop souvent, un simple récipient bas, ouvert, rempli presque à ras bord de bicarbonate, joue le même rôle sans dégager lui-même la moindre odeur et sans la moindre préparation, simplement posé dans un coin. C'est surtout utile dans la cuisine, et les autres pièces humides, mais c'est tout aussi précieux dans une chambre trop longtemps restée fermée par exemple ou dans tout autre milieu clos. Même au four ou au micro-ondes, mais éteints !

Aucune contre-indication.

Odeurs diverses

En saupoudrage ou en couches très fines, le bicarbonate est l'un des meilleurs produits qui existent, parce qu'il agit sur la cause, donc en profondeur, et ce sans frotter ni rien. On le récupère ensuite et on le jette sans problème : il est complètement biodégradable. En plus, il agit à sec, donc il pose moins de problème si on le renverse.

Odeurs de lendemain de fête

Les pires odeurs sont celles qui ont ranci et sont devenues plus désagréables que les « fraîches », et en plus : tenaces. Donc, intervenez aussi vite que possible !

Faute de mieux, si vous voulez aller vous coucher presque tout de suite, vous pouvez accélérer la désodorisation en pulvérisant du vinaigre blanc (pur) dans la pièce, en brouillard très fin, sans (trop) mouiller. Et surtout, faites le tour des cendriers, videz-les et garnissez-les de bicarbonate. Faute d'un vrai nettoyage, long et fastidieux, cela vous évitera au moins l'épouvantable odeur du lendemain de fête. Saupoudrez de la même façon la ou les tables non débarrassées – si vous êtes vraiment trop fatigué pour faire ne serait-ce qu'un embryon de ménage.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Odeurs ménagères

Odeurs d'oignons, d'échalotes sur planches à découper ou sur les mains… Le bicarbonate est l'un des meilleurs produits, le plus inoffensif et de loin le moins cher. Il en existe un autre : un bien étrange « savon » (bien qu'il n'en soit pas : c'est un bloc d'inox en forme de savon) très utile pour les mains : frottez-vous les mains avec lui comme si c'était un savon, sous un filet d'eau. C'est inusable, d'une efficacité étonnante… et infiniment plus facile à utiliser qu'à expliquer !

Odeurs de renfermé

Ce placard, quel que soit son contenu, est propre, mais apparemment il ferme un peu trop bien et dégage une odeur plus ou moins douceâtre de renfermé chaque fois qu'on l'ouvre. Deux remèdes. Le premier consiste à le laisser ouvert… mais alors pourquoi avoir un placard ? Le second, presque aussi simple, consiste à poser dans le fond un récipient ouvert qui contient environ un décilitre de bicarbonate et qui va absorber les odeurs sans en dégager lui-même. Renouvelez le bicarbonate tous les deux, trois ou quatre mois, dès qu'un soupçon d'odeur se manifeste à nouveau. Le délai varie en fonction du volume du placard et de son contenu.

Odeurs utiles !

Attention ! Certaines odeurs « de renfermé » particulièrement tenaces révèlent en réalité une origine bien précise (flaque d'eau stagnante, souris morte, fruit oublié…) qu'il faut éliminer d'abord – ne serait-ce que par hygiène. Les « mauvaises odeurs » sont des signaux d'alerte 100 % naturels, qu'il ne faut surtout pas négliger. Commencez toujours par inspecter méticuleusement tout endroit fermé « qui pue ». Le mauvais réflexe est d'y pulvériser un produit chimique, naturel

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

ou synthétique, qui « sent meilleur », mais ne fait que masquer le problème au lieu de le résoudre.

Odeurs de vieux papiers

Elles sont dues le plus souvent à des moisissures (champignons) microscopiques et se révèlent aussi désagréables que difficiles à enlever. Première chose à faire : mettre les vieux papiers en question bien au sec, ce que les moisissures n'aiment déjà pas beaucoup. Ensuite, enfermez-les en compagnie d'une coupelle de bicarbonate, dans un placard qui ferme bien et oubliez le tout pendant une à deux semaines au minimum (le bicarbonate, lui, reste actif pendant deux mois).

Certains vieux vêtements (retrouvés dans une maison humide) peuvent présenter les mêmes symptômes… et être traités de la même manière.

Paillasson

Qu'il s'agisse d'un épais tapis-brosse ou d'un mince et souple tapis de microfibres (un choix que nous ne saurions trop conseiller), il a toujours le même problème : la poussière y rentre, mais quand on veut l'en sortir pour nettoyer le paillasson, cela devient beaucoup plus difficile. En tout cas pour le faire à fond. Attendez qu'il soit bien sec et saupoudrez-le de bicarbonate. Laissez-le tranquille pendant quelques heures puis passez-le à l'aspirateur : vous verrez, rien qu'à sa couleur, que la plus grande partie de la poussière l'a abandonné.

(Ne le tapez pas contre un mur, ou par terre à l'envers : cela déplace une quantité phénoménale de poussière au lieu de vous en débarrasser.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pare-brise

Avant un long voyage, il est toujours conseillé de bien nettoyer les vitres (sans oublier les rétroviseurs extérieurs), à commencer par le pare-brise, qui restera propre plus longtemps si on effectue un dernier rinçage à l'eau bicarbonatée, ce qui aura pour effet de réduire l'adhérence des insectes qui croiseront votre trajectoire, tout en améliorant la « glisse » des essuie-glaces.

La même « recette » toute simple (frotter à l'eau bicarbonatée) est aussi efficace pour effacer les insectes qui se sont collés sur les surfaces vitrées, à l'arrivée. Et si on le fait tout de suite, il n'est pas nécessaire de beaucoup frotter !

Peignes, pinceaux à maquillage

Voir « Brosses à cheveux », p. 246.

Peintures

Si vous repeignez une pièce ou même seulement un meuble, sachez que les peintures actuelles « sans odeur » dégagent néanmoins à peu près autant d'émanations que leurs ancêtres puantes. Et, à la longue, elles dégagent elles-mêmes une odeur douceâtre qui devient très difficile à supporter. Alors, que vous puissiez ou non ouvrir portes et fenêtres, déposez deux ou trois coupelles de bicarbonate dans la pièce, qui absorberont les odeurs avant même qu'elles ne se manifestent, et élimineront aussi pas mal d'émanations indésirables – ce qui ne vous empêche pas d'aérer, d'ailleurs.

Pièces humides

Ici aussi, un simple récipient ouvert, plein de bicarbonate, suffit à éliminer toutes les odeurs. Le bicarbonate est aussi un excellent auxiliaire de nettoyage, sans la moindre toxicité.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Ne vous embêtez pas à en faire une pâte qui n'aura jamais la consistance voulue, mais saupoudrez-en simplement une éponge bien rincée et sommairement essorée à la main, puis suivez les robinets, les vasques, éviers, cuvettes de WC, bacs et baignoire… jusqu'aux rideaux de douche. L'avantage du bicarbonate, nettoyant doux, c'est qu'on peut l'utiliser sur les matériaux fragiles comme les acryliques ou les joints souples. Et non seulement il nettoie, mais il désodorise en prime. Pour un résultat optimal, et surtout durable, il vaut mieux rincer et essuyer, après.

Piscine

Rincez les vêtements de bain à l'eau bicarbonatée, après les avoir sommairement rincés au sortir de la piscine. Cela leur permettra de garder leurs couleurs… et leurs coutures aussi : l'eau des piscines est souvent très généreusement chlorée, ce que n'apprécient pas vraiment les maillots. *Attention !* Cela ne vous dispense pas de laver les vêtements de bain en machine, comme vous le faites habituellement.

Quant à la piscine elle-même, quelques cuillères de bicarbonate peuvent limiter les picotements d'yeux liés au chlore. (Mais cela n'est possible que s'il s'agit de *votre* piscine.)

Planche à découper

Notre très hygiénique Europe tend à faire disparaître les planches à découper en bois au profit de planches en plastique. Toutes deux se marquent de rainures plus ou moins profondes au fond desquelles les microbes se tapissent à l'envi. Mais, effectivement, avec les premières on mange des fragments de bois, alors qu'avec les secondes, on avale des miettes de plastique – qu'on ne digère pas davantage.

Qu'elle soit en bois ou plastique, c'est un nid à microbes exceptionnellement productif. On peut le désinfecter en le lavant, puis en

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

le frottant à la brosse et au vinaigre blanc pur. Il y a une méthode plus simple, qui consiste à frotter avec une éponge très humide (à peine essorée à la main) saupoudrée de bicarbonate. Laissez sécher quelques minutes avant de rincer et d'essuyer.

Et puis… Au temps pour les grands-mères ! Un petit tour de lave-vaisselle ne leur fait pas de mal non plus, mais ce traitement-là, seules les planches en plastique le supportent : finalement, l'Europe a du bon !

Plastique alimentaire

Pour bien nettoyer non seulement les boîtes et leurs couvercles mais aussi les biberons et tous les autres contenants en plastique destinés à cuire, à congeler ou tout simplement à renfermer de la nourriture, vérifiez d'abord qu'il s'agit bien de « plastique alimentaire », certifié par un petit logo représentant un verre et une fourchette gravés sous le fond et sur le couvercle. Ensuite, après les avoir lavés normalement avec le détergent de votre choix et les avoir rincés, passez-les à l'eau bicarbonatée avant de les rincer de nouveau. Ce dernier traitement, très facile et rapide, dissipe les odeurs résiduelles et rend en quelque sorte le plastique plus résistant à la réapparition de ces odeurs. Le bicarbonate saupoudré pur sur un coin d'éponge humide peut aussi aider à décoller une tache tenace sans endommager le plastique.

Poêle en feu

Un grand classique : la poêle à frire prend feu. Première chose à faire, immédiatement : éteindre la hotte aspirante ! Si vous avez peur de prendre la poêle par la queue et de la porter tout bonnement sous le robinet d'eau courante, jetez-y une ou deux cuillères de bicarbonate, qui dégage au contact du feu du dioxyde de carbone (CO_2), gaz plus lourd que l'air qui va très vite étouffer le feu faute d'oxygène. Si vous avez peur de vous approcher, prenez une cuillère longue si vous en

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

avez une à portée de main, mais versez votre bicarbonate po-sé-ment : le feu ne va pas vous sauter dessus ! Ne perdez pas de temps, mais ne courez pas non plus : c'est comme ça que les accidents arrivent…

Si le feu a déjà pris de l'ampleur, l'extincteur est indispensable. Ne jetez surtout pas une casserole d'eau dans la poêle. Elle n'éteindrait rien et risquerait d'étendre le feu en le projetant plus loin ! Cette caractéristique du bicarbonate est bien connue des professionnels de la lutte anti-incendie : le bicarbonate est utilisé dans certains extincteurs à poudre – avec des silicates et/ou des phosphates, des sulfates, du mica, un gel de silice, des polymères, etc. Le bicarbonate est le seul élément quasiment constant dans toutes les formules ; par ailleurs élément commun en cuisine et que vous pouvez manier sans danger.

Poêles à frire

Il en existe qui « passent au lave-vaisselle » mais la plupart d'entre elles manifestent ensuite une tendance à attacher. Pour les garder parfaitement antiadhésives, laissez-les tremper après usage dans une solution de bicarbonate (une à deux cuillères à soupe dans deux ou trois centimètres d'eau, selon la taille) et d'eau chaude. Non seulement cela élimine tout ce qui pourrait s'être attaché au fond, mais cela renforce aussi les propriétés antiadhésives au lieu de les amoindrir.

Un petit truc économiseur d'énergie, si vous avez des plaques électriques (ou une vitrocéramique) : reposez la poêle dessus tant qu'elles sont encore chaudes.

Porcelaine

La porcelaine actuelle n'est pas indestructible, mais c'est un matériau d'une très grande résistance. En revanche, on hésite à nettoyer à fond la vaisselle en porcelaine vénérable… qui se tache pourtant comme les autres. Vous pourrez toutefois le faire en frottant avec précaution et avec un chiffon mouillé imprégné de bicarbonate. À

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

part le risque inhérent d'une fêlure bien cachée qui se transforme en cassure à l'occasion d'une manipulation, c'est sans grand risque, hormis celui de raviver les couleurs – parfois de façon étonnante. Essayez avec précaution, mais essayez !

Poubelle

Pour éradiquer toutes les mauvaises odeurs avant de remettre un sac, nettoyez tout soigneusement (et lavez éventuellement l'intérieur à l'eau vinaigrée) et laissez bien sécher la poubelle (ouverte mais debout) sinon l'humidité se « re-condense » au fur et à mesure qu'elle s'évapore. Au bout de cinq à dix minutes, videz l'eau qui s'est déposée dans le fond. Recommencez éventuellement encore cinq minutes après, et une fois que la poubelle est bien sèche, saupoudrez légèrement l'intérieur (sans excès, c'est très efficace) de bicarbonate, avant de changer le sac. Cela évitera radicalement toute émanation malodorante pendant deux bons mois !

Poudre à récurer

Cela ne coûte vraiment pas bien cher de remplacer les poudres à récurer par du bicarbonate, qui nettoie, récure et polit éviers et vasques. Selon le résultat, choisissez vos produits futurs mais, en adoptant le bicarbonate au moins une fois sur deux, ce n'est pas seulement de l'argent que vous économisez dans la mesure où quasiment toutes les poudres à récurer sont plus ou moins toxiques – et plutôt plus que moins pour certaines !

Poux

Diluez une cuillère à café de bicarbonate dans un bol d'eau tiède (plus pour le confort que pour l'efficacité : ça marche aussi à froid) et frictionnez le cuir chevelu pendant

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

trois à quatre minutes : c'est très long, mais c'est le secret de l'efficacité. La lutte contre les poux ne se limite pas à la tête : il faut aussi traiter la literie et les vêtements, sinon, à peine partis ils reviendront. La solution la plus simple consiste à laver tout ce linge à plus de 60 °C. Pour les vêtements qui ne supportent pas cette température (voir leur étiquette), l'ajout de vinaigre blanc ou d'une cuillère de bicarbonate (pas les deux en même temps) dans le bac à eau de Javel permet généralement de se débarrasser des poux et des lentes (leurs larves) sans bobo pour le linge. Vous pouvez aussi faire appel à la Javel, mais attention aux dégâts ! (À manier avec mesure et parcimonie.)

Propreté durable

Tout ce qu'on lave, désodorise ou assainit au bicarbonate finit par se resalir certes, ou s'imprégner de nouvelles odeurs, mais deux à trois fois moins vite que ce qui a été nettoyé à l'eau claire ou avec un autre produit.

Récupération du bicarbonate

Répétons-le, la réponse est : NON !

Contrairement au vinaigre qui peut être récupéré et réutilisé, ne serait-ce que celui des bocaux comme nettoyant ménager, le bicarbonate perd toutes ses vertus absorbantes, déodorantes, assainissantes, etc., dès qu'il les a mises en œuvre avec succès. Autrement dit, c'est une poudre (extrêmement) active avant emploi, qui devient inerte après. Aucun danger cependant : le bicarbonate est biodégradable à 100 %, sans émissions dangereuses. Juste un peu de dioxyde de carbone, qui n'est pas dangereux en petites quantités : ce n'est pas avec ces quantités dérisoires de CO_2, même multipliées par des millions d'utilisateurs, que vous allez intensifier l'effet de serre et mettre la planète en danger !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Il faut toutefois savoir qu'un carton de bicarbonate oublié, ouvert, dans un placard ou ailleurs, sera inutilisable et inutile au bout de quelques années.

N'achetez pas de trop grandes quantités à la fois : cela vous reviendra moins cher, au bout du compte.

Réfrigérateur

Voir « Frigo tranquille », p. 255.

Rideaux, voilages

Des doubles rideaux épais aux couleurs un peu fanées aux voilages ténus qui se ternissent ou jaunissent à la lumière, la cure de jouvence s'appelle eau bicarbonatée, à raison d'une ou deux cuillères à soupe dans une grande bassine. Faites bien tremper, vérifiez que tout est bien mouillé et laissez en l'état toute une journée (*ou peut-être une nuit*). Rincez bien – ou, plus malin, confiez cette tâche à votre lave-linge : à froid ! – vous serez étonné par le résultat.

Robinets et pieds de robinets

Le bicarbonate est un excellent détartrant pour les éviers, la robinetterie, les toilettes, employé sous forme de pâte (trois volumes de poudre pour un volume d'eau environ…), à condition de le laisser agir une dizaine de minutes aux endroits les plus encrassés, avant de rincer. Pour détartrer les pieds de robinets ou les tours d'éviers (là où ça s'encrasse bien tranquillement et où c'est dur à atteindre), frottez avec la même pâte sur une vieille brosse à dents, rincez bien et essuyez avec un chiffon propre.

Une « astuce » si l'on peut dire, on ne peut plus gratuite et écologique, consiste aussi à avoir une lingette en microfibres sous la main, avec laquelle on essuie, même sommairement, les robinets et autres

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

éléments métalliques chaque fois qu'ils ont été mouillés : ça ne coûte rien et ça évite bien du travail.

Voir aussi « Brosse à dents " maison " », p. 245.

Rouille

Le produit dédié traditionnellement aux taches de rouille étant l'acide chlorhydrique, plutôt dangereux à manipuler, commencez par essayer des méthodes plus douces, comme la pâte de bicarbonate au jus de citron : un volume de jus de citron et d'eau (50/50) pour trois volumes de bicarbonate.

Quant à la rouille sur fer et acier, qui concerne surtout les outils de jardin, elle se traite idéalement avec une boule d'herbes sèches imbibée de vinaigre blanc ou saupoudrée, humide, de bicarbonate (pas les deux en même temps !), avec laquelle, on frotte les outils rouillés pour leur rendre, sinon l'éclat du neuf, au moins un aspect poli, décent et une bonne « glisse » dans la terre.

Le même procédé est, bien entendu, tout aussi efficace hors du jardin. Mais on n'a pas forcément de l'herbe sèche sous la main… que l'on remplacera alors par une boule de papier journal bien chiffonnée et *légèrement* humide.

Sièges de voiture

La méthode est la même que pour les canapés et coussins quand ils ne sont pas très sales, mais dès qu'ils commencent à s'imprégner de crasse, voire à se tacher (c'est fou ce que ça peut se salir une auto, dès qu'on s'en sert !), il faut diluer le bicarbonate dans de l'eau et frotter doucement le siège. Si cela ne suffit toujours pas, mouillez le bicarbonate au vinaigre blanc et passez la mixture (ou le liquide) sur les taches. Dans les deux cas, laissez bien sécher avant de passer l'aspirateur… et faites toujours un essai dans un coin caché, avant toute intervention « liquide ».

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Siphon

Quand l'évier, la vasque, la baignoire, etc., ne se vident plus, ou trop lentement, et que, en plus, ils commencent à dégager une odeur désagréable (l'un va rarement sans l'autre), vous pouvez essayer le truc suivant, avant (ou au lieu) de démonter le siphon ou d'employer les « débouche-éviers » du commerce, qui sont très efficaces mais aussi très agressifs, y compris pour les tuyaux. Après avoir ôté la bonde videz un mélange de vinaigre blanc et de bicarbonate (en poudre, à verser par-dessus) dans le siphon et laissez agir toute une nuit (vingt-quatre heures si vous le pouvez). Rincez abondamment ensuite : ça ne coûte pas cher et ça évite tracas et pollutions – dont on peut se passer.

Voir aussi « Bondes », p. 244.

Soie et laine

Le bicarbonate possède tant de vertus et si universelles, qu'on a aussi vite fait d'énumérer les matériaux sur lesquels son emploi est formellement déconseillé, comme ces deux-là : laine et soie.

Sols

La polyvalence du bicarbonate, associée au minimum de risques que fait courir son usage, même intensif, fait de l'eau bicarbonatée (avec ou sans savon noir) un excellent produit à lessiver les sols tous les jours, ou, mieux en alternance avec l'eau vinaigrée à 10 % maximum. De même, les taches même tenaces ne résistent pas à la pâte de bicarbonate (trois volumes pour un volume d'eau), qui a l'avantage de pouvoir être employée pour détacher y compris les sols plastiques, par nature plus fragiles que leurs homologues minéraux – bien que ce soit de moins en moins vrai.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Cela dit, il ne faut pas pour autant plonger dans l'intégrisme et rejeter systématiquement *tous* les produits du commerce, à commencer par l'eau de Javel, qui est tout de même plus efficace, notamment pour tuer les bactéries et les champignons, dont certaines espèces sont capables de survivre dans des conditions extrêmes, en état de vie ralentie. Un petit lavage de sols trois, quatre ou douze fois par an à l'eau de Javel ne vous tuera pas mais peut vous éviter d'attraper une maladie plus ou moins grave ou une parasitose toujours très désagréable !

Talc (faux)

Le bicarbonate remplace avantageusement le talc pour enfiler des gants de caoutchouc un peu « justes », à condition qu'il soit bien sec (exactement comme le talc, d'ailleurs, pour le même usage), et les mains aussi. Autre usage similaire : talquez vos pieds s'ils ont tendance à « s'exprimer », par exemple avant une longue marche.

Tampon

Le bicarbonate est une substance que les chimistes appellent « tampon », dont l'effet est aussi simple à observer que compliqué à expliquer – il est vrai qu'avec les chimistes, tout est toujours compliqué. Disons simplement que le bicarbonate aide puissamment à maintenir les équilibres lorsqu'un manque ou un excès de tel ou tel produit tendrait à le détruire. C'est sa vertu essentielle, aussi bien à la maison que pour soi. Le bicarbonate est d'ailleurs naturellement produit par notre organisme où il contribue notamment à stabiliser le pH du sang et, d'une manière générale, il joue son rôle en maintenant les équilibres au lieu de les perturber. C'est bien ce qui fait sa force, notamment quand il permet de neutraliser des odeurs ou de nettoyer… sans bouleverser le rapport entre l'acidité et l'alcalinité (son contraire) des sites ou organismes concernés, comme le font

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

nombre de déodorants, détergents et autres produits ménagers qui ne sont pas toujours recommandables.

Tapis

Voir « Moquettes et tapis », p. 264.

Tissus

Le bicarbonate est idéal à la fois pour les nettoyer, les désodoriser et surtout (sa signature) pour en raviver les couleurs. Le mode d'emploi est toujours le même : saupoudrer, laisser agir pendant quelques heures (ou plus) et passer l'aspirateur (ou secouer vigoureusement à l'extérieur quand c'est possible). On gagne parfois à brosser les tissus pour bien faire pénétrer la poudre « au cœur des fibres » comme disent les publicités.

Tuyaux et canalisations

Nous vivons dans un univers de tuyaux ! Les maisons, les bateaux, les avions, les autos sont des ensembles de tuyaux d'une effarante complexité. Ceux de la maison, en particulier, ne posent que peu de problèmes eu égard à leur nombre, mais il arrive à certains tuyaux d'évacuation de dégager des odeurs. Cela n'est jamais très agréable, surtout chez soi ! Que faire ? Versez un mélange (liquide) de bicarbonate et de vinaigre (on peut ajouter une poignée de gros sel) dans le tuyau, laissez reposer pendant une demi-heure et rincez abondamment.

Les odeurs peuvent provenir aussi d'un siphon presque bouché, qu'il vaut mieux alors démonter, vider, nettoyer et remonter avec un joint neuf. Attention ! *Jamais de plomberie le dimanche*, parce que les magasins sont fermés et que si le vieux joint est trop endommagé, et impossible à remonter, il vous faudra attendre lundi, ou même mardi pour pouvoir le changer !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vacances

Si votre maison (ou votre appartement) doit rester inoccupée pendant une semaine (ou plus), et si vous voulez la retrouver proprette et inodore à votre retour, saupoudrez (sans excès) un peu de bicarbonate dans la cuvette des WC et dans toutes les évacuations d'éviers, vasques, baignoires, après en avoir enlevé la bonde (remettez-la ensuite, qu'elle ne se perde pas).

Au retour, il suffit d'ouvrir l'eau.

Vases

Les vases à col étroit se nettoient (à l'intérieur ; on suppose que l'extérieur ne pose pas de problème) comme des bouteilles : en versant une cuillère à café de bicarbonate dedans, puis en les remplissant à moitié d'eau. Bouchez si possible, secouez, reposez et finissez de remplir. Laissez en l'état pendant vingt-quatre heures, puis rincez et laissez sécher (si vous voulez mettre du vin dans la bouteille par la suite, il faut rincer au minimum dans trois eaux successives).

Verres ternis

Si c'est dû au lave-vaisselle, vous pouvez enrayer voire inverser le phénomène en remplaçant le liquide de rinçage par du vinaigre blanc. Autre méthode, aux effets plus rapides : frotter les verres « sous toutes les coutures » avec une éponge souple ou un linge humide et bien imprégné de bicarbonate. Rincez, essuyez avec un (autre) linge fin et très propre. Si le verre reste terne, c'est qu'il est attaqué trop en profondeur pour que ce soit rattrapable. Mais il est très rare que ce traitement n'améliore pas, au moins en grande partie, la limpidité du verre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Vitres

Il y a au moins une « recette maison » par maison ! – des produits du commerce (qui ne sont pas si mal que cela, surtout dans les gammes professionnelles récemment mises sur le marché) aux mélanges « maison ». Le plus limpide et surtout le plus simple est composé de 90 % d'eau, 10 % d'alcool et quelques gouttes de l'indispensable vinaigre blanc, avec essuyage et finition au tampon de papier journal.

Mais il existe encore plus simple : passez un coup d'éponge mouillée, imprégnée de bicarbonate, puis essuyez avec un petit carré de microfibres. Vous pouvez finir au papier journal humidifié à l'eau vinaigrée, comme dans la « recette » classique : cela retardera les dépôts de salissures suivants.

Vitrocéramique

Voir « Cuisinière », p. 250.

WC, toilettes

Nous avons vu (*Pièces humides, Odeurs…*) comment les entretenir à peu de frais et sans grande fatigue. Vous pouvez aller plus loin et vous passer de déodorant. D'abord parce qu'un WC bien entretenu ne dégage aucune odeur désagréable. Mais, pour plus de sûreté, une fois bien nettoyés (éventuellement au bicarbonate, d'ailleurs), posez une coupelle de bicarbonate (bien sec, mettez-le à l'abri des éclaboussures) dans un coin des WC, qui absorbera toutes les odeurs avant même qu'elles ne se manifestent.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 2

Le bicarbonate antitaches

Le bicarbonate est un détachant méconnu, beaucoup plus efficace qu'on ne pourrait le penser, sur beaucoup de matériaux. Il est peu agressif, écologique et il possède une vertu supplémentaire : celle de désodoriser en prime, quand la tache était « odorante ».

Taches à froid

Dans tous les cas, sans la moindre exception, il faut toujours intervenir à froid sur une tache. Au moins dans un premier temps, car la chaleur, même en présence de vinaigre, peut cuire la tache et la fixer au lieu de la faire disparaître. C'est en grande partie pour cette raison que tous les lave-linge (et tous les lave-vaisselle) ont un programme de prélavage à froid.

Tache sur abat-jour

S'il n'est pas en papier, en soie ou en tout autre matériau qui ne supporte pas l'eau, vous pouvez le détacher en appliquant délicatement un peu de pâte de bicarbonate (un tiers d'eau, deux tiers de bicarbonate, ou 50/50 si c'est trop compact) sur la tache et en rinçant non moins délicatement avec une éponge ou un linge humide. *Attention !* Le nettoyage d'un abat-jour est toujours une opération hasardeuse, à réserver aux matériaux

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

les plus solides. Le principal risque est d'obtenir une tache plus claire à l'endroit traité. (Si c'est une tache de gras, saupoudrez-la à sec de terre de Sommières et laissez agir pendant vingt-quatre heures avant de brosser délicatement : avec un pinceau plutôt qu'avec une brosse.)

Tache de Bétadine ou de teinture d'iode

Traitez tout de suite à l'eau froide, et saupoudrez les taches de bicarbonate. Laissez agir pendant au moins un quart d'heure et enlevez le bicarbonate en frottant ou, mieux, en brossant avec précaution.

Tache de boue

N'y touchez surtout pas tout de suite : laissez-les sécher. La boue séchée s'enlève en brossant. Et parfois sans laisser la moindre trace, quand on attend qu'elle soit vraiment sèche, dessus et dessous. Si elle laisse tout de même une trace, faites-la disparaître en la lavant à l'eau froide additionnée d'un quart de vinaigre blanc. Si cela ne suffit toujours pas, appliquez notre providentiel bicarbonate sur une éponge humide et laissez cette pâte improvisée sécher sur place avant de brosser, et de rincer si nécessaire.

Le plus important est de bien laisser sécher avant d'intervenir. D'abord la boue elle-même, ensuite la pâte de bicarbonate. La plupart du temps, la tache disparaît à sec, rien qu'en brossant : tout dépend de la nature de la terre.

Tache de brûlé à la cuisson

Sur la cuisinière ou au fond d'une casserole, elles sont souvent rebelles, ces taches bien cuites et donc bien fixées. Vous pouvez essayer un mélange effervescent de bicarbonate et de vinaigre blanc (qui dégage du dioxyde de carbone, comme celui d'une eau pétillante). Laissez agir, videz, grattez légèrement avec une spatule de bois ou de plastique

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

(lame de rasoir sur vitrocéramique) et recommencez si tout n'est pas parti.

Tache de brûlé sur tissus

Il n'existe pas de remède miracle, car le premier effet d'une brûlure sur un tissu, c'est d'en détruire des fibres. Néanmoins, vous pouvez essayer de saupoudrer la tache de bicarbonate, d'abord à sec puis en le mouillant si l'effet se fait attendre. Le vinaigre blanc a aussi une certaine capacité à raviver les couleurs, mais que ce soit le bicarbonate ou le vinaigre, s'ils peuvent gommer un léger brunissement dû à un « coup de chaud », ils seront d'un moins grand secours pour réparer les dégâts dus à une vraie brûlure – destructrice.

Tache de café

Étrange produit que le café qui, sous certaines conditions, est un nettoyant extraordinaire, ce qui ne l'empêche pas d'être aussi, d'une manière générale, un « tachant » non moins opiniâtre. Une telle tache disparaît instantanément quand on la lave tout aussi immédiatement – et abondamment – à l'eau froide. Oui mais voilà : ça n'est pas toujours très facile, notamment au restaurant. Ensuite, plus elle sèche, plus elle devient difficile à effacer.

Vous pouvez, sur des surfaces dures ou lisses, frotter avec une éponge humide imbibée de bicarbonate qu'il faut ensuite laisser sécher un quart d'heure et enfin bien rincer. Un vêtement sera mis à tremper dans une bassine d'eau bicarbonatée.

Dans tous les cas, le résultat n'est vraiment acquis qu'après séchage complet, des traces pouvant réapparaître. En désespoir de cause, il vous reste la Javel, mais elle décolore (toujours) et peut même parfois faire des trous.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache de café dans une bouteille isotherme

Le goupillon est dangereux, qui risque de casser l'ampoule de verre ; l'eau de Javel ou le vinaigre blanc déconseillés, pour leur odeur tenace.

Remplissez au tiers d'eau chaude du robinet, additionnée d'une pincée de grains de riz. Agitez bien : l'intérieur redevient brillant. C'est sans danger et parfaitement inodore.

Faute de riz, cela marche aussi avec des pâtes alimentaires (crues, comme le riz).

Pour les Anciens, une pastille à nettoyer les dentiers dispense d'agiter la bouteille, qui doit alors être complètement remplie et rester ouverte.

Mais la meilleure méthode est celle qui consiste à agiter la bouteille au tiers pleine d'une petite poignée de bicarbonate jetée dans l'eau froide, même si elle a l'inconvénient d'exiger ensuite plusieurs rinçages.

Tache de chewing-gum

C'est le chewing-gum lui-même qu'il faut enlever en premier, quand il est collé n'importe où. Appliquez un gros glaçon dessus (et dessous) ou, si vous ne voulez pas mouiller l'endroit, un sac plastique enveloppant un ou plusieurs glaçons. Le chewing-gum durcit au froid, et s'enlève plus facilement.

Si cela ne suffit pas, ou si ça laisse des traces, vous en viendrez peut-être à bout à l'eau vinaigrée, mais il subsiste parfois des traces ou des auréoles… qui disparaîtront, avec un peu de chance et avec une légère application d'eau bicarbonatée suivie d'un non moins léger rinçage. Vous pouvez essayer directement cette dernière recette toute seule, sans vinaigre mais « ça va mieux avec », comme on dit.

Tache de cigarette

Elle ne laisse pas seulement une tache de brûlé, parce que s'y ajoutent deux produits bien « tachants » eux aussi : les goudrons et la nicotine.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Quand la brûlure est bien marquée, frottez-la avec un chiffon imbibé de bicarbonate. Rien n'est garanti (le bicarbonate ne régénérera pas le bois ou le tissu brûlé), mais les traces peuvent disparaître ainsi, ou s'atténuer considérablement.

Plus insolite, le savon de Marseille, passé à sec et « oublié » pendant une demi-journée, peut aussi faire disparaître la tache. N'oubliez pas de rincer à fond et de bien sécher, avant d'observer le résultat.

Autre méthode plus insolite : la cendre de bois est un nettoyant et un détachant naturel qui peut faire merveille ici sous forme de cendre de cigarette, en principe plus facile à trouver dans ce contexte et mélangée à un corps gras (huile, beurre ou margarine). Frottez, puis dégraissez et rincez.

Tache de cire

Sur les surfaces lisses et dures, la raclette (lame de rasoir) permet d'enlever le plus gros, voire la totalité de la cire. Sur les tissus, rien ne vaut le bon vieux papier buvard et le fer à repasser (réglé sur « doux »). La cire, liquéfiée par le passage du fer, « monte » dans le buvard, qu'il faut renouveler jusqu'à ce que toute la cire ait été aspirée. Et, comme toujours, c'est notre bon vieux bicarbonate qui va assurer la finition, en faisant disparaître les auréoles au lavage en machine à condition d'en ajouter une cuillère à soupe dans le bac à Javel du lave-linge.

Tache de confiture

Grattez-en le plus possible sur une lame de couteau, en partant de l'extérieur vers le centre, et en essayant surtout de ne pas étendre la tache, puis lavez ce qui reste à l'eau (froide) du robinet. Si cela ne suffit pas, ajoutez un peu de vinaigre blanc dans l'eau de lavage ou, mieux, un mélange de vinaigre blanc et d'eau bicarbonatée (pétillante ou non) et rincez bien.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache de crayon de couleur

Ah ! ces gosses (de tous âges)… Étalez une pâte de bicarbonate (¾) et d'eau (¼) sur la tache. Laissez agir pendant au moins une heure, rincez et séchez. Les taches grasses de couleurs partent avec le même traitement, mais à sec et avec de la terre de Sommières.

Tache de crayon-feutre

Le « Coton-Tige » (ou d'une autre marque) a une action plus précise, mais il faut en changer souvent et en consommer beaucoup pour enlever une tache en totalité.

Tamponnez avec une pâte de jus de citron et de bicarbonate, laissez sécher et rincez jusqu'à disparition de la tache. Le vinaigre blanc et l'alcool donnent aussi de bons résultats mais le mélange des deux n'est pas plus efficace…

Tache sur cuir

Pour les chaussures, pas de miracle : d'abord brossez bien à fond puis passez un peu d'eau avec un chiffon. Si cela ne suffit pas, essayez à l'eau savonneuse puis à l'alcool dilué, au vinaigre blanc – dilué lui aussi ou avec une pâte de jus de citron et de bicarbonate, sur une tache rebelle. Ensuite, dans tous les cas, rincez si nécessaire (avec un minimum d'eau), séchez à fond et cirez : avec du cirage, boîte ou crème peu importe, mais pas avec un lustrant.

La même méthode s'applique aux vêtements, canapés et autres éléments de cuir. Seul problème : on n'a pas forcément sous la main une cire ou un cirage de la même teinte. Au pire, une cire incolore améliorera tout de même l'aspect, même si elle n'a pas de pouvoir couvrant.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache sur cuivre

Faute de produit spécifique destiné au cuivre (le bon vieux Miror, qui reste assez irremplaçable il faut bien le reconnaître), vous pouvez mélanger bicarbonate et cendre de bois (en éliminant les particules solides de charbon de bois, ne gardez que les cendres en poussière) à parts égales, juste assez mouillés pour en faire une pâte avec laquelle vous frottez jusqu'à disparition des taches, avant de rincer et de sécher.

Attention ! Tout ce qui touche au cuivre (au sens propre) est, ou devient, très toxique.

Voir « Argenterie », p. 239.

Tache d'encre

Il n'y a pas de solution miracle, l'encre étant savamment élaborée tout exprès pour être indélébile ! Tamponnez doucement la tache avec un papier absorbant ou un coton imbibé de lait, de vinaigre blanc, d'eau citronnée, d'eau et d'alcool (50/50) ou d'eau oxygénée. Laissez le tampon en place quelques instants et recommencez jusqu'à disparition de la tache. Vous pouvez essayer aussi le tampon de pâte bicarbonatée, ou encore le mélange vinaigre blanc et bicarbonate.

Mais dans tous les cas, et surtout sur une tache fraîche au sol, commencez toujours par frotter avec un chiffon très propre, d'abord imbibé d'eau froide. Observez le chiffon : s'il se teinte de la couleur de l'encre, vous êtes sur la bonne voie. Il ne vous reste qu'à… continuer, éventuellement en variant les mélanges ou avec la même solution, plus concentrée et plus chaude.

Tache sur faïence ou porcelaine

Les traces noires sur la faïence ou la porcelaine disparaissent en les frottant avec un papier ou un chiffon propre à la pâte de bicarbonate

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

et d'eau, de préférence (une fois n'est pas coutume) à chaud. *Attention !* Le chiffon utilisé doit être renouvelé dès qu'il commence à se noircir, sous peine de créer d'autres taches, ou d'étendre les précédentes !

Tache de fruits

Attention ! Sous un aspect pas toujours très coloré (à part bien entendu les cassis, myrtilles et autres colorants naturels), ces taches comptent parmi les plus opiniâtres. Passez la tache sous le robinet d'eau froide le plus vite possible parce que, après, tout se complique ! Il existe toutes sortes de recettes traditionnelles…

L'eau additionnée d'alcool (50/50) est relativement inoffensive pour les tissus, de même que l'eau citronnée ou le vinaigre blanc, mais les taches de certains fruits rouges ne cèdent qu'à l'eau de Javel diluée… qui met les couleurs en péril, quand ce ne sont pas les tissus eux-mêmes. Le jus de pêche, tout aussi redoutable bien qu'apparemment moins coloré, laisse des taches noirâtres particulièrement sournoises.

Sans être vraiment miraculeuse, l'eau savonneuse fait parfois merveille sans aucun risque sur les tissus et surfaces synthétiques. Mais on viendra souvent à bout des pires taches avec une pâte de bicarbonate et d'eau, plus ou moins liquide selon le support, qu'on laisse agir pendant une heure ou deux avant de la gratter et de rincer.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache de gras

À sec, rien ne remplace un produit 100 % naturel : la terre de Sommières, dont on saupoudre généreusement la tache avant de laisser agir toute une nuit, voire vingt-quatre heures ou plus si on a le temps.

Au lavage, la meilleure méthode consiste à faire tremper le linge (ce sont surtout les vêtements qui s'ornent de taches de gras) dans un bac d'eau bicarbonatée avant de les mettre en machine, éventuellement en ajoutant une ou deux cuillères de bicarbonate dans le bac « Javel », ce qui est toujours bénéfique, pour toutes sortes de taches et salissures, ainsi que pour raviver les couleurs et se débarrasser des odeurs.

Tache d'herbe

Petit conseil : inspectez bien les vêtements et autres linges, au retour d'un match, d'un pique-nique ou d'une balade en plein air, au lieu de les jeter tels quels dans le panier à linge sale. Détergents et lessives ne viennent pas toujours et pas facilement à bout de ces taches tenaces. Vous risquez même de les chauffer et de les fixer, après un cycle de lavage qui laisse à la place des taches plus claires ou des traces. Et là, vous aurez toutes les (mal) chances de ne plus pouvoir vous en débarrasser. Elles s'éclairciront, mais resteront bien ancrées au cœur des fibres.

La meilleure solution consiste à humecter et tamponner la tache au vinaigre blanc pur. Le bicarbonate intervient ensuite, quand on met le vêtement ou le tissu taché en machine, pour éliminer les traces résiduelles.

Tache sur inox

L'inox se ternit plus souvent qu'il ne se tache, mais dans les deux cas le traitement est le même : vinaigre blanc ou jus de citron dilué, avec un peu de bicarbonate et surtout avec un peu d'huile de coude, pour frotter ! Si le résultat ne vous satisfait pas, laissez bien sécher puis frottez avec un chiffon directement imprégné de bicarbonate.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache sur marbre

Le marbre, de même que la plupart des pierres polies, est un matériau plutôt résistant aux taches, qui s'entretient et vieillit assez bien, mis à part une tendance à se ternir qui peut être limitée, voire stoppée grâce à un rinçage à l'eau très légèrement bicarbonatée. C'est à la pâte de bicarbonate et d'eau qu'on enlèvera aussi les taches, après les avoir grattées avec une lame si nécessaire, et si c'est possible – le marbre se prêtant aussi à la sculpture, comme chacun sait.

Tache de moisi

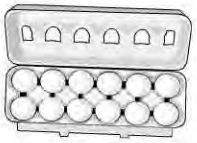
On retrouve nos vieux copains les champignons : eh ! oui, le moisi, c'est encore eux. À côté des vieilles recettes classiques (mais pas toujours inoffensives) à l'eau oxygénée, à l'ammoniaque ou à l'eau de Javel diluée, n'oubliez pas que vous pouvez aussi couvrir ces taches de bicarbonate de soude (même pâte que précédemment pour les crayons) avant de rincer à l'eau vinaigrée… et, si c'est un vêtement de le passer au lave-linge. Si vous lavez d'abord, vous risquez de cuire les taches, parce qu'elles ne partiront pas au prélavage à froid, et vous les rendrez ainsi indélébiles.

Tache de nuoc-mâm

Si possible, et le plus tôt sera le mieux, rincez à l'eau froide, puis lavez au savon ou couvrez la tache (encore humide) d'une pâte de bicarbonate (¾) et d'eau (¼). Oubliez la tache pendant une heure. Si ça ne s'arrange pas, frottez en savonnant encore un peu, rincez et séchez.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tache d'œuf



Dans ce cas, encore plus que dans d'autres, l'eau froide s'impose, après avoir délicatement enlevé le maximum d'œuf avec une lame de couteau – de l'extérieur vers l'intérieur, toujours! Ensuite, un bon lavage à l'eau savonneuse en vient normalement à bout. L'eau additionnée d'une pincée de bicarbonate interviendra à la fin, pour le ou les derniers rinçages, qui offriront l'avantage supplémentaire de gommer l'odeur de l'œuf.

Taches de sauces diverses

L'emploi d'un produit rigoureusement inoffensif s'impose encore plus ici, de peur de faire des dégâts pires que la tache elle-même. Saupoudrez-la de bicarbonate avant de la brosser avec précaution, tout en douceur, et de la rincer à l'eau froide – pas chaude, ni même tiède.

Tache de sueur

Le problème visuel se double ici d'un problème d'odeur, tous deux disparaissant après un bain (parfois long, douze à vingt-quatre heures, soyez patient) dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc à parts égales. Il faut savoir que la transpiration peut également décolorer un tissu, qu'il faut alors essayer de raviver en le faisant tremper dans une solution d'eau et de vinaigre blanc (50/50). Mais là, le résultat est moins garanti. Il est à noter que si l'eau bicarbonatée ne fait pas disparaître la tache, elle est en revanche remarquablement efficace pour gommer l'odeur.

Attention! Avant tout traitement, sachez que les taches de sueur disparaissent complètement quand on les lave tout de suite à l'eau fraîche. Ce n'est pas toujours évident mais c'est vraiment la meilleure solution, ne serait-ce que pour éviter toute décoloration.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Taches tenaces

On ne sait pas exactement ce qu'elles sont, ni depuis combien de temps elles sont là. À tout hasard, diluez deux bonnes cuillères à soupe de bicarbonate dans un bol d'eau froide avant de bien tamponner (ou imprégner si c'est un tissu) la tache et son support. Il est particulièrement important de le faire avec un chiffon ou une éponge parfaitement propres. Rincez, séchez… et recommencez si nécessaire.

Tache de vinaigrette

Bien évidemment, c'est l'huile et non le vinaigre qui produit le plus gros (et surtout le plus gras) de la tache. Solution immédiate : eau froide et terre de Sommières. Une petite tache peut être effacée grâce à un succédané de l'acétone, ce produit disparaissant peu à peu du marché, ou au dissolvant de vernis à ongles, qu'on a assez souvent à portée de main. Mais le meilleur produit reste l'eau vinaigrée, ou l'eau bicarbonatée pour enlever les traces laissées par une tache pas tout à fait effacée.

À sec, vous pouvez aussi saupoudrer les taches de bicarbonate, avant de laisser sécher (totalement) et de brosser (délicatement), puis de rincer à l'eau claire.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 3

Le bicarbonate, génie personnel

Le bicarbonate se révèle tout aussi génial pour les « services à la personne », comme on dit aujourd'hui. Tellement même qu'il est déconseillé, tout comme pour le vinaigre, autre « auto docteur maison », d'en user ou d'en abuser sans contrôle…

Passé la prime adolescence, « jouer au docteur » perd en effet beaucoup de son intérêt. Et cela peut très vite devenir dangereux, si on se prend au jeu. Même un produit inoffensif entre tous comme l'eau claire peut vous rendre malade si vous en ingurgitez sans mesure, et sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien si c'est une eau minérale.

Cela dit, il n'est quand même pas indispensable d'aller voir un médecin (et d'alourdir d'autant la note de la Sécurité sociale – qui n'en a pas vraiment besoin) avant de prendre un peu de bicarbonate ou d'eau bicarbonatée quand on a du mal à digérer. Mais il sera judicieux d'en parler au docteur, ou au pharmacien, lors d'une visite, surtout si la digestion ne s'améliore pas.

Le bicarbonate se révèle tout aussi génial de près que de loin, aussi efficace pour le corps que pour la maison… à condition de ne pas « jouer au docteur », comme nous l'avons déjà dit.

Une boîte de bicarbonate est indispensable à la maison, de préférence à portée de main… Pour les usages corporels aussi.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Acariens

Les moquettes ont fait beaucoup de progrès pour devenir inhospitalières au possible à l'égard des acariens, mais nombre d'entre elles ainsi que beaucoup de tapis hébergent encore des acariens dont les crottes, on l'a découvert récemment, sont à l'origine de nombreuses allergies, en particulier respiratoires. Autres lieux de prédilection de ces diaboliques bestioles à huit pattes : les lits et la literie. Le premier traitement ne requiert aucun produit : aérer et mettre au soleil. Déjà pour un lit, ses draps, ses oreillers, son matelas et son sommier, ce n'est pas commode ; pour les tapis et moquettes, c'est encore plus difficile.

Alors, la meilleure et la moins dangereuse des méthodes, c'est encore le bicarbonate. Mais il ne suffit pas de le saupoudrer – bien que ce soit mieux que rien. Pour vous débarrasser des acariens, commencez par passer l'aspirateur partout, jusque dans les plis du sommier et dans les coutures du matelas ; avec le plus petit embout (« suceur ») si nécessaire et sans oublier le dessous des meubles pour les moquettes. C'est seulement ensuite qu'il faut saupoudrer, et si possible brosser légèrement juste après pour bien faire pénétrer le bicarbonate le plus profondément possible. Laissez reposer pendant une heure au minimum ; toute une journée si c'est possible. Et aspirez aussi soigneusement qu'au début. Certes, c'est un gros travail, mais votre maison, votre chambre sentiront le « propre » comme jamais… Et pour longtemps !

En prime, le bicarbonate ravivera les couleurs des tapis un peu défraîchis.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Aigreurs d'estomac

Elles peuvent s'accompagner de remontées acides, voire de brûlures si c'est plus grave. Un peu d'eau bicarbonatée peut les soulager mais si cela se prolonge, il vaut mieux consulter, d'autant que l'abus de bicarbonate peut lui aussi provoquer des déséquilibres (voir les

avertissements p. 295). Le bicarbonate, en neutralisant cette acidité peut produire des gaz, pas douloureux mais parfois gênants – selon le contexte.

Après-rasage

Les produits du commerce sont pour la plupart dilués dans l'alcool, qui permet de remplacer le feu du rasoir par la brûlure de l'alcool – avec un peu de parfum en prime. Un verre (à dents par exemple) d'eau tiède dans lequel on aura dissous une cuillère à café de bicarbonate apaise le feu du rasoir tout en douceur et laisse la peau non seulement douce, mais aussi parfaitement inodore. Pour les adeptes du rasage qu'on appelle humide (avec lame), le même liquide prépare la peau avant le rasage, ce qui n'empêche pas de l'utiliser aussi après.

Articulations douloureuses

Un linge imbibé de bicarbonate (ou de vinaigre – pas des deux en même temps) peut soulager une douleur passagère… le temps d'avoir un rendez-vous chez le médecin, si ça dure. Le bicarbonate s'utilise aussi en interne. Mais parlez-en à votre médecin.

Avant-rasage

Les garçons sont beaucoup moins « clients » des masques divers et variés que les filles… Et ils ont bien tort, surtout ceux qui doivent raser une barbe rebelle, plantée dans tous les sens. Alors, peut-être pas tous les jours mais une fois de temps en temps (quand vous l'avez, le temps), débarbouillez-vous et appliquez sur votre visage une légère couche de bicarbonate avec vos mains humides. Laissez « sécher », par exemple le temps de bien vous brosser les dents, puis rincez et essuyez. Vous pouvez alors vous raser… avec une facilité

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

qui vous étonnera (sans compter que c'est également efficace sur les boutons). Le remède est souverain, que le rasage soit humide ou électrique (mais dans ce cas, attendez d'être bien sec).

Bains de...

Bains de pieds, bains de bouche, bains de visage... Le bicarbonate calme, soulage, raffermit, hydrate (donc lisse les tissus) ou encore désodorise simplement dilué dans l'eau. Il joue aussi un rôle antifatigue non négligeable – et bien agréable, surtout sur les pieds.

Bain qui fait du bien

Comme bien souvent avec le bicarbonate, les avantages sont multiples : un verre ou un demi-verre de bicarbonate (selon le volume de la baignoire) dans l'eau du bain le rend relaxant, redonne du tonus à votre peau en facilitant son hydratation et la rend toute douce, une fois séchée. Il facilite aussi la récupération après un effort, notamment sportif.

Sans oublier que ce traitement fait le plus grand bien aussi à la baignoire, qui se salit moins et devient plus facile à nettoyer. En alternance, quelques cuillères à soupe de bicarbonate, ou un verre ou deux de vinaigre dans l'eau du bain apaisent les petites démangeaisons, resserrent les pores de la peau et améliorent le tonus général – toutes choses étroitement liées par ailleurs.

Ces deux bains, plutôt conseillés pour le soir, ont aussi un effet apaisant. En revanche, alternez-les : l'association des deux en même temps ne combinerait pas forcément leurs effets.

Boutons

Voici le plus simple, le moins cher mais pas le moins efficace des masques. Humectez votre visage, prenez un peu de bicarbonate dans

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

vos paumes et étalez-le sur votre visage pour faire un masque. Si c'est juste pour raffermir et gommer, gardez-le une minute ou deux ; trois à cinq minutes si vous avez des boutons à traiter.

Brûlure

L'eau bicarbonatée (trois ou quatre cuillères à soupe par litre), froide ou très froide, apaise la douleur sur une petite brûlure. D'autres produits sont aussi efficaces sinon plus, notamment les pommades vendues en pharmacie (Biafine, Homéoplasmine, etc.), mais comme on se brûle le plus souvent à la cuisine et que c'est là qu'on range le bicarbonate…

Le même conseil est valable pour la même raison avec une solution (à 10 %) de vinaigre blanc.

Champignons (peau)

Parmi les petits tracas quotidiens, les minuscules, plus exactement microscopiques champignons qui attaquent la peau en provoquant des mycoses, comptent parmi les parasites les plus agaçants, les plus irritants, parfois même les plus insupportables. Et bien rares sont les produits non dangereux qui peuvent en venir à bout sans provoquer de dégâts sur la peau. Or, le bicarbonate est un bon fongicide à appliquer en solution (une cuillère à soupe rase dans une grande tasse) à l'endroit attaqué. Les mycoses se manifestent souvent aux pliures des membres, entre les doigts ou les orteils, ou encore à des endroits plus intimes. Pour appliquer la solution de bicarbonate, tout comme pour sécher ensuite, tamponnez ; ne frottez pas. Et ne portez rien d'autre que du coton tant que ça gratte. D'accord : esthétiquement, ce n'est pas fameux, mais les plaques rouges qui grattent ne sont pas très sexy non plus !

Changez vos chaussures, chaussettes, collants, sous-vêtements, etc., et faites-les tremper dans l'eau vinaigrée ou bicarbonatée avant

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de les passer au lave-linge – s'ils le supportent, eux aussi ; et remplacez votre linge de corps par du pur coton qui supporte d'être lavé en machine au moins à 60 °C, le temps de vous débarrasser de cette champignonnière indésirable.

N'oubliez pas d'en parler à votre médecin, même si une première application suffit à résoudre le problème – ce qui est rare, soyons honnête. En revanche, il est inutile et même déconseillé de traiter plus de deux fois par jour.

Cheveux

Une cuillère à café de bicarbonate ajoutée à votre shampooing rend les cheveux plus souples et plus faciles à démêler quand ils ont tendance à s'embrouiller. N'en abusez pas : trois ou quatre fois par mois sont un maximum. Le bicarbonate est également très utile pour nettoyer les cheveux des restes de laque ou autres dépôts – y compris les confettis dans les chevelures épaisses, frisées ou crépues, qui sont festifs, certes, mais pas des cadeaux pour autant !

Cheveux sans pellicules

Il faut utiliser la même solution de bicarbonate, et frictionner énergiquement le cuir chevelu, pour réduire la densité des pellicules – sachant que dans ce domaine, rien n'est infaillible : les pellicules dénotent souvent un problème plus général. Si ça ne « marche » pas, n'insistez pas : consultez.

Cors

Cors et durillons gagnent (c'est-à-dire se font oublier) à être traités avec un emplâtre de bicarbonate (pâte à l'eau constituée de trois parts de bicarbonate dans une part d'eau). Cela les attendrit en même temps que cela apaise les démangeaisons qu'ils provoquent.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Coups de soleil

D'abord, il faut savoir que la meilleure solution, ce sont les produits à la fois calmants et cicatrisants (réparateurs) vendus en pharmacie – si les pharmacies sont ouvertes, ce qui n'est pas toujours le cas aux endroits où on attrape des coups de soleil. Si vous n'avez pas de pharmacien sous la main, vous pouvez apaiser un coup de soleil en le tamponnant (sans frotter, surtout!) avec un linge imprégné d'eau (légèrement, inutile d'en mettre beaucoup) bicarbonatée. Cela soigne aussi, de la même façon que les produits du commerce, mais il faut reconnaître que les produits pharmaceutiques contre les coups de soleil ont fait d'énormes progrès au cours de ces dernières années.

Cystites

Si vous y êtes sujet, le bicarbonate peut là aussi vous soulager en neutralisant l'acidité propice au développement des bactéries responsables. Demandez à votre médecin ce qu'il en pense…

Démangeaisons

Le vinaigre appliqué en tamponnant, sans frotter, soulage instantanément chatouillis et gratouillis dans bien des cas, surtout si la zone est très localisée. Un peu de bicarbonate dilué dans un verre d'eau peut soulager aussi, quand ça gratouille ou chatouille, voire guérir en tamponnant (sans frotter) la zone irritée avec une solution concentrée, ou en appliquant dessus une pâte de bicarbonate. Mais n'hésitez pas à consulter (au moins votre pharmacien) si cela se prolonge. La peau est à la fois notre plus grand organe et le plus révélateur de notre état général.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Dentifrice

Nous allons voir que le bicarbonate peut remplacer le dentifrice, au moins de temps à autre (voir ci-dessous). On sait moins qu'il entre dans la composition de nombreux dentifrices du commerce, notamment (mais pas seulement) les dentifrices « blanchissants » – qui l'intègrent presque toujours dans leur composition.

Dents blanches...

Le bicarbonate est bien connu pour blanchir les dents (ou retarder leur jaunissement, selon l'âge de chacun). Il faut tout de même noter qu'il est très légèrement abrasif (voir cette rubrique, p. 237) et le brossage biquotidien des dents peut, à la longue, en altérer l'émail. Mais le danger est vraiment léger, eu égard aux bénéfices procurés par ce « dentifrice » efficace et bon marché... D'autant plus que non seulement le bicarbonate rend les dents blanches, mais il laisse aussi, comme dans un célèbre slogan de jadis, une haleine fraîche et durable...

(Parlez-en tout de même à votre dentiste : il peut y avoir des contre-indications.)

Dents saines

Compte tenu de ce qui a été dit ci-dessus, le bicarbonate a aussi pour effet de réduire remarquablement la plaque dentaire, donc les risques de carie. On peut l'utiliser (eau bicarbonatée) en bains de bouche mais sans l'avaler, ce qui réduit ou élimine les contre-indications éventuelles. À tout hasard, parlez-en tout de même à votre dentiste !

Déodorant corporel

La grande affaire, ce sont les odeurs sous les bras. Il est bien utile de rappeler à ce sujet que, lorsqu'on est propre, les odeurs corporelles

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

n'ont rien de gênant. Pour qu'une odeur de transpiration devienne aigre et désagréable, il faut que la sueur en question soit « en place » depuis au moins une journée – ou qu'elle survienne sur une peau pas très propre. Si vous n'avez pas confiance, frottez le dessous de vos aisselles (pas facile les premières fois, mais on s'habitue vite) avec une pincée de bicarbonate. C'est remarquablement efficace et tout aussi remarquablement bon marché, comparé aux produits du commerce – pour garçons ou filles…

Digestion

C'est LE remède, aussi bien pour une indigestion passagère que pour tout autre embarras gastrique, intestinal, hépatique, etc., étant bien entendu, toujours, qu'il faut consulter si cela ne s'améliore pas !

En amont, si l'on peut dire, les légumes présumés lourds à digérer (haricots, choux, artichauts, etc.) gagneront à être cuits dans une eau enrichie d'une pincée de bicarbonate : cela les rend étonnamment digestes – et non « gazeux ».

Le citron ou le vinaigre ont des propriétés similaires, mais avec le défaut de donner un goût, le leur, même à très faible concentration, et d'être déconseillés en cas d'aigreurs ou, pire, de brûlures d'estomac.

Durillons

Voir « Cors », p. 300.

Eau… au bicarbonate !

Il serait plus juste de parler des eaux… au sens où on les « prenait » au cours des siècles passés. (On les prend toujours aujourd'hui, le plus souvent avec profit, mais cela porte un autre nom.) L'efficacité de nombre de ces cures réside dans leurs composants – dont le bicarbonate de sodium.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Les eaux minérales sont des eaux chargées en sels minéraux (dont le bicarbonate, mais pas seulement, loin de là) et en oligoéléments (éléments divers en très faibles quantités). Ce sont des eaux qui possèdent des propriétés thérapeutiques et qui, à ce titre, ne doivent pas être absorbées en quantité sans avis médical. Les eaux les plus bicarbonatées sont, en ordre décroissant, les Vichy (Saint-Yorre, Célestins), Arvie, Quezac, Badoit, etc. Le bicarbonate, premier intérêt, leur donne une saveur « salée » mais sans sel (chlorure de sodium). Il leur donne aussi, par voie interne, des propriétés hydratantes utiles pour combattre le vieillissement de la peau, améliorer le tonus musculaire et retarder les effets de la fatigue. Il a aussi des propriétés digestives, notamment contre les ballonnements. Mais il ne s'agit là que de généralités. Les effets peuvent varier notablement d'un individu à un autre et, répétons-le, il n'est pas conseillé d'user (et encore moins d'abuser) de telle ou telle eau minérale sans avis médical.Notamment en cas d'hypertension: les amateurs de bulles peuvent se consoler en buvant de la Salvetat, au bicarbonate... de calcium et non de sodium

Les eaux de source, en revanche, ou les eaux très faiblement minéralisées (Volvic par exemple) peuvent être absorbées en quantité et sans problème.

Ou, mieux encore, l'eau du robinet, qui est et reste de loin la plus sûre (ne serait-ce que parce qu'elle ne voit la lumière qu'au tout dernier moment)… et la moins chère!

Efforts intenses

La consommation d'eaux très bicarbonatées (voir ci-dessus) aiderait les muscles à résister à des efforts intenses, répétés, prolongés ou les trois! Cela retarderait également les risques liés aux muscles. (On peut aussi ne pas faire de sport : cela permet d'échapper à de nombreux risques.)

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fongicide

Voir « Champignons (peau) », p. 299.

Insectes

Voir « Piqûres », p. 308.

Intoxication alimentaire

Un verre d'eau bicarbonatée et une diète (en buvant de l'eau) peuvent aider mais, si cela se prolonge, il faut aller demander l'avis du pharmacien, voire du médecin. N'abusez pas du bicarbonate : un verre, ça suffit ; buvez surtout de l'eau – sans gaz, ni sucre, ni édulcorant.

Voir « Digestion », p. 303.

Lendemains difficiles

Nous avons vu à « Aigreurs d'estomac », p. 296, comment les réduire, et améliorer au passage les digestions difficiles. Il est un autre sujet douloureux qui concerne ce qu'il faut bien appeler en langage courant les lendemains de cuite et autres gueules de bois. Le bicarbonate est connu pour ses effets réparateurs rapides et efficaces… il faut savoir qu'à son habitude il va aussi produire quelques gaz, qu'il vaut mieux laisser s'échapper : bonjour les romantiques ! Mais c'est ça ou souffrir. À tout hasard, mieux vaut être seul ou s'isoler et s'assumer comme un(e) grand(e).

Si vous la supportez, la combinaison bicarbonate + jus de citron est parfois radicale.

Il existe aussi un remède, un vrai : moins boire ou boire en même temps beaucoup d'eau – pure : ni sucrée ni édulcorée.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mains sales

Si vous avez les mains très sales, par exemple après une séance de mécanique (ne serait-ce qu'après avoir changé une roue de voiture : ça arrive à tout le monde), un bon lavage vous évitera certes de déposer des taches tenaces sur tout ce que vous allez toucher par la suite, mais il laissera des traces indélébiles (« de crasse propre ») sur vos mains… sauf si vous frottez ces traces, une fois rentré à la maison, avec un mélange pâteux de vinaigre blanc et de bicarbonate. (Faute de bicarbonate, la farine n'est pas aussi efficace, mais c'est un bon absorbant aussi.) C'est quasiment aussi efficace que les pâtes à décrasser les mains des mécaniciens professionnels mais ça n'est pas abrasif comme elles et cela ne fragilise pas votre peau.

Mains sales sans eau

Vous venez de changer une roue et vous vous retrouvez avec les mains noires, sans eau ni savon ni même un chiffon. D'abord, pour la prochaine fois, prévoyez de toujours laisser une petite bouteille d'eau (potable, à renouveler), un petit sachet de bicarbonate (bien fermé), un flacon de vinaigre blanc et un chiffon propre dans la voiture. Et là, tout de suite, pour éviter de salir tout ce que vous allez toucher, frottez-vous les mains saupoudrées de bicarbonate dans une boule d'herbe verte, donc humide. Faute de bicarbonate, une pincée de sable fin peut vous aider, mais attention ! ça décape.

Mal de gorge

En gargarisme ou à avaler, une cuillère à café (rase) de bicarbonate diluée dans un verre d'eau et éventuellement enrichie du jus d'un demi-citron, va vous soulager immédiatement par gargarisme et, avec un peu de chance, vous guérir, par ingestion.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mauvaise haleine

Elle dénote toujours un déséquilibre quand elle se répète ou, pire, quand elle s'installe. Donc il faut vraiment en parler à son médecin traitant. Si c'est occasionnel, un gargarisme (une cuillère à café rase dans un verre d'eau) peut l'atténuer considérablement, voire la dissiper dans bien des cas.

Muscles douloureux

Prenez un bon bain chaud, ou une douche presque brûlante si c'est après un effort. Si c'est possible, le meilleur traitement dans l'immédiat est un bain chaud prolongé dans une eau bicarbonatée (trois ou quatre cuillères de bicarbonate pour la baignoire). Il est conseillé de boire abondamment, aussi : de l'eau et rien que de l'eau.

Voir aussi « Efforts intenses », p. 304.

Mycoses

Voir « Champignons (peau) », p. 299.

Nausées

Les nausées, quelle qu'en soit la cause, sont réduites en avalant un verre d'eau bicarbonatée (½ cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau). Un seul verre (il peut y avoir des contre-indications). En cas de nausées répétées, ou qui reviennent, n'hésitez pas à consulter.

Voir aussi « Digestion », p. 303.

Peau

Des applications régulières de bicarbonate en pâte plus ou moins liquide (selon qu'on la destine à une simple application ou à en

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

faire un masque) régénèrent la peau, la lissent et, dans bien des cas, réduisent les boutons, acné comprise. Parlez-en à votre médecin : ce n'est pas le genre de produit auquel ils pensent spontanément.

Voir aussi « Boutons », p. 298.

Pieds gonflés ou douloureux

Après une longue marche, par exemple, ou un essai trop prolongé de chaussures neuves, un bain de pieds à l'eau vinaigrée soulage et soigne : chaude pour colmater les dégâts des chaussures neuves ; ou froide, après une longue marche. Un bain de pieds dans deux litres d'eau bicarbonatée (deux cuillères à soupe) donne un résultat comparable, surtout en cas de démangeaisons. Essayez les deux méthodes alternativement (l'une puis l'autre) plutôt qu'en mélange.

Pieds odorants

Si vos pieds ont tendance à un peu trop s'exprimer, le conseil classique est de tamponner l'intérieur de vos chaussures avec de l'eau vinaigrée et de bien laisser sécher, au moins quelques heures. Plus simple, sans rien mouiller, le saupoudrage de bicarbonate à l'intérieur des chaussures, le soir avant d'aller vous coucher, permet d'obtenir le même résultat sans se fatiguer.

Piqûres

Le remède le plus souvent conseillé est le vinaigre blanc, dont vous améliorerez notablement les effets en y dissolvant deux ou trois cuillères à café de bicarbonate (pour un grand verre ou un bol). Tamponnez localement les piqûres d'insectes avec ce vinaigre enrichi de bicarbonate. Plus vous intervenez tôt, plus c'est efficace, mais cela fait encore de l'effet au bout de quelques heures.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Il en va de même avec les piqûres de méduses, d'anémones, de poissons venimeux, les morsures d'araignées, etc. Le vinaigre apaise et le temps fait le reste. Vinaigre et bicarbonate sont tout particulièrement efficaces sur les piqûres de méduses, d'anémones et autres invertébrés piquants ou piqueurs. Il n'est pas ridicule d'aller au bord de la mer avec un petit flacon de vinaigre et un mini sachet de bicarbonate dans le sac de plage, à côté du tube de produit solaire…

Cela dit, les animaux les plus dangereux, et de loin, sont (à part « l'animal à deux pieds sans plumes ») les guêpes, les abeilles et surtout les frelons, sous nos latitudes. Une attaque individuelle peut déclencher une allergie, mais une attaque collective est tout aussi dangereuse, en raison de la quantité de venin injectée. Le petit flacon peut soulager et décongestionner localement, le temps de trouver un médecin.

Poux

Les différents produits proposés par votre pharmacien sont tous efficaces et bien supportés, mais ils coûtent cher. Essayez, au moins de temps en temps, après lavage des cheveux, une friction d'au moins trois minutes (c'est long : regardez l'heure) avec un verre d'eau tiède dans lequel on aura dissous une cuillère à café de bicarbonate. Autre avantage du bicarbonate par rapport aux produits spécifiques anti-poux : il irrite un peu moins (mais un peu quand même : n'en abusez pas) le cuir chevelu en cas d'applications répétées. En fait, c'est surtout une question individuelle : les poux sont toujours les mêmes, mais pas les têtes – fort heureusement, d'ailleurs !

La lutte contre les poux ne se limite pas à la tête : il faut aussi laver (à haute température) la literie et les vêtements.

Propreté, hygiène

On connaissait le savon en pain et le savon liquide, voici le savon en poudre !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Il est bon de rappeler, même si nous en parlons aussi dans d'autres rubriques, que le bicarbonate est un agent nettoyant qui peut être utilisé par exemple en guise de savon, notamment quand on a les mains sales et malodorantes, car il a aussi l'avantage de désodoriser. Il suffit d'en prendre une pincée dans les mains et de frotter en mouillant, exactement comme si c'était du savon.

Le savon, découverte relativement récente dans l'Histoire, est composé de cendre et de gras. Les anciens Égyptiens se lavaient néanmoins fort efficacement grâce à un mélange de cendre, de natron (carbonate de sodium + bicarbonate de sodium) et d'argile. La poudre à laver obtenue n'était pas agressive pour la peau mais récurait fort bien. On peut dire sans grand risque de se tromper que les anciens Égyptiens étaient beaucoup plus propres (et surtout puaient nettement moins) que les poètes français de la Renaissance!

La meilleure pâte se fait avec du vinaigre blanc parce qu'elle combine les avantages des deux.

Régime

Des études récentes montrent des résultats intéressants dans ce domaine ô combien médiatique grâce au bicarbonate de sodium administré régulièrement. Nous en resterons là, cette question de régime relevant du domaine médical strict.

On peut juste donner un conseil et un seul…

La vraie réponse à la prise de poids (et *a fortiori* à l'obésité) est aussi simple à énoncer que difficile à mettre en œuvre : mangez de tout, mais un peu moins. Réduisez peu à peu les portions… et méfiez-vous des régimes. Certes, il existe d'excellents nutritionnistes, très sérieux mais il y a aussi pas mal d'escrocs qui annoncent des résultats spectaculaires. Aux yeux de certains spécialistes, les « régimes minceur » seraient même la première cause d'obésité dans les pays occidentaux – sans parler des risques de déséquilibre, parfois très graves, provoqués par certaines substances « amaigrissantes » ou prétendues telles.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Nous l'avons déjà dit, mais nous allons le répéter : il y a de plus en plus de régimes… et il y a de plus en plus de gros : cherchez l'erreur !

Le régime « Un peu moins de tout » vaut infiniment mieux que « Pas de ça, ni de ça, ni de ça non plus… ». C'est bon pour le physique, avec des effets parfois spectaculaires, même s'ils peuvent être longs à venir, et c'est tout aussi bon pour le moral !

Quant aux rondeurs, on ne dira jamais assez, surtout aux plus jeunes, que quelques kilos ou quelques rondeurs qui vous permettent de vous sentir bien dans votre peau valent infiniment mieux et sont beaucoup plus attrayants que la maigreur étique des portemanteaux qui posent sur les couvertures de magazines. Un vieil adage de nos campagnes disait d'une jeune fille jugée trop maigre : « Tant qu'elle a les genoux pointus, elle n'est pas bonne à marier ! »

Rince-bouche, rince-doigts

Le « recette » communément conseillée (eau citronnée) laisse tout de même les doigts un peu collants… et une odeur. En lieu et place du citron, faites-vous un (ou plusieurs) rince-doigts en saupoudrant sur l'eau le contenu d'une petite cuillère à café de bicarbonate. Servez-vous de la cuillère pour remuer le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien limpide. Plus que le meilleur rince-doigts, c'est quasiment le seul qui les laisse inodores, bien propres et plus collants du tout.

Sans sel

Le bicarbonate est presque un succédané du sel grâce à son goût acidulé, notamment dans certaines eaux « à bulles » bien connues. Sous certaines conditions, il peut être compatible avec les régimes sans sel. Mais ne vous lancez pas dans l'aventure sans en parler à votre médecin : on ne joue pas avec ça. En tous cas, pas tout seul.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Savon

Voir « Propreté, hygiène », p. 309.

Sels de bain

Il en existe une foule, tous réputés plus relaxants ou décontractants les uns que les autres, mais nombre d'entre eux sont enrichis de substances exotiques d'origine parfois bien obscure dont l'effet souverain est d'être proposés à des prix eux aussi plutôt chauds, pour ne pas dire tropicaux. Ils ont presque tous un autre point commun, celui d'intégrer du bicarbonate à leur composition, donc de dispenser ses vertus. Nous n'irons pas jusqu'à dire qu'il s'agit « des mêmes, plus chers », selon la célèbre formule de Pierre Dac, mais essayez notre conseil de bain et observez-en bien les effets avant de vous lancer dans des achats plus dispendieux.

Voir « Bain qui fait du bien », p. 298.

Turista

Ce mot exotique désigne, disons-le carrément, la colique qui assoit le touriste foudroyé net au début de son séjour, sur la cuvette des WC. Deux solutions : prévoir de la lecture ou s'y préparer !

Il existe beaucoup de traitements « naturels » : délayer une cuillère à café de vinaigre dans un verre d'eau avant de manger et, quand on boit l'eau (indiquée « potable ») du robinet, y ajouter quelques gouttes de vinaigre par litre.

Autre traitement, en alternance : boire, pour se réhydrater, de l'eau bicarbonatée à raison d'une cuillère à café de bicarbonate pour un demi-litre d'eau.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 4

Le bicarbonate, génie de la cuisine

Rien ne peut le remplacer, même si la mode l'a écarté pendant des lustres. Mais c'est bien par la cuisine qu'il fait aussi un retour remarquable et remarqué, aujourd'hui.

Confitures

Comment faire pour rendre les confitures plus douces (certains fruits sont naturellement acidulés, d'autres légèrement amers, ce qui n'est pas forcément du goût de tout le monde), sans forcer sur le sucre ajouté ? Tout simplement en saupoudrant très légèrement la confiture en fin de cuisson d'une pincée de bicarbonate. Le même conseil vaut également pour les salades et les jus de fruits, qui conserveront en prime leurs jolies couleurs.

En réalité, c'est surtout une question de goût : certains préfèrent un goût acidulé, d'autres un goût plus rond.

Conserves

C'est un conservateur idéal, qui bonifie en plus, en rehaussant et en stabilisant les couleurs des aliments mis en conserve à la maison.

Le bicarbonate modifie très peu le goût des aliments, sauf pour gommer un excès d'acidité dans les sauces et d'une manière générale dans tout ce qu'on met en conserve soi-même, à raison d'une

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

cuillère à café par litre. Mais cette indication peut beaucoup varier en fonction de la nature des conserves. À chacun et chacune d'affiner ses propres réglages…

Fruits

Voir « Légumes (préparation) », p. 315.

Gâteaux

Le bicarbonate est utile pour faire lever les pâtes, en complément ou à la place de levure. Autant de produits artificiels en moins à la cuisine, si vous utilisez de la levure chimique (et non de la levure de boulanger, plus naturelle). Et surtout, vos gâteaux seront plus digestes. Mais gardez la main très légère sur le bicarbonate, sinon il finirait par donner un arrière-goût aux gâteaux et autres pâtisseries.

Jus de fruits

Ajouter une petite pincée de bicarbonate à vos jus de fruits « maison » les fait pétiller, les rend plus digestes et permet de conserver, voire d'aviver leurs jolies couleurs, s'ils en ont – nous ne surprendrons personne en disant que cette dernière qualité « marche » mieux avec le cassis qu'avec le raisin blanc!

Voir aussi « Confitures », p. 313.

Légumes bien verts

Une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson, au dernier moment, permet aux légumes verts de rester bien verts, sans incidence sur le goût, qui reste le même. Et ça marche aussi avec les autres couleurs! – de même qu'avec les fruits.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Légumes et pesticides

Une préparation consiste à frotter fruits et légumes non épluchés dans un torchon saupoudré de bicarbonate, avant de rincer et de bien essuyer. Mais cela n'intéresse, bien évidemment, que les fruits et légumes qui ne s'épluchent pas. Le plus simple est souvent de les plonger dans un fond d'évier d'eau bicarbonatée qui éliminera les résidus de produits phytosanitaires et de pesticides. (On n'a pas toujours du « bio » sous la main et même le bio…)

Légumes (préparation)

Au lieu de laver les fruits et légumes sous un filet d'eau en la gaspillant joyeusement, faites-le en remplissant l'évier d'eau claire en y ajoutant une ou deux cuillères à soupe de bicarbonate, qui ne leur donnera aucun goût mais fera tomber immédiatement les éventuelles bestioles qui les habitent – et qui attestent que ces produits sont les plus naturels possibles. Laissez tremper pendant une dizaine de minutes, épluchez et rincez. Cela « fonctionne » tout aussi bien avec une eau légèrement vinaigrée. L'eau légèrement bicarbonatée a aussi le don de raviver et raffermir les légumes fragiles ou un peu flapis comme cela arrive aux feuilles de salade, entre autres. « Cerise » rutilante sur ce gâteau vert : le bicarbonate a aussi pour effet de raviver les couleurs. La bonne cuisine devient aussi une belle cuisine !

Au rinçage, vous pouvez très légèrement vinaigrer l'eau, ce qui les empêchera de noircir beaucoup trop vite quand vous les sortirez, les protégera contre les microbes (qui sont partout !) et les raffermira.

Légumes « sales » = légumes sûrs !

Important ! N'achetez que des fruits et légumes non lavés. Et ne lavez ou rincez vos fruits et légumes qu'au

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

tout dernier moment : la pellicule « sale » ou les feuilles abîmées du pourtour forment autant de protections parfaites et parfaitement naturelles pour les fruits ou les légumes qu'ils enveloppent. En les nettoyant, vous les rendez certes consommables, mais vous les rendez aussi très vulnérables aux agressions extérieures.

Il vaut donc mieux ne laver fruits et légumes que le plus tard possible…

Espérons que les conceptions hygiénistes parfois bien étranges de notre Europe ne nous priveront pas de cette protection !

Légumes « gazeux »

Ah ! Voici une hantise dont il est bienséant de ne point parler et qui empêche nombre de personnes (notamment parmi les plus jolies, quel dommage !) de manger ces excellents légumes que sont les haricots secs, les choux, les poireaux, les artichauts, les oignons, etc. Alors qu'il suffit d'incorporer une pincée de bicarbonate à la préparation avant de les cuire. Cet ajout a une autre incidence : il réduit notablement le temps de cuisson ; goûtez épisodiquement, si vous n'avez pas l'habitude. C'est magique : plus de gaz, mais une saveur inimitable, d'une richesse sans égale, aux vertus multiples (les Romains avaient conquis le monde occidental plus quelques annexes en soignant presque tout, bobos et maladies, au chou – et à l'ail).

Levure

Voir « Gâteaux », p. 314.

Œufs en neige

Avec une pincée de bicarbonate, les blancs montent mieux et plus vite en neige. Ils tiennent mieux aussi. L'astuce est connue aussi avec une pincée de sel, mais le bicarbonate ne laisse pas de goût.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Omelette

La recette et l'effet sont les mêmes : une pincée de bicarbonate et ça mousse illico ! Si vous l'aimez mousseuse, votre omelette, vous n'en voudrez plus jamais d'autre…

Voir aussi « Œufs en neige », p. 316.

Pâtisseries

Voir « Gâteaux », p. 314.

Salades de fruits

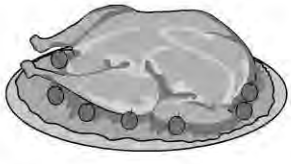
Voir « Confitures », p. 313.

Viandes

Les grosses pièces de viande, tout comme les pièces de vénerie (gibier) demandent à mûrir en chambre froide pendant plusieurs jours (sinon, elles sont absolument immangeables). Donc, pour laisser mûrir (ne pas confondre avec faisander, qui est laisser *trop* mûrir) les grosses pièces sans les dénaturer mais en les adoucissant tout de même un peu, il faut les saupoudrer légèrement de bicarbonate et bien les nettoyer après. Vos viandes conserveront leur goût mais elles seront plus tendres dans l'assiette après cuisson.

Il est à noter que le goût de gibier, qui n'est pas toujours apprécié, ou pas par tout le monde, est atténué par le bicarbonate.

Volailles et gibiers à plumes



On ne plume guère les volailles à la maison de nos jours et on se plaint plus souvent de leur mollesse que de leur dureté. (Même certains coqs

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

au vin proposés par d'excellents conserveurs sont à base de… poules pondeuses de réforme !) On peut cependant avoir affaire à des volailles un peu trop dures, ainsi qu'à des volailles à plumer, notamment des gibiers à plumes. Pour ce faire, faites bouillir une marmite d'eau, légèrement bicarbonatée en fin d'ébullition et plongez-y la volaille en la tenant par les pattes : elle sera plus facile à plumer – même les faisans, par nature très difficiles à plumer. De même, si vous craignez que la bestiole soit trop ferme, enduisez-la de poudre de bicarbonate, emballez-la dans un papier alimentaire (papier de boucher ou de volailler) et faites-lui passer une journée au réfrigérateur. Ensuite, vous pouvez l'essuyer ou la rincer avant de la préparer.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

J'avais, dans mon service de l'hôpital Necker, un blessé dont l'état était grave et qui refusait les injections. Je dis un matin : « Essayons de lui donner la solution [de chlorure de magnésium] par voie buccale. » À ce mot, la surveillante Mme Boivin et deux infirmières esquissèrent un sourire.

– Pourquoi riez-vous ?

– Nous en prenons toutes, répondit Mme Boivin.

– Et pourquoi ?

– Ça nous donne du cœur à l'ouvrage.

– Qu'est-ce qui vous a donné l'idée d'en prendre ?

– Nous avons remarqué que les malades à qui on en injectait éprouvaient une sorte de bien-être. Alors nous avons essayé d'en boire et ça nous a produit le même effet.

[…]

Cette solution que l'on appelait « ma drogue », j'en administrais à tous les blessés de mon service, j'en pris moi-même, et j'en fis prendre à tous ceux qui me sont chers. Les surveillantes et infirmières, enchantées de la sensation d'euphorie, d'énergie, de résistance à la fatigue qu'elles éprouvaient, firent de la propagande.

Texte extrait du livre *Politique préventive du cancer*,
Professeur Pierre Delbet, Denoël, 1944.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

10 bonnes raisons de découvrir le chlorure de magnésium

Le marché des compléments alimentaires ne s'est jamais aussi bien porté. Lutter contre la fatigue, renforcer ses défenses immunitaires, doper sa concentration et sa mémoire, prévenir le vieillissement ou l'ostéoporose, combattre ses petits problèmes de peau, stimuler son transit, booster sa libido, retrouver sa zénitude ou le sommeil : autant de promesses et de pilules miracles… qui ont un prix ! Et si un seul complément pouvait rétablir tous ces équilibres, de manière naturelle, efficace et à moindre coût ? Ce remède existe : c'est le chlorure de magnésium !

1. Il est efficace rapidement

Un début d'angine, un petit problème de peau, une intoxication alimentaire ? Le chlorure de magnésium agit très vite contre de nombreux petits maux. Des expériences ont également démontré son action et son efficacité dans des cas plus graves comme la poliomyélite et d'autres maladies infectieuses.

2. Il a aussi une action préventive

En plus de ses nombreuses utilisations pratiques pour guérir tel ou tel mal, le chlorure de magnésium agit en prévention pour renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. En cure, il permet de combler

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

les carences en magnésium dont nous souffrons quasiment tous et qui sont à l'origine de divers troubles, tant physiques que psychiques !

3. Il exerce une action générale sur l'organisme

Nombreux sont les adeptes qui témoignent des effets « magiques » du chlorure de magnésium. On le prend pour soigner un problème précis… et c'est tout le corps qui en profite ! « J'ai pris du chlorure de magnésium contre la constipation… et j'ai vu mon acné disparaître en quelques jours. » « J'ai commencé ce traitement car je me sentais particulièrement stressée et fatiguée. Et puis, au fil des jours, j'ai constaté que mes ongles étaient moins fragiles, que je dormais mieux, et que mes migraines étaient moins fréquentes et moins intenses… » « J'ai fait une cure de chlorure de magnésium car j'avais du mal à m'endormir. En plus de retrouver un sommeil réparateur, je n'ai pas souffert du moindre rhume l'hiver dernier, alors que tous les ans, je suis malade ! » Le secret de tous ces bienfaits ? Le chlorure de magnésium ne guérit pas une maladie bien particulière, mais rétablit tous les équilibres internes de l'organisme : voilà pourquoi après une cure de quelques jours seulement, on se sent mieux et on est beaucoup plus résistant aux infections.

4. Il permet de diminuer sa consommation d'antibiotiques

La France est l'un des plus gros pays consommateurs d'antibiotiques au monde ! Et les prescriptions sont encore trop souvent abusives : de nombreuses maladies dues à des virus sont traitées par des antibiotiques alors que ceux-ci ne sont efficaces que contre les bactéries ! Or, comme le dit le dernier slogan de l'Assurance-maladie, « si on les utilise à tort, ils deviennent moins forts ». Le danger, en effet, est que les bactéries deviennent de plus en plus résistantes à ces médicaments. Le chlorure de magnésium apparaît comme une alternative idéale à cette surconsommation d'antibiotiques car il permet de renforcer

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

les défenses de l'organisme. On tombe donc moins souvent malade et on guérit plus vite. Résultat : on utilise moins de médicaments.

5. Il présente peu de contre-indications majeures

Tout le monde peut suivre une cure de chlorure de magnésium : adultes, enfants, bébés, femmes enceintes, personnes âgées… Attention cependant, il est déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance rénale ou d'hypertension ainsi qu'à celles soumises à un régime sans sel (voir p. 345). Dans tous les cas, n'hésitez pas en parler avec votre médecin.

6. Il ne présente pas d'effet secondaire... ou presque !

Certaines personnes constatent des diarrhées lors de la prise de chlorure de magnésium. Ce désagrément passager n'est pas grave : il suffit de diminuer un peu la dose pour que tout rentre rapidement dans l'ordre. C'est bien peu au regard de ses multiples avantages !

7. Il se trouve facilement

Le chlorure de magnésium se vend en pharmacie, sous forme de sachets de 20 g. Ou, mieux encore, dans les magasins bio, sous forme de nigari, un ingrédient utilisé en cuisine japonaise pour coaguler le lait de soja et fabriquer le tofu. Le nigari contient près de 85 % de chlorure de magnésium.

8. Il est facile à utiliser

Il suffit de diluer le chlorure de magnésium en poudre ou le nigari dans 1 litre d'eau, et de boire 1 verre de cette solution chaque matin. Le goût n'est pas des plus agréables, mais on s'y habitue très vite.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

9. Il ne coûte pas cher

Un sachet de 20 g de chlorure de magnésium vendu en pharmacie coûte aux alentours de 1 euro, et permet de préparer 1 litre de solution, soit 8 à 10 doses. Le nigari, en magasins bio et diététiques, coûte encore moins cher : un sachet de 100 g revient à environ 1,80 euro (pour 5 litres de solution). Et c'est encore plus rentable si vous l'achetez au kilo : comptez entre 5 et 6 euros pour préparer 50 litres de solution. Soit l'équivalent d'au moins 20 cures de 3 semaines de chlorure de magnésium. C'est imbattable !

10. C'est un remède oublié, un vrai remède de grand-mère...

Menez une petite enquête autour de vous, notamment auprès de personnes âgées. Vous en trouverez sûrement une qui vous racontera qu'elle a suivi régulièrement des cures de chlorure de magnésium pendant toute son enfance, ou qu'elle en prend toujours aujourd'hui avec la même efficacité.

Encore sceptique ? Il suffit d'en faire vous-même l'expérience ! Nous vivons tous dans nos vies des périodes de fatigue, de stress, voire de petite déprime. C'est l'occasion de tester le chlorure de magnésium en cure de trois semaines. Vous constaterez rapidement les changements sur votre état et votre moral ! Et vous n'aurez plus qu'une envie : convaincre votre entourage d'essayer. C'est ainsi, par le bouche-à-oreille, que se fait la réputation de ce complément alimentaire naturel. Mais aujourd'hui, comme au temps de son « découvreur », le professeur Pierre Delbet, ses vertus restent encore largement ignorées par le monde médical et les laboratoires pharmaceutiques. Une chose est sûre : si nous suivions tous régulièrement des cures de chlorure de magnésium, les fabricants de médicaments et de compléments alimentaires auraient des soucis à se faire !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE I

Le magnésium

Un sel minéral essentiel à la vie

Son rôle dans l'organisme

Le magnésium (Mg) est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. C'est le deuxième ion le plus présent à l'intérieur de nos cellules en quantité après le potassium. Il agit en étroite collaboration avec d'autres minéraux comme le potassium, le sodium et le calcium. Il est surtout connu pour son action sur le système nerveux ou pour ses vertus antistress. Mais cette vision est très réductrice. On estime en effet que le magnésium participe à **plus de 300 fonctions métaboliques** comme :

- la production d'énergie ;
- l'élimination des toxines ;
- la coagulation du sang ;
- la fixation du calcium dans les os ;
- la régulation du taux de sucre sanguin ;
- la régulation de la tension artérielle ;
- le métabolisme des lipides ;
- le maintien d'un rythme cardiaque régulier ;
- la synthèse de l'ADN ;
- le bon fonctionnement des glandes surrénales, et donc la régulation de la production d'adrénaline (d'où son rôle « antistress ») ;

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

- le transport des ions qui affectent la contraction musculaire et la conduction nerveuse (d'où son utilité dans le soulagement des douleurs liées aux menstruations et aux migraines, par exemple) ;
- … et bien d'autres fonctions encore !

Voilà pourquoi, quand on souffre d'une carence en magnésium, les symptômes sont très divers et affectent de nombreux équilibres. Ils peuvent être d'ordre :

- **psychique** : nervosité, anxiété, insomnies…
- **neuromusculaire** : crampes, vertiges, tremblements, contractions musculaires involontaires (paupières qui tremblent)…
- **cardio-vasculaire** : palpitations, accélération du rythme cardiaque, hypertension…
- **dermatologique** : fragilité des ongles et des cheveux…
- **digestif** : constipation ou diarrhée, crampes d'estomac…
- **articulaire** : douleurs vertébrales…

Plus généralement, les douleurs (musculaires, vertébrales…), les maux de tête, les migraines et la fatigue matinale (dès le lever) sont des signes révélateurs très fréquents de la carence en magnésium.

Malgré ce rôle central dans notre organisme, le magnésium est souvent considéré comme « l'ion oublié ». On nous rebat les oreilles de l'importance du calcium dans l'alimentation des enfants ou des personnes âgées, du rôle central du fer chez les femmes enceintes… Mais quid du magnésium ? Si l'on en croit le docteur Marianne Mousain-Bosc*, pédiatre et auteur de nombreux travaux et études sur le magnésium, l'un de ses collègues lui aurait même un jour rétorqué : « Mais voyons Marianne, le magnésium ne sert à rien ! »

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

* Dans *La solution magnésium*, éditions Thierry Souccar.

Le saviez-vous ?

Le magnésium tire son nom de Magnesia, une région située en Thessalie, au centre de la Grèce, dont le sol était particulièrement riche de ce minéral. Cette terre était celle des Magnètes, une tribu descendant de Magnes, le deuxième fils de Zeus... ou d'Éole (les versions divergent !).

À chacun ses besoins !

Les besoins en magnésium d'une personne adulte sont généralement estimés entre 5 et 6 mg par jour et par kilo. Soit, par exemple, entre 375 et 450 mg pour un homme adulte de 75 kg. Mais il faut savoir que les besoins en magnésium dépendent aussi d'autres facteurs comme :

- **l'âge :** les besoins augmentent au fil des années. Ainsi, un enfant de 10 ans a des besoins deux fois supérieurs à ceux d'un enfant de 5 ans.
- **le sexe :** à partir de l'adolescence, les besoins des hommes sont supérieurs à ceux des femmes.
- **les périodes de la vie :** les femmes enceintes et les jeunes mamans qui allaitent ont des besoins supérieurs à ceux des autres femmes.

Apports conseillés en magnésium (en mg/jour)*		
	Hommes	Femmes
Enfant de 1 à 3 ans	80	
Enfant de 4 à 6 ans	130	
Enfant de 6 à 9 ans	200	
Enfant de 10 à 12 ans	280	
Adolescent de 13 à 19 ans	410	370
Adulte	420	360 390 à 400 (en cas de grossesse et d'allaitement)
Personne âgée (+ de 75 ans)	400	

* Source : *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 3e édition, Éd. Tec & Doc.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Ces chiffres ne sont que des indications générales car d'autres facteurs, liés au mode de vie de chacun, entrent également en ligne de compte :

- **le niveau d'activité physique** : plus il est élevé, plus les besoins en magnésium sont importants, le magnésium étant plus vite éliminé par la sueur. Ainsi, on estime que les besoins d'une personne sportive (qui fait du sport régulièrement) sont de 500 mg par jour.
- **le stress** : plus une personne est stressée, plus elle « brûle » du magnésium. Les apports quotidiens doivent donc être plus élevés pour compenser ces pertes.

Les meilleures sources de magnésium

L'organisme n'ayant pas de réserves de magnésium, il faut donc lui en apporter quotidiennement via l'alimentation. Les aliments qui en contiennent le plus sont :

- **les germes de blé** : 400 mg/100 g*
- **le cacao** : entre 200 et 400 mg/100 g
- **les fruits oléagineux** : entre 130 et 270 mg/100 g (avec, en tête, la noix de coco et les amandes)
- **le chocolat noir** : 100 mg/100 g
- **les pétoncles et crevettes** : entre 100 et 240 mg/100 g
- **les haricots secs** : entre 160 et 180 mg/100 g
- **les farines de blé et de seigle intégrales** : environ 150 mg/100 g
- **les bettes** : 113 mg/100 g
- **les figues sèches, les abricots secs, les dattes** : entre 60 et 92 mg/100 g
- **le pain intégral** : entre 60 et 74 mg/100 g
- **les épinards cuits, les cardons** : entre 52 et 59 mg/100 g
- **les fromages à pâte dure** : entre 42 et 47 mg/100 g
- **le persil** : entre 41 et 52 mg/100 g
- **les bananes** : entre 31 et 42 mg/100 g

* Comprenez 400 mg de magnésium pour 100 g de germes de blé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

- **le saumon :** 29 mg/100 g
- **les eaux minérales riches en magnésium** (les eaux les plus riches peuvent en contenir jusqu'à plus de 1 000 mg/litre).

Et le sel ?

À l'état naturel, le sel de table contient une quantité non négligeable de chlorure de magnésium. Malheureusement, le processus de raffinage (qui permet d'améliorer sa durée de conservation et de lui donner une belle couleur blanche) lui en fait perdre une très grande partie. La bonne habitude à prendre : toujours préférer le sel non raffiné au sel raffiné ! Mais attention : pas question de compter sur le sel, même non raffiné, pour combler vos besoins en magnésium. Rappelons-le : si le sel est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme*, son excès, qui est très courant dans nos modes d'alimentation modernes, est néfaste pour la santé.

À titre d'exemple, pour combler ses besoins journaliers en magnésium, une femme devrait consommer :

150 g de saumon
+ 100 g d'épinards
+ 100 g de pain intégral
+ 100 g de fromage à pâte dure
+ 2 bananes
+ 40 g de noix
+ 50 g de chocolat noir.

Tous carencés en magnésium !

Nous sommes très nombreux à souffrir d'un déficit en magnésium. Les chiffres sont éloquents : selon l'étude Suvimax**, 77 %

* À lire : *Le sel malin*, du même auteur, Leduc.s Éditions, novembre 2010.
* SUpplémentation en VItamines et Minéraux AntioXydants, 1994-2003.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

des femmes et 72 % des hommes ont des apports en magnésium inférieurs à l'apport nutritionnel conseillé (ANC). Pire : 1 homme sur 4 et 1 femme sur 5 ont des apports de deux tiers inférieurs à l'ANC et souffrent donc d'un déficit évident.

Des causes diverses

Les déséquilibres de l'alimentation moderne

Aujourd'hui, notre mode d'alimentation fait la part belle à la viande, aux pâtes, au riz, au pain blanc, aux œufs, aux salades… Or, tous ces aliments sont pauvres en magnésium ! Nos ancêtres, qui se nourrissaient de pain complet, de fèves ou de haricots secs, n'avaient pas ce problème.

La généralisation des produits raffinés

Pain blanc, farines blanches, pâtes blanches, riz blanc… aujourd'hui, nous consommons majoritairement des produits raffinés à l'extrême, au point d'en avoir oublié que, à l'état naturel, la farine est bise et le riz brun. Or, le magnésium (entre autres sels minéraux) est précisément contenu dans l'enveloppe des céréales éliminée lors du raffinage ! Résultat : les produits raffinés ont perdu presque toute leur richesse minérale. À titre d'exemple, le pain blanc contient trois fois moins de magnésium que le pain complet. C'est le même constat pour le sel : raffiné, le sel blanc contient quatre à cinq fois moins de magnésium que le sel marin intégral…

Le diktat des régimes minceur

Avez-vous remarqué que la plupart des aliments riches en magnésium sont précisément ceux qui sont décriés par les régimes minceur ? Bananes, chocolat, fruits oléagineux, légumineuses… sont autant d'aliments que certaines femmes qui surveillent leur ligne ont pris l'habitude de bannir de leur alimentation quotidienne, à cause de leur addition calorique ! Cela pourrait expliquer pourquoi les femmes sont plus nombreuses que les hommes à souffrir d'un déficit en magnésium…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Les ravages de l'agriculture conventionnelle

L'utilisation massive d'engrais de synthèse entraîne un appauvrissement des sols en magnésium. Résultat : les végétaux qui sortent de terre en sont beaucoup moins riches que ceux qui étaient cultivés il y a quatre-vingts ou cent ans!

À noter

Les classifications officielles des aliments selon leur teneur en magnésium ne sont en réalité que théoriques, elles ne reflètent pas vraiment la quantité de magnésium ingérée. Dans la réalité, ces teneurs varient en fonction de la qualité du sol dans lequel le végétal a poussé.

Le mode de cuisson des aliments

La cuisson à l'eau des légumes entraîne également une perte énorme de magnésium – jusqu'à 75 % – qui fuit dans l'eau de cuisson. Or, on a trop souvent tendance à jeter cette eau… et donc aussi ses précieux minéraux!

Le stress

On l'appelle parfois « le mal du siècle ». Or, le stress augmente la consommation de magnésium par l'organisme. Résultat : des carences… qui nous rendent encore plus sensibles au stress. C'est un vrai cercle vicieux!

Les autres facteurs

Les carences en magnésium peuvent également être liées à une mauvaise absorption de ce minéral par l'organisme. C'est le cas, par exemple, lors d'une allergie au gluten (ou maladie cœliaque), qui endommage la paroi intestinale et empêche donc la bonne absorption des nutriments et des minéraux. Autres causes possibles : une affection rénale, qui augmente l'élimination du magnésium par les reins,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

ou une anomalie génétique, qui entrave le transport du magnésium vers les cellules.

Les bons réflexes à adopter

Pour éviter les carences en vitamines et minéraux, il faut manger « varié et équilibré », nous disent les professionnels de la nutrition. Mais, concernant le magnésium, cela ne suffit pas car les causes des carences dépassent le cadre strict des apports alimentaires ! Même en mangeant « un peu de tout », le risque d'un déficit en magnésium est bel et bien réel. Voilà pourquoi il faut aussi changer quelques-unes de ses habitudes…

Consommer de manière plus régulière des produits à haute teneur en magnésium et rééquilibrer l'ensemble de son alimentation

Pour cela, il est essentiel :

- **d'augmenter sa consommation de fruits de mer, de légumes et de légumineuses**, qui contiennent du magnésium (et diminuer celle de viande) ;
- **de consommer des produits non raffinés** plutôt que des produits « blancs » (pain, pâtes, céréales) ;
- **de préférer le sel non raffiné**, beaucoup plus riche en chlorure de magnésium que le sel blanc.

Miser sur des « petits plus » qui augmentent notre ration journalière de magnésium

Par exemple :

- **saupoudrer ses salades et ses crudités avec une cuillère à soupe de germes de blé en paillettes.** C'est excellent pour la santé, et ça apporte un petit goût de céréales qui se marie très bien avec les salades ;
- **ajouter quelques noix** dans une salade verte, **quelques amandes** dans son müesli du matin… ou en croquer quelques-unes en cas de petit creux dans la journée ;

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• **s'accorder un ou deux carrés de chocolat** (noir de préférence) au goûter.

Privilégier les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique

Vous avez ainsi la garantie que la terre dans laquelle ils ont poussé n'a pas été arrosée d'engrais de synthèse, et donc que sa richesse naturelle en minéraux a été préservée. Mais pas forcément que le sol n'est pas déjà appauvri en magnésium !

Adopter de nouvelles habitudes en cuisine

• **Consommer l'eau de cuisson** des légumes : soupes, bouillons…

• **Délaisser la cuisson à l'eau** au profit de la cuisson vapeur ou à l'étouffée.

• **Réduire les temps de cuisson** des légumes, afin de préserver leurs précieux nutriments.

Malgré toutes ces bonnes habitudes, il n'est pas toujours facile de combler nos besoins quotidiens en magnésium… à moins de ne consommer que des produits non raffinés, et ayant poussé dans un sol riche en magnésium. De plus, certains scientifiques estiment que les doses recommandées (autour de 350 à 400 mg/jour) sont nettement insuffisantes pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme : il en faudrait plus du double, soit environ 800 à 900 mg/jour ! Pour faire le plein de magnésium, il est clair que notre mode d'alimentation moderne ne suffit pas. La solution ? Miser sur un complément alimentaire naturel : le chlorure de magnésium !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 2

Le chlorure de magnésium

Le magnésium existe sous de nombreuses formes : carbonate de magnésium, oxyde de magnésium, citrate de magnésium, lactate de magnésium, sulfate de magnésium… et – c'est la forme qui nous intéresse dans ce livre – chlorure de magnésium ou $MgCl_2$.

Les avantages de ce chlorure de magnésium par rapport aux autres formes sont nombreux :

- Parmi tous les sels de magnésium, c'est **le seul à avoir une « bonne » biodisponibilité et une « très bonne » solubilité***. En clair, il est facilement assimilable par l'organisme, sans avoir un trop grand effet laxatif (c'est l'effet indésirable numéro 1 du magnésium quelle que soit sa forme).
- Ses contre-indications et ses effets secondaires sont minimes.
- Vendu à l'état brut, il est **pratique et peu cher.**
- Malgré son manque de reconnaissance par le monde médical, il a fait l'objet de plusieurs expériences démontrant **ses effets extraordinaires sur la santé et le bien-être** général !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

* Source : Passeport Santé, fiche sur le magnésium : www.passeportsante.net (rubrique « Approches complémentaires » puis « Produits de santé naturels »).

Un remède extraordinaire

Les découvertes du professeur Pierre Delbet

À l'origine de la découverte des propriétés extraordinaires du chlorure de magnésium, on trouve un homme : le professeur Pierre Delbet. À la fin du XIX[e] siècle, ce chirurgien français (1861-1957) se penche sur le **problème de la toxicité des antiseptiques** utilisés à l'époque. Son constat est simple : le nettoyage des blessures avec des antiseptiques a pour effet de détruire non seulement les microbes mais aussi les cellules chargées de défendre l'organisme contre l'infection. Résultat : « les antiseptiques, au lieu de diminuer l'infection, peuvent l'augmenter », écrit-il dans son livre *Politique préventive du cancer*. Durant la Première Guerre mondiale, les nombreux cas de nécroses et de lésions des tissus suite à l'usage des antiseptiques qu'il rencontre dans les hôpitaux ne font qu'étayer sa théorie.

Son idée ? « Chercher une substance capable d'exalter la vitalité des cellules. L'antisepsie vise les microbes et tue les cellules. Je rêvais d'augmenter la résistance des cellules pour qu'elles puissent triompher des microbes », écrit-il. Ce constat le conduit à chercher si une substance présente dans notre organisme pourrait augmenter l'action des globules blancs. Il plonge donc des globules blancs humains dans diverses substances afin de mesurer leur puissance phagocytaire, c'est-à-dire leur faculté d'englober et de digérer des particules organiques ou inorganiques nuisibles à notre organisme, comme les globules rouges usés ou les microbes. C'est la solution de chlorure de magnésium qui donne, selon sa propre expression, « des résultats extraordinaires ». Il baptise cette méthode « cytophylactique », cytophylaxie signifiant protection des cellules. En clair, **le chlorure de magnésium agit en stimulant l'action des globules blancs, et donc les défenses de l'organisme.**

Cette solution de chlorure de magnésium, il l'expérimente d'abord pour le lavage des plaies, puis directement en injections et, enfin,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

par voie buccale. Il met aussi au point des comprimés formulés à base de chlorure de magnésium et quelques autres sels halogénés de magnésium en infime quantité : la Delbiase, que l'on trouve toujours aujourd'hui en vente libre en pharmacie (voir p. 342). Les effets ressentis par ses patients dépassent largement ses espérances. « L'administration de la Delbiase [...] a révélé des effets multiples que je ne prévoyais en aucune façon. »

Il découvre ainsi que **le chlorure de magnésium agit aussi sur le bien-être général** en apportant de l'énergie, une sensation d'euphorie et une plus grande résistance à la fatigue. Il favorise le travail intellectuel, fortifie le système nerveux et améliore la résistance au stress.

Rapidement, le professeur Delbet découvre sur lui-même un autre effet inattendu du chlorure de magnésium, sur **la prévention du cancer** cette fois. Après avoir tout tenté pour soigner des lésions précancéreuses sur ses oreilles, il se met à prendre de la Delbiase chaque matin... et constate un jour avec stupéfaction que ces lésions ont disparu. Elles ne réapparaîtront jamais ! « Je suis dans ma quatre-vingt-deuxième année, et je n'ai pas de cancer. »

Fort de ces nouvelles constatations, il multiplie les expériences et met progressivement à jour **les autres bienfaits du chlorure de magnésium** :

- **sur l'appareil digestif :** en cas de constipation ou, au contraire, de diarrhée
- **sur les troubles liés à l'âge :** tremblements, rigidité musculaire, crampes, problèmes de prostate et même cheveux blancs !
- **sur les problèmes dermatologiques :** verrues, eczéma, ongles mous, acné...
- sur la résistance aux allergies
- sur la concentration
- et même sur le tonus sexuel !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Les apports du professeur Auguste Neveu

Un médecin va s'intéresser de plus près aux travaux du professeur Pierre Delbet, et même les compléter : le docteur Auguste Neveu, médecin de campagne en Charente-Maritime. En 1932, alors que les travaux du professeur Delbet commencent tout juste à être connus, il teste le chlorure de magnésium sur un veau de 3 mois atteint de fièvre aphteuse. En quelques jours, celui-ci est à nouveau sur pied. Un soir, il en administre à une petite fille atteinte de diphtérie, avec succès. Puis à une jeune fille souffrant de polio : encore un succès. C'est ainsi qu'il va se concentrer sur **les bienfaits du chlorure de magnésium dans les maladies infectieuses.** « Docteur Miracle » – c'est ainsi qu'on le surnomme – vérifie ensuite son efficacité sur diverses maladies : mal de gorge, grippe, bronchite, pneumonie, asthme, eczéma, furoncles…

Pourquoi si peu de reconnaissance ?

Malgré ces extraordinaires découvertes, le professeur Pierre Delbet et le docteur Auguste Neveu ont chacun dû faire face aux réticences du monde médical de l'époque. Et le mot réticences est faible : ils furent ignorés et même dénigrés, accusés de vouloir se faire de l'argent ou d'être dangereux pour la société et la santé publique.

« Ce livre s'est heurté, à l'époque, à un véritable barrage ; de violentes cabales se sont élevées pour empêcher sa diffusion ; toute la Médecine officielle de l'époque s'est dressée contre l'auteur, en l'accusant de poursuivre des buts commerciaux, de façon à rendre son œuvre suspecte… écrit l'éditeur du livre de Pierre Delbet, *Politique préventive du cancer*, dans l'avant-propos de l'édition de 1963. En réalité, Delbet a subi le sort de tous les grands précurseurs, de tous ceux dont l'œuvre bouleverse à ce point les connaissances admises qu'elle oblige les Pontifes à réviser leur enseignement et à proclamer le contraire de ce qu'ils prétendaient jusque-là. Admettre la théorie de Delbet sur la cytophylaxie, c'eût été renoncer, notamment, au dogme sacro-saint de la vaccination, c'eût été permettre la guérison

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

facile de la poliomyélite, du croup, de la fièvre aphteuse, c'eût été compromettre le lancement de la pénicilline et des antibiotiques. »

En 1944, la réponse que le Conseil de l'Académie fait aux deux médecins est symbolique : « La diffusion d'un nouveau traitement contre la diphtérie empêcherait les vaccinations, alors que l'intérêt commun est de les généraliser. » Soigner des maladies graves avec un remède naturel vieux comme le monde et aussi peu cher : on comprend que la médecine officielle – et les laboratoires pharmaceutiques – soit frileuse ! Aujourd'hui encore, peu de médecins conseillent ou prescrivent le chlorure de magnésium à leurs patients. Et pourtant, il pourrait nous épargner bien des traitements inutiles et coûteux…

Le chlorure de magnésium en pratique

Deux formes principales

1. Le chlorure de magnésium en poudre

En pharmacie, le chlorure de magnésium est vendu sous forme de poudre, généralement conditionnée en sachets de 20 g. Comptez entre 1 euro et 1,20 euro le sachet. Il est disponible sans ordonnance. Vous pouvez également vous en procurer chez les vétérinaires, en plus grosse quantité, et à plus faible coût. C'est exactement le même chlorure de magnésium que celui que vous trouvez en pharmacie !

2. Le nigari

Contrairement à ce que l'on peut souvent lire sur Internet à son propos, il ne s'agit pas d'une algue mais bien de la forme naturelle du chlorure de magnésium. Le nigari se présente sous forme de paillettes de couleur blanche. Il est extrait de l'eau de mer, en même temps que le chlorure de sodium (le sel). Il contient plus de 85 % de chlorure de magnésium, un peu de sulfate de magnésium, quelques autres minéraux et une toute petite quantité de sel.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le saviez-vous ?

Le nigari est un ingrédient incontournable de la cuisine japonaise : il sert à faire cailler le lait de soja pour fabriquer le tofu. *Nigari* vient du japonais *nigai*, qui signifie... amer (voir en-dessous pour savoir pourquoi !).

Le nigari est vendu dans les magasins bio et diététiques, généralement dans le rayon des condiments, aux côtés du sel marin et des épices. Bonne nouvelle : il est moins cher que le chlorure de magnésium vendu en pharmacie. Comptez environ 1,60 euro à 1,80 euro le sachet de 100 g et encore moins si vous l'achetez en paquet d'un kilo : entre 5 et 6 euros. N'hésitez pas à l'acheter en grosse quantité, car il se conserve bien. Veillez simplement à le garder à l'abri de l'air et de l'humidité, dans une boîte bien fermée, sinon il se liquéfie ! Sachez également que vous pouvez fabriquer votre nigari vous-même, à partir de sel marin non raffiné (voir la recette p. 388).

Nigari ou chlorure de magnésium en poudre ?

*L'avis de Sylvain Guillopé, naturopathe**

Le nigari est préférable au chlorure de magnésium en sachet acheté en pharmacie. Ses avantages sont effet très nombreux :

- Il est plus écologique.
- Il est encore moins cher.
- Il est mieux assimilé et toléré par l'organisme.
- Il est 100 % naturel et n'a pas été raffiné, contrairement au chlorure de magnésium en poudre.
- Il apporte quelques minéraux supplémentaires, présents naturellement dans l'eau de mer, ce qui n'est pas le cas du chlorure de magnésium raffiné.
- Ses utilisations sont plus larges, car on peut aussi s'en servir en cuisine.

→

* Retrouvez-le sur son blog www.naturopathe-iridologue.info.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

- Il a (un petit peu) meilleur goût !
- Il se conserve mieux.

Mode d'emploi

L'utilisation du chlorure de magnésium en poudre ou en paillettes (nigari) est très simple : il suffit d'en **dissoudre 20 g dans 1 litre d'eau peu minéralisée** et de bien agiter. La solution est prête à être utilisée, en interne (on la boit, de préférence à jeun) ou en externe (pour les applications sur la peau). Vous pouvez la conserver au frais ou à température ambiante, sans aucun problème. Seul inconvénient : son goût est franchement désagréable ! Heureusement, il existe des astuces pour surmonter ce désagrément…

- Buvez votre verre **d'un seul trait** : on ne le sirote pas !
- **Juste après, buvez un grand verre d'eau fraîche.** Bonne nouvelle : le goût du chlorure de magnésium ne reste pas en bouche, vous n'aurez donc cette sensation désagréable que quelques secondes.
- **Ajoutez un trait de jus de citron dans votre verre.** Cela permet de masquer son goût amer… mais pas son goût salé, qui aurait même tendance à ressortir !
- Vous pouvez également **le diluer** dans un petit verre de jus de fruits.
- **Rassurez-vous :** au fil des jours, vous n'aurez même plus besoin de ces astuces. Vous serez tellement surpris et enchanté des effets de cette solution sur votre santé que vous en oublierez cet inconvénient.

Le *nigarisui*

Au Japon aussi, cette solution de chlorure de magnésium est très populaire. Elle est exclusivement préparée à base de nigari. Elle porte d'ailleurs le nom de *nigarisui*. Elle est réputée pour faciliter la perte de poids, purifier la peau, combattre la fatigue, le stress, les insomnies, la constipation, les rhumes... Les Japonais utilisent souvent le nigari sous forme liquide, et le boivent dilué dans du café, du thé, du

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

jus de fruits... ou même dans la célèbre soupe miso, plat incontournable dans les menus japonais.

Les autres formes

On trouve également le chlorure de magnésium sous forme de comprimés, de gélules, de poudre ou de pommade, en vente libre en pharmacie.

Delbiase®/Delbiase crème, cyto-baume au magnésium (laboratoires CLS Pharma)

Le Delbiase, en comprimés, est la formule originelle mise au point par le professeur Pierre Delbet. Il contient du chlorure du magnésium et du bromure de magnésium. Après avoir été retiré du marché en 2005, il est à nouveau vendu en pharmacie comme complément alimentaire. Selon l'emballage, « Delbiase est conseillé dans les déficits magnésiens. Le magnésium intervient dans le fonctionnement neuromusculaire et la transmission de l'influx nerveux ». **La posologie :** 2 à 3 comprimés par jour (à avaler avec un grand verre d'eau ou à dissoudre). **Prix indicatif :** 6 euros environ la boîte de 48 comprimés.

Le Delbiase existe aussi sous forme de crème. Son nom : tout simplement « Delbiase, crème ». Il remplace le Cytodelbiase (c'est sous ce nom qu'on en parle le plus souvent sur les forums Internet) : sa formule d'origine reste la même, un mélange de chlorure de magnésium et d'un peu de bromure de magnésium, mais la texture est plus fluide pour une application plus facile. Cette crème est particulièrement adaptée aux peaux fatiguées et abîmées. Elle est également utilisée pour les démangeaisons et les irritations de la peau dues au soleil, au stress, au froid... **Son prix :** 9 euros environ le tube de 40 ml (en vente directe auprès de CLS Pharma ou sur www.leptitbio.com). Elle porte aujourd'hui la mention « crème de jour », alors que ce n'était pas du tout sa vocation originelle dans l'esprit de son créateur, le professeur Pierre Delbet !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Chlorumagène® (laboratoires SERP)

Ce médicament vendu en pharmacie n'est pas, à proprement parler, du chlorure de magnésium : il s'agit en fait d'hydroxyde de magnésium qui, au contact du suc gastrique de l'intestin, se transforme en chlorure de magnésium « naissant » (c'est-à-dire créé dans l'organisme). Il a été mis au point au milieu du XX^{e} siècle par le docteur Martin du Theil, qui le préconisait pour les cancéreux ou pour combattre la tuberculose ! Aujourd'hui, la notice ne parle plus que de son indication dans les cas de constipation (et ne fait plus référence à son créateur), mais on peut l'utiliser également comme les autres formes du chlorure de magnésium. **Son prix :** environ 6 euros la boîte de 100 g de poudre.

Magnogène® (laboratoires Novartis Santé Familiale SAS)

Ce médicament contient uniquement du chlorure de magnésium. Selon la notice, il doit être utilisé dans le traitement des carences en magnésium et en cas de symptômes pouvant évoquer un manque de magnésium : irritabilité, fatigue passagère, troubles mineurs du sommeil, palpitations, crampes musculaires, fourmillements. **La posologie :** 5 à 8 gélules par jour pour un adulte, en deux ou trois prises ; 4 à 7 gélules par jour pour un enfant, en deux ou trois prises. **Son prix :** 2,35 euros la boîte de 60 gélules.

Ses utilisations

Utilisations en interne

En cure d'entretien

La posologie habituelle : 1 à 2 verres par jour (125 cl) pendant deux à trois semaines.

À vous d'adapter cette durée et le dosage en fonction des effets ressentis. Si vous constatez un effet laxatif, diminuez la dose à deux fois ¾ de verre ou à 1 verre par jour. Il est également important de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

faire une pause d'au moins dix jours avant d'entamer une nouvelle cure, afin de ne pas habituer l'organisme (le chlorure de magnésium deviendrait alors moins efficace).

Dans quels cas ? En prévention (avant l'hiver, avant une période stressante, avant des examens…), en cas de fatigue ou de baisse de forme, si vous êtes stressé ou particulièrement nerveux…

Et pour les enfants ? Diminuez légèrement les doses : ½ verre à 2 ans, ¾ de verre à 3 ans. À partir de 5 ans, vous pouvez administrer la dose « adulte ». Pas d'inquiétude si vous vous trompez dans les doses, cela n'aura aucun effet indésirable (sauf peut-être une légère diarrhée). Le chlorure de magnésium peut également être donné aux bébés, à raison de 1 cuillère à café ou à soupe. Dans tous les cas, n'hésitez pas à en informer votre médecin ou votre pédiatre.

En traitement d'attaque

La posologie habituelle : 1 verre dès que possible + 1 verre trois heures après. En général, comptez 4 verres par jour pendant deux jours, puis diminuez la dose à 2 verres par jour, puis 1 verre par jour. Vous pouvez bien sûr adapter cette posologie en fonction des résultats constatés. Petit conseil : terminez par une mini-cure de 1 verre par jour pendant une semaine afin de rebooster votre organisme.

Dans quels cas ? En cas d'infection : rhume, mal de gorge, angine, gastro-entérite…

Et pour les enfants ? Comme pour la cure d'entretien, il suffit de diminuer légèrement les doses.

Le saviez-vous ?

Le chlorure de magnésium peut également s'utiliser tel quel (sans dilution) en cuisine, pour remplacer le sel, par exemple dans les soupes, les salades, etc. Dans ce cas, préférez le nigari, qui est un ingrédient 100 % naturel, au chlorure de magnésium en poudre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Utilisations en externe

En application locale

La solution de chlorure de magnésium peut être appliquée directement sur la peau à l'aide d'un disque de coton, par exemple si vous avez de l'acné, ou une petite plaie. On peut également l'utiliser en compresse en cas de brûlure, de coup de soleil… Le Delbiase en crème est réservé à cet usage : on peut l'utiliser en crème de jour, sur le visage, ou localement en cas de petites irritations de la peau dues au froid, au soleil, au stress…

En bain de bouche

La solution de chlorure de magnésium soigne les aphtes, les abcès et prévient les problèmes d'infection de la bouche. Le bain de bouche se fait une à deux fois par jour, après le lavage des dents : veillez à laisser agir la solution quelques instants dans la bouche avant de recracher.

Comme ingrédient cosmétique

Le chlorure de magnésium brut, et plus précisément le nigari, peut entrer dans la fabrication de cosmétiques maison (voir p. 381). On peut également s'en servir comme nettoyant pour le visage, ou en mettre dans un bain de pieds pour un effet délassant…

Les précautions à prendre

Des contre-indications ?

L'avantage du chlorure de magnésium est qu'il présente peu de contre-indications ! Il peut aussi bien être administré aux adultes

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

qu'aux enfants, aux bébés ou aux personnes âgées. Il est toutefois recommandé de suivre ces quelques conseils.

• Si vous souffrez d'**hypertension artérielle**, de **néphrite** ou d'**insuffisance rénale** grave, il est conseillé de ne pas prendre de chlorure de magnésium. Idem si la consommation de sel vous est déconseillée (**régime sans sel**).

• De manière générale, si vous suivez un traitement à long terme ou souffrez de problèmes de santé particuliers, n'hésitez pas à informer votre médecin que vous suivez une cure de chlorure de magnésium. Ne serait-ce que pour lui faire sa part de ses effets intéressants sur votre santé !

Des effets indésirables ?

Si, par erreur, vous avez pris un peu trop de chlorure de magnésium, rassurez-vous : il n'est pas toxique (sauf en cas de surdosage vraiment massif, voir p. 348) ! Le seul effet indésirable constaté sera, peut-être, une légère diarrhée, mais qui disparaîtra rapidement. La prise de chlorure de magnésium peut en effet avoir un effet laxatif (ce n'est pas le cas pour tout le monde). Cette réaction est tout à fait normale. Il suffit alors de diminuer légèrement la dose ou la fréquence de la prise : les choses reviendront vite dans l'ordre.

Notez aussi que le chlorure de magnésium a un vrai effet tonifiant : ne doublez donc pas les doses, vous risqueriez de ne plus avoir envie de dormir le soir !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 3

Ses applications santé

Le chlorure de magnésium ne doit pas être considéré comme un médicament : c'est un complément alimentaire voire, mieux encore, un véritable aliment ! En ce sens, il ne guérit pas, mais apporte au corps tout ce dont il a besoin pour se défendre naturellement, et assurer au mieux le bon fonctionnement de ses différents organes. Voilà pourquoi il s'utilise d'abord et avant tout **en prévention** : n'attendez pas que votre organisme tombe malade pour lui apporter ce dont il a besoin ! Chacun d'entre nous aurait tout intérêt à suivre régulièrement des cures de chlorure de magnésium. Même les personnes « en bonne santé ». Aux changements de saison, en cas de petite baisse de forme, avant une période particulièrement intense au bureau, si vous vous sentez plus fatigué que d'habitude… ayez le réflexe chlorure de magnésium.

Mais, vous le verrez dans la suite de ce guide, le chlorure de magnésium agit aussi **en soin SOS** contre de nombreux petits maux du quotidien. Votre petit dernier a une otite ou souffre d'asthme ? Votre mari rentre tout courbatu de sa séance de sport ou s'est brûlé en faisant la cuisine ? Vous souffrez d'une migraine ou vous êtes barbouillée ? Autant de cas où le chlorure de magnésium se révèle redoutablement efficace. Et autant de raisons d'en avoir toujours un stock d'avance à la maison !

Pour résumer, on peut dire que le chlorure de magnésium agit :

- sur tous les troubles liés à une **infection** (bactéries, virus…) ;

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

- **sur la sphère digestive,** en régularisant son fonctionnement ;
- **sur le système immunitaire,** en boostant les défenses naturelles de l'organisme ;
- **sur l'appareil ostéo-articulaire** (arthrose, rhumatismes…), en facilitant l'assimilation des minéraux ;
- **sur la peau,** en augmentant la résistance des cellules aux bactéries.

Le chlorure de magnésium à la une de l'actualité

Le chlorure de magnésium est très souvent utilisé dans les services hospitaliers. Cette utilisation a malheureusement fait la une de l'actualité fin 2008. Administré par erreur et à très forte dose à un petit garçon admis pour une angine à l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul, à Paris, il a provoqué son décès. À l'époque, le monde médical, et notamment le responsable médical du Samu de Paris, Pierre Carli, a souligné qu'il s'agissait bien d'un accident tragique dû à une erreur et à un surdosage massif, qui ne remettait pas en question l'utilisation de cette substance : « Le chlorure de magnésium est un médicament très fréquemment utilisé mais à très faible dose. [...] Le magnésium agit dans la conduction musculaire, nerveuse, et c'est à très forte dose qu'on voit apparaître des signes toxiques. Tout est une question de dose. »

À noter

Dans les indications qui suivent, le chlorure de magnésium se prend sous forme de solution. Pour la préparer, il suffit de diluer 20 g de chlorure de magnésium en poudre ou 20 g de nigari dans 1 litre d'eau faiblement minéralisée. Voir aussi p. 340-341.

Abcès

En cas de petit abcès dentaire ou sur la peau, le chlorure de magnésium est efficace car il stimule les défenses de l'organisme, qui devient

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

ainsi **plus résistant à l'infection**. Résultat : votre corps se défend mieux, et vous guérissez plus vite.

En pratique

- Faites une cure de chlorure de magnésium par voie interne, à raison de 1 verre de solution par jour pendant trois semaines.
- En complément, vous pouvez également appliquer sur la zone concernée des compresses imbibées de solution de chlorure de magnésium.
- Si vous souffrez d'un abcès dentaire, vous pouvez également faire des bains de bouche avec la solution deux fois par jour, après vous être brossé les dents. Gardez la solution en bouche quelques instants puis recrachez.

Angine, mal de gorge

Un début de mal de gorge ne doit jamais être pris à la légère : c'est le signal que vos défenses immunitaires sont mises à l'épreuve. S'il n'est pas traité rapidement, il peut dégénérer en angine. Ne tardez donc pas pour **stimuler naturellement vos défenses** en apportant à votre organisme du chlorure de magnésium. C'est « le meilleur traitement [...] de toutes les angines de quelque origine qu'elles soient », affirme le docteur Auguste Neveu.

En pratique

- Dès que le mal de gorge apparaît, buvez 1 verre de solution de chlorure de magnésium, puis 1 verre trois heures après. Reprenez-en 1 verre une ou deux fois dans la journée. Puis baissez progressivement les doses en fonction des effets ressentis. Poursuivez avec 1 verre par jour pendant les trois ou quatre jours qui suivent.
- Si vous êtes sujet aux maux de gorge, n'hésitez pas à faire régulièrement des cures de chlorure de magnésium, notamment lors des changements de saison, à l'approche de l'hiver, par exemple, ou

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

dès que vous vous sentez fatigué (un organisme affaibli est moins résistant aux germes de toutes sortes !).

Aphtes

Ces petites lésions de la muqueuse buccale sont bénignes mais souvent douloureuses et difficiles à soigner. Parmi leurs multiples causes, on trouve les allergies alimentaires ainsi que le stress, l'anxiété… Voilà pourquoi le chlorure de magnésium est recommandé à plus d'un titre : il nettoie les plaies, **accélère la cicatrisation** et, dans le même temps, agit sur les sources du mal. Il est en effet recommandé dans les cas d'allergies et de stress (voir p. 378).

En pratique

- Faites des bains de bouche avec 1 verre de solution de chlorure de magnésium, après chaque brossage de dents. Pour plus d'efficacité, veillez à garder la solution en bouche pendant quelques minutes avant de la recracher.
- En complément, faites une petite cure de chlorure de magnésium par voie interne.

Arthrose, rhumatismes, douleurs articulaires

Le chlorure de magnésium n'est pas un anti-inflammatoire. Mais, **en rétablissant l'équilibre minéral**, et notamment en aidant au métabolisme du calcium, il permet de soulager les maladies rhumatismales. Lors de ses travaux, le professeur Pierre Delbet a également constaté ses effets positifs sur la rigidité musculaire liée à l'âge (démarche, problèmes pour écrire…).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• En cas de douleurs, prenez 2 ou 3 verres de chlorure de magnésium pendant deux jours, puis diminuez progressivement la dose. Poursuivez par une cure d'entretien, à raison de 1 verre par jour pendant une dizaine de jours.

• En prévention, les cures de chlorure de magnésium sont également efficaces. N'attendez pas que le mal se déclare pour vous y mettre !

• Prendre un bain additionné de sels de la mer Morte (qui contiennent 46 % de chlorure de magnésium) peut également soulager les douleurs.

Zoom sur les sels de la mer Morte

Issus, comme leur nom l'indique, de la mer Morte, ces sels sont fortement concentrés en minéraux. Ils contiennent notamment 46 % de chlorure de magnésium ! Ils sont très appréciés pour leurs propriétés apaisantes et relaxantes, particulièrement en cas d'arthrite, de rhumatismes, de douleurs musculaires, de migraines, de stress... On les utilise également en cas de maladie de peau : eczéma, psoriasis, acné... Lors de l'achat, veillez à bien choisir des sels de la mer Morte 100 % naturels et non raffinés, et non des produits à base de sel ordinaire enrichis avec des minéraux de la mer Morte.

Asthme

L'asthme est souvent le symptôme d'une réaction allergique. À ce titre, le chlorure de magnésium se révèle efficace : il ne guérit pas mais permet à l'organisme de **mieux résister à « l'agression »**. Telle était la conclusion des travaux du professeur Pierre Delbet. En comparant plusieurs personnes allergiques, il a réalisé que celles qui prenaient régulièrement du chlorure de magnésium résistaient mieux aux allergènes. L'intensité de leurs crises, notamment en cas d'asthme, était moindre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• En cas de crise, prenez 2 à 3 verres de solution de chlorure de magnésium par jour pendant cinq à sept jours, puis diminuez la dose à 1 ou 2 verres par jour. En totalité, le traitement doit durer environ trois semaines.

Brûlures, coupures, petites plaies

L'utilisation du chlorure de magnésium sur les plaies fut le point de départ des expériences du professeur Pierre Delbet. Il a démontré que l'usage de ce produit est préférable à tout autre antiseptique qui détruit les agents pathogènes, certes, mais aussi les cellules, d'où une surinfection. Avec le chlorure de magnésium, au contraire, on **stimule les cellules pour les aider à mieux lutter contre l'infection.** Pour tous les petits bobos du quotidien, ayez donc le réflexe chlorure de magnésium. Appliqué rapidement, il calme la douleur, désinfecte et accélère la cicatrisation. Nul besoin d'un autre produit!

En pratique

• **En cas de brûlure,** trempez immédiatement la zone concernée dans la solution de chlorure de magnésium, ou appliquez-la à l'aide d'une compresse. Laissez ensuite sécher à l'air libre. Vous pouvez également appliquer une compresse imbibée de solution, et la renouveler tous les jours.

• **Pour les petites plaies, les coupures...** utilisez la solution de chlorure de magnésium pour désinfecter la blessure. Si elle est profonde, appliquez une compresse imbibée de solution et fixez-la avec un sparadrap.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Cancer

Le professeur Pierre Delbet a mené de nombreuses recherches sur le lien entre cancer et chlorure de magnésium, et les a recensées dans un livre, paru en 1944 : *Politique préventive du cancer*. Il en a même fait lui-même l'expérience sur des lésions précancéreuses localisées sur ses oreilles : grâce à ce traitement, elles ont disparu, et ne sont jamais revenues. Mais, comme il le dit lui-même, **il ne s'agit pas d'affirmer que le chlorure de magnésium guérit le cancer :** il peut ralentir l'évolution de la maladie et le prévenir. À ce sujet, il cite notamment les recherches de Louis Robinet, qui a étudié le lien entre la richesse des terres en magnésium, et le nombre de cancers des populations installées sur ces mêmes terres. Le constat est sans appel : « Là ou le magnésium est abondant, le cancer est rare. Inversement, là où le cancer est fréquent, le magnésium est rare. M. Robinet a ainsi établi ce que j'appelle la preuve géographique du rôle de la carence en magnésium dans la fréquence du cancer. »

En pratique

- Les cures régulières de chlorure de magnésium peuvent faire partie intégrante d'une bonne hygiène de vie anticancer. Manger cinq fruits et légumes par jour, faire du sport, ne pas fumer… et prendre du chlorure de magnésium.
- Si vous souffrez d'un cancer, la prise de chlorure de magnésium peut être un précieux soutien, autant pour votre forme physique que morale, en complément d'un traitement médical adapté évidemment.

Caries

Un chirurgien-dentiste américain a démontré que le magnésium jouait un **rôle protecteur contre les caries**. Pour cela, il a comparé les teneurs en eau

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de deux comtés et le nombre de caries dentaires des habitants de ces deux territoires. Résultat : là où l'eau est plus riche en magnésium, les habitants sont moins sujets aux caries. Comme le magnésium aide aussi à la fixation du calcium, il est excellent pour les dents des enfants !

En pratique

• Faites régulièrement des cures de chlorure de magnésium par voie interne.

• Si vous êtes souvent sujet aux caries et autres petites infections de la bouche, vous pouvez également faire régulièrement des bains de bouche avec la solution de chlorure de magnésium (voir p. 350).

Cholestérol

La plupart des personnes qui découvrent le chlorure de magnésium le prennent pour un symptôme particulier : la fatigue, des problèmes de sommeil ou des crampes à répétition. Et ils constatent généralement, grâce au traitement, une amélioration d'un ou plusieurs de leurs autres troubles. C'est le cas de l'hypercholestérolémie. Ainsi, l'apport de chlorure de magnésium a tendance à **faire baisser le taux de triglycérides et à stimuler le taux de HDL, le « bon » cholestérol.** Associé à son action protectrice sur le cœur, il devient un excellent allié de notre santé cardio-vasculaire.

En pratique

• N'attendez pas d'avoir du cholestérol pour faire des cures régulières de chlorure de magnésium !

Cœur

Le magnésium exerce un rôle essentiel dans le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, et ce à plusieurs titres. Il participe activement à **la régulation du rythme**

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

cardiaque et à l'assimilation du calcium (élément fondamental pour la bonne santé du cœur). En protégeant du stress oxydatif les vaisseaux sanguins, il assure **le bon fonctionnement des artères.** Et en régulant la pression sanguine, il évite l'hypertension artérielle. Bref, le magnésium est un bon allié du cœur. Mais attention, il ne fait pas tout : il ne s'agit pas d'oublier ses bonnes habitudes alimentaires et sportives!

En pratique

- Faites régulièrement des cures de chlorure de magnésium!
- En complément, pensez à consommer des fruits et légumes tous les jours, à réduire votre consommation de graisses, à ne pas trop saler vos plats, à préférer l'huile au beurre…
- Faites du sport régulièrement ou veillez à marcher au moins 30 minutes par jour.

Côlon irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (ou côlon irritable) se caractérise par des épisodes de diarrhée parfois suivis d'épisodes de constipation, et le plus souvent associés à des douleurs intestinales. Bref, il s'agit d'un dysfonctionnement très gênant au quotidien, mais heureusement assez bénin. À l'heure actuelle, on connaît encore très mal les causes de ce phénomène. Seule chose sûre : le stress a tendance à aggraver la situation. Le chlorure de magnésium, en agissant sur ce stress, peut être **une solution efficace, associé de meilleures habitudes alimentaires**, et ce même en cas de diarrhée! Le docteur Raoul Vergini, dans son livre *Vertus curatives du magnésium*, souligne d'ailleurs l'efficacité du chlorure de magnésium dans ce cas car, selon lui, « ces affections peuvent probablement être associées au concept de spasmophilie due à une carence en magnésium ».

En pratique

- Faites une cure de chlorure de magnésium par voie interne.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Constipation

Le chlorure de magnésium a un **effet légèrement laxatif.** S'il est souvent considéré comme un effet indésirable de ce traitement, il se révèle particulièrement intéressant en cas de paresse de l'intestin.

En pratique

- Si la constipation est passagère, 1 ou 2 verres par jour de solution de chlorure de magnésium pendant un ou deux jours suffisent généralement pour débloquer la situation.
- Si la constipation dure depuis plusieurs jours, augmentez les doses : prenez par exemple 3 à 4 verres par jour les deux premiers jours, puis 2 ou 3 verres les deux jours suivants. Diminuez ensuite la dose en fonction des résultats obtenus.
- Si la constipation est chronique, faites régulièrement des cures de deux ou trois semaines de chlorure de magnésium, à raison de 2 verres par jour.

Courbatures, contractures

Après une journée de jardinage, ou une longue séance de sport, vous souffrez de courbatures ? Misez sur le chlorure de magnésium, par voie interne et/ou externe. Le magnésium agit sur deux niveaux : il intervient directement dans la contraction musculaire et participe à l'absorption du calcium, autre minéral important **agissant sur la contraction et la relaxation musculaire.**

En pratique

- Dilué dans le bain, le chlorure de magnésium renforce l'action antalgique de l'eau chaude : profitez-en pour vous accorder une petite pause relaxante ! Dans une eau à 37 °C, versez 3 cuillères à soupe de gros sel non raffiné + 3 cuillères à soupe de chlorure de magnésium en poudre ou de nigari. Restez-y une quinzaine de minutes.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Essayez aussi les sels de la mer Morte à diluer dans un bain tiède (voir p. 351) : ils contiennent 46 % de chlorure de magnésium et d'autres minéraux bénéfiques. Effet décontractant assuré!
• En complément, faites des cures régulières de chlorure de magnésium par voie interne, pour prévenir l'apparition des contractures.
• Évidemment, n'oubliez pas de vous échauffer avant tout effort, de bien vous hydrater pendant, et de vous étirer après!

Crampes

Les crampes sont des contractions involontaires des muscles. Elles ont des causes multiples : faux mouvement, effort physique intense, défaut d'échauffement, mauvaise circulation sanguine mais aussi, parfois, carence en sels minéraux (et notamment un déséquilibre entre calcium et magnésium). Dans ce dernier cas, une supplémentation en chlorure de magnésium peut se révéler efficace si vous êtes sujet aux crampes, notamment nocturnes, car **il aide à fixer les minéraux**. Évidemment, cela suppose d'avoir identifié auparavant la cause de vos crampes!

En pratique

• Si vos crampes sont régulières, prenez la solution de chlorure de magnésium en cure, à raison de 1 ou 2 verres par jour pendant deux à trois semaines.
• Si la cure de chlorure de magnésium ne fait pas d'effet sur vos crampes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il pourra identifier avec vous une autre cause que celle du déficit en minéraux…

Diabète

Différentes études scientifiques ont montré qu'**un apport nutritionnel élevé en magnésium réduit les risques de souffrir d'un**

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

diabète de type 2, et qu'un faible taux de magnésium peut aggraver la résistance à l'insuline, phénomène qui précède souvent le déclenchement du diabète. Bref, il semble bien que le magnésium peut jouer un rôle intéressant dans la prévention du diabète. D'autres recherches sont actuellement en cours pour savoir s'il peut ou non être utile dans le traitement même de la maladie. Toujours est-il que certains diabétiques adeptes du chlorure de magnésium ont constaté des « diminutions significatives de leur taux de glycémie après avoir pris, de manière continue, du chlorure de magnésium », souligne le docteur Raoul Vergini dans son livre *Vertus curatives du magnésium*.

En pratique

• À titre préventif, des cures régulières de chlorure de magnésium peuvent se révéler efficaces. À conseiller aux personnes dites « à risques » : personnes en surpoids ou personnes dont un parent proche souffre de diabète.

Eczéma

Cette affection de la peau est le plus souvent d'origine allergique. En soi, elle est bénigne, mais les démangeaisons qu'elle provoque, notamment chez les jeunes enfants, sont vraiment handicapantes au quotidien. **Qu'il soit ou non d'origine allergique, l'eczéma peut être soulagé** par la prise de chlorure de magnésium, par voie interne et/ou externe.

En pratique

• Faites une cure de chlorure de magnésium, en cas d'eczéma chronique ou dès l'apparition d'une nouvelle plaque.

• En cas d'eczéma sec, vous pouvez appliquer sur la zone concernée une compresse imbibée de solution de chlorure de magnésium. Laissez sécher à l'air libre. Renouvelez plusieurs fois par jour.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Dans l'eau de votre bain, ajoutez une grosse poignée de sels de la mer Morte (qui contient 46 % de chlorure de magnésium) aux effets calmants et adoucissants (voir p. 351).

Furoncle

Le furoncle est une infection de la peau, et plus précisément du follicule pileux, dû à un germe, le staphylocoque doré. Le plus souvent, le traitement associe un antibiotique, pour éliminer la bactérie, et un antiseptique, à appliquer localement. Le chlorure de magnésium peut aussi être **une solution, parfois même plus efficace que le traitement classique !** « Plusieurs malades atteints de furonculose et qui avaient tout essayé en vain, y compris la vaccinothérapie, ont été guéris [grâce au chlorure de magnésium] », écrit le docteur Auguste Neveu.

En pratique

• Prenez 1 verre de chlorure de magnésium matin et soir pendant une vingtaine de jours.
• En complément, nettoyez régulièrement la zone lésée avec une compresse imbibée de solution de chlorure de magnésium.

Gastro-entérite

Le chlorure de magnésium peut avoir, chez certaines personnes, des effets légèrement laxatifs. Son utilisation dans les cas de gastro-entérite peut donc surprendre… Et pourtant c'est très efficace ! En stimulant les défenses de l'organisme, **il aide à évacuer les bactéries ou le virus** à l'origine des vomissements et des diarrhées. Résultat : on guérit plus vite !

En pratique

• Dès l'apparition des premiers symptômes, buvez 1 verre de solution de chlorure de magnésium. Renouvelez trois heures après, puis

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

espacez les prises en fonction de l'amélioration de votre état. Il est préférable, dans ce cas, de boire la solution pure, sans ajout de jus de citron ou de jus de fruits. Ajoutez un peu de sucre si le goût est vraiment un obstacle.

• En prévention, la cure de chlorure de magnésium permet à l'organisme de renforcer ses défenses contre les germes à l'origine de la gastro-entérite. Elle est donc conseillée à l'approche de l'hiver ou en cas d'épidémie. Cela ne vous dispense évidemment pas d'une hygiène rigoureuse !

Grippe

Le chlorure de magnésium **stimule la phagocytose** (la digestion et l'élimination des agents indésirables) **et les défenses immunitaires.** Deux raisons pour l'adopter comme complément alimentaire à l'approche de l'hiver et de son cortège de maladies, comme la grippe.

En pratique

• Avant l'hiver, prenez l'habitude de faire une cure de chlorure de magnésium pendant une vingtaine de jours. Vos défenses seront au top, et vous aurez toutes les chances de passer la saison froide sans tomber malade ! L'idéal : commencez votre cure quelques jours avant la rentrée scolaire. Par la même occasion, vous éviterez stress et fatigue souvent liés à cette période.

• Vous êtes malade ? Dès les premiers symptômes, prenez 1 verre de solution de chlorure de magnésium, puis 1 verre trois heures après. Ensuite, espacez les doses : 1 verre toutes les six heures, puis 1 verre toutes les douze heures. Terminez par une petite cure de 1 verre par jour pour renforcer vos défenses immunitaires.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Grossesse

Lors d'une grossesse, les besoins en vitamines et minéraux sont plus importants afin d'assurer le bon développement du fœtus et la santé de la maman. Ainsi, on estime par exemple que, durant cette période, les besoins en magnésium sont augmentés de 40 mg/jour. Certains spécialistes affirment même que les besoins doublent! C'est pourquoi les apports en magnésium sont à surveiller de près. Surtout quand on connaît **l'impact de ce sel minéral sur le bon déroulement de la grossesse et la santé du bébé.**

De nombreuses études ont ainsi démontré qu'un déficit en magnésium peut entraîner un risque plus élevé de prématurité et de mort subite du nourrisson. Les cures de chlorure de magnésium sont donc particulièrement recommandées aux femmes enceintes! Notez que ce traitement permet aussi de soulager certains petits maux de la grossesse comme les crampes nocturnes, le stress, les troubles du sommeil... Grâce à ses vertus légèrement laxatives, il peut également aider le transit des futures mamans, souvent paresseux en fin de grossesse. On estime même que la prise de magnésium peut réduire les douleurs de contractions lors de l'accouchement.

En pratique

- Faites des cures régulières de chlorure de magnésium pendant la grossesse.
- Prévoyez de faire votre dernière cure dans les trois semaines précédant la date présumée de l'accouchement. Les contractions seront plus supportables!

Intoxication alimentaire

Quelques heures après un repas, vous souffrez de diarrhée, de vomissements et vous avez mal au ventre? Ce sont sûrement les signes

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

d'une intoxication alimentaire. Celle-ci est le plus souvent liée à un manque d'hygiène dans la préparation des aliments, favorisant le développement des bactéries. Pour la traiter, il faut **mettre son système digestif au repos pendant une journée**, boire beaucoup… et miser sur le chlorure de magnésium.

En pratique

- Buvez 1 verre de chlorure de magnésium. Cela suffit généralement pour soulager les symptômes. Vous pouvez renouveler la prise dans la journée si nécessaire, et faire de même le lendemain.
- Si votre état ne s'améliore pas rapidement (dans les deux jours), et si vous continuez à vomir, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Maladies infectieuses

Il ne s'agit pas ici de détailler l'ensemble des maladies infectieuses, qu'elles soient virales, bactériennes ou parasitaires, sur lesquelles le chlorure de magnésium peut agir. C'est au docteur Auguste Neveu que revient cette découverte : **le chlorure de magnésium permet à l'organisme de mieux se défendre** – et se débarrasser – des virus et bactéries, en augmentant le nombre de globules blancs. Il montra ainsi que cette solution est efficace en cas de poliomyélite, de diphtérie, d'angine, de grippe… mais aussi dans tous les cas de maladies typiquement infantiles comme la rougeole, la rubéole ou la varicelle. Le chlorure de magnésium a également été expérimenté sur le paludisme et le chikungunya, avec succès.

En pratique

- En cas de maladie, vous avez tout intérêt à suivre, en complément de votre traitement, une cure de chlorure de magnésium afin de renforcer la capacité de votre organisme à se défendre. Évidemment, cela est beaucoup plus efficace si vous agissez dès les premiers symptômes.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Mais rien ne vaut la prévention ! À l'approche de l'hiver et de son cortège de rhumes, angine et grippe, prévoyez une cure de chlorure de magnésium afin de booster vos défenses.

Migraine, mal de tête

Les migraines ont des causes très diverses : elles peuvent être d'origine hormonale, ophtalmique, alimentaire, articulaire, environnementale… C'est pourquoi elles sont souvent difficiles à identifier et donc à traiter ! Aucune étude n'a clairement démontré l'efficacité du chlorure de magnésium en cas de migraines. Mais les témoignages de certains migraineux et adeptes de ce remède sont porteurs d'espoirs : **les migraines ne disparaissent pas, mais elles sont moins intenses et moins fréquentes** dès la première cure. À vous d'essayer : de toute façon, le chlorure de magnésium, à défaut d'agir directement sur vos migraines, ne peut vous faire que du bien !

En pratique

• En prévention, si vous êtes migraineux, faites régulièrement des cures de chlorure de magnésium.
• En cas de mal de tête, la prise de 1 verre de solution de chlorure de magnésium peut vous soulager. Renouvelez quelques heures après si nécessaire.
• Le bain aux sels de la mer Morte (qui contient 46 % de chlorure de magnésium) est également réputé pour soulager les maux de tête. Et si vous essayiez ? (Voir p. 351.)

Opération chirurgicale

Le professeur Delbet a mené l'expérience sur des volontaires : la prise de chlorure de magnésium en cure avant une opération **permet à l'organisme d'être plus résistant** aux

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

infections post-opératoires et de se rétablir plus vite. Psychologiquement aussi, elle aide à être plus serein et ainsi à aborder l'opération avec moins de stress.

En pratique

• Commencez une cure de chlorure de magnésium au moins une dizaine de jours avant l'opération. Et continuez après ! N'hésitez pas à en informer votre médecin.

Ostéoporose

Cette maladie se caractérise par une fragilisation des os, qui entraîne des fractures. Elle touche surtout les personnes de plus de 50 ans, et notamment les femmes : on estime que plus d'une sur deux à partir de cet âge est concernée par cette maladie. Parmi les causes invoquées, on trouve les bouleversements hormonaux liés à la ménopause mais aussi le manque de minéraux. Ainsi, les femmes ménopausées sont souvent incitées à consommer davantage de produits laitiers pour faire le plein de calcium, mais on leur parle rarement de magnésium ! Or ce minéral, présent dans les tissus osseux, est tout aussi important pour **la bonne santé des os** car il permet une meilleure absorption et assimilation du calcium.

En pratique

• Dès l'arrivée de la ménopause (ou même, idéalement, avant), faites des cures régulières de chlorure de magnésium.

• En parallèle, veillez à avoir une alimentation suffisamment riche en calcium (produits laitiers mais aussi amandes, sardines, etc.) et en magnésium (voir la liste des ingrédients qui en contiennent le plus p. 328-329).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Otite

Cette infection de l'oreille est très courante, notamment chez les enfants. Le plus souvent, le médecin prescrit **des antibiotiques de manière un peu trop systématique**. En effet, certaines otites ne sont pas graves, et guérissent spontanément en quelques jours. Le chlorure de magnésium est très efficace dans ce cas, il agit par la même occasion sur des symptômes associés : rhume, rhinite allergique…

En pratique

- Dès les premiers symptômes, buvez 1 verre de solution de chlorure de magnésium, puis 1 verre trois heures après. Ensuite, espacez les doses : 1 verre toutes les six heures, puis 1 verre toutes les douze heures. Terminez par une petite cure de 1 verre par jour pendant quelques jours pour éviter la rechute. Pour les enfants, adaptez la dose en fonction de l'âge (voir p. 327).
- Vous pouvez également instiller quelques gouttes de solution de chlorure de magnésium dans l'oreille.

Prostate

Lors de ses travaux, le professeur Delbet a fait la constatation suivante : « L'augmentation de la ration quotidienne en magnésium arrête l'évolution de l'hypertrophie de la prostate et la fait rétrocéder. Parmi les hommes qui prennent quotidiennement du chlorure de magnésium, aucun n'a, à ma connaissance, de problèmes prostatiques. » Sans affirmer que le chlorure de magnésium soigne les troubles de la prostate, on peut dire qu'**il aide à lutter contre leurs symptômes, et pourrait même les prévenir**. Des conclusions partagées par des travaux américains récents, repris dans le livre *Maladies des reins, vessie et prostate* d'André Passebecq.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• Le chlorure de magnésium peut être pris dès l'apparition des troubles ou, mieux, en cure préventive. L'idéal est de renouveler régulièrement les cures dès l'âge de 30 ou 40 ans.

Psoriasis

Cette maladie de peau, qui se caractérise par l'apparition de plaques rouges sur le corps, est très complexe, et donc très difficile à traiter. Parmi les causes, on cite souvent **l'hérédité et le stress**. La maladie évolue par poussées, qui peuvent durer pendant plusieurs mois. À l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement pour guérir le psoriasis. Mais le chlorure de magnésium peut apporter un vrai soulagement.

En pratique

• Pendant les poussées, prenez 1 verre de solution de chlorure de magnésium par jour.
• Vous pouvez également l'utiliser sous forme externe, en passant un coton imbibé de solution de chlorure de magnésium sur les zones concernées.
• Essayez aussi le bain aux sels de la mer Morte, qui contient 46 % de chlorure de magnésium (voir p. 351).

Régime

Soyons clair, le chlorure de magnésium n'est pas une aide au régime : il ne fait pas maigrir. Mais il est un complément bien utile quand on suit un régime soi-disant miracle qui, la plupart du temps, crée des carences ! En effet, le chlorure de magnésium a un double effet : non seulement il vous apporte du magnésium (c'est indispensable en période de régime pour **lutter contre le stress suscité par les privations !**) mais il permet aussi de pallier momentanément certains

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

dysfonctionnements dus à des carences en vitamines et/ou minéraux. Un précieux allié pour rester en forme moralement et physiquement !

En pratique

• Complétez votre régime avec une cure de chlorure de magnésium par voie interne pendant trois semaines.

Rhume, sinusite

Le chlorure de magnésium se révèle efficace pour soigner de nombreuses maladies respiratoires, notamment le rhume, si vous le traitez **dès les premiers symptômes.**

En pratique

• Dans un lota (petit récipient spécialement conçu pour les douches nasales, en vente en pharmacie), versez 30 cl d'eau légèrement tiède + 1 cuillère à café de fleur de sel et ½ cuillère à café de chlorure de magnésium. Mélangez bien afin que les sels soient bien dissous, et lavez-vous le nez avec cette solution, une fois par jour. Pour les enfants, divisez les quantités par deux.

• En complément, pensez à prendre le chlorure de magnésium par voie interne pour booster vos défenses. Dès les premières sensations de nez bouché, avalez 1 verre de solution, et renouvelez dans la journée. Faites de même le lendemain, et poursuivez pendant quelques jours, à raison de 1 verre quotidien.

Rhume des foins

Les rhinites d'origine allergique peuvent également être traitées efficacement grâce au chlorure de magnésium.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• En période « critique », buvez 2 ou 3 verres de solution de magnésium par jour. Puis diminuez les doses en fonction des résultats.
• En prévention, faites une cure de chlorure de magnésium pendant trois semaines environ avant l'arrivée du printemps. Commencez au 1er mars par exemple.

Spasmophilie

Cette « maladie » se caractérise par un ensemble de manifestations physiques très diverses : tremblements, palpitations, insomnies, spasmes, tétanie, agitation, vertiges, sensation d'étouffement, douleurs thoraciques, fatigue matinale, nœud dans le ventre, contractions involontaires... Il n'est pas évident pour un médecin de faire le lien entre l'ensemble de ces symptômes, et de poser le diagnostic de spasmophilie ! Et pourtant, on estime que 10 millions de Français sont concernés, majoritairement des femmes et des enfants. **De nombreuses raisons ont été avancées pour expliquer cette « hyperexcitabilité neuromusculaire »**. Parmi elles, la carence en magnésium, qui ne fait pas l'unanimité au sein du monde médical. Les raisons profondes de la maladie restent encore inconnues, mais une chose est sûre : elle survient généralement chez des personnes inquiètes de nature, voire déprimées, le plus souvent dans une situation de stress. Et, sur ce point, le chlorure de magnésium est particulièrement recommandé.

En pratique

• Faites régulièrement des cures de chlorure de magnésium, et plus particulièrement aux moments stressants : examens, nouveau travail...

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La spasmophilie, une « vraie » maladie ?

Cette maladie suscite de nombreux débats au sein du monde médical. Pour certains médecins, elle n'existerait pas, il s'agirait simplement d'un ensemble de symptômes liés à un stress, une angoisse... D'ailleurs, le terme n'a cours qu'en français : il n'existe pas dans les autres langues ! En anglais, on préfère parler de syndrome d'hyperventilation.

Syndrome prémenstruel

On estime que près de huit femmes sur dix éprouvent une sensation d'inconfort à l'approche des règles, et qu'environ une sur cinq présente ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM). Celui-ci se manifeste par différents symptômes : fatigue, maux de tête, seins douloureux, crampes dans le bas-ventre, irritabilité… Les causes de ce phénomène sont encore mal connues, mais les médecins pensent que **le rapport calcium/magnésium peut jouer un rôle important.** Le chlorure de magnésium peut donc être une piste intéressante pour soulager le syndrome prémenstruel. À défaut de le faire disparaître complètement, il peut soulager certains symptômes pris isolément : migraine (voir p. 363), fatigue (voir p. 376), poussée d'acné (voir p. 381)…

En pratique

- Dès l'apparition des symptômes, prenez 1 verre de solution de chlorure de magnésium. Continuez au rythme de 1 ou 2 verres par jour jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Toux, bronchite

Comme pour le mal de gorge, il faut agir **avant que la toux ne s'aggrave et se transforme en bronchite.** Là encore, le chlorure de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

magnésium apporte un soutien précieux pour renforcer les défenses de l'organisme.

En pratique

• Dès les premières quintes de toux, buvez 1 verre de solution de chlorure de magnésium, et renouvelez une ou deux fois dans la journée, ainsi que le lendemain. Diminuez progressivement les doses, et finissez par une cure d'entretien, à raison de 1 verre par jour, pour booster votre système immunitaire.

Troubles du comportement (enfant)

L'hyperactivité et l'autisme peuvent avoir pour cause une carence en magnésium, et plus précisément un trouble du métabolisme du magnésium, c'est-à-dire une anomalie du transport du magnésium dans les cellules. La conséquence : une diminution des taux de magnésium intracellulaire qui entraîne des troubles du comportement, des difficultés d'apprentissage, des troubles du langage… C'est ce qu'explique le docteur Marianne Mousain-Bosc dans *La solution magnésium*. Dans ce livre, elle raconte comment elle a amélioré le quotidien de nombreux enfants déclarés comme autistes ou hyperactifs, grâce à un traitement en magnésium. Parmi les causes avancées de l'autisme, elle souligne l'origine génétique : l'autisme ne serait pas héréditaire, mais lié à un déficit de l'expression de certains gènes qui gèrent la neurotransmission. C'est pendant la grossesse que ces gènes peuvent se modifier, notamment **à cause d'un déséquilibre alimentaire et plus précisément d'un déficit en magnésium.** « Il est donc évident qu'il faut éviter toute carence en magnésium chez l'enfant, l'adolescent et chez la jeune femme avant toute grossesse », conclut le docteur Mousain-Bosc.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

- Le magnésium peut représenter un traitement porteur d'espoir en cas d'autisme ou d'hyperactivité chez l'enfant : n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.
- Ces conclusions confirment qu'il est essentiel de veiller à ses apports en magnésium pendant la grossesse (voir p. 361), pour le bon développement neurologique du bébé.

Verrues

Les verrues sont des petites excroissances de la peau qui touchent principalement les mains et les pieds mais aussi, parfois, le visage ou les organes génitaux. Elles sont dues à **une infection de la peau par un virus**, le papillomavirus humain (HPV). La majorité d'entre elles disparaissent toutes seules dans les deux ans : il faut donc se montrer patient ! On peut aussi les traiter par cryothérapie, technique qui gèle la verrue grâce à de l'azote liquide à près de 200 °C. Sur les pieds, cela peut se révéler douloureux. Et si vous essayiez le chlorure de magnésium ? De nombreux naturopathes le recommandent et attestent de son efficacité !

En pratique

- Faites une cure de chlorure de magnésium. En une ou deux semaines seulement, votre verrue peut ainsi disparaître.
- Vous pouvez aussi appliquer un peu de la solution de chlorure de magnésium directement sur la zone concernée à l'aide d'une compresse.

Vieillissement

À défaut d'être le secret de la jeunesse éternelle, le chlorure de magnésium peut y contribuer à plus d'un titre ! Le professeur Pierre Delbet

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

a mené de nombreuses études sur ce sujet, et était convaincu que le magnésium peut **ralentir le processus de vieillissement**. En effet, avec l'âge, les divers organes voient leurs taux de magnésium diminuer. Or le magnésium est un facteur majeur de résistance au stress oxydant ou oxydatif, qui est la cause profonde du vieillissement : c'est le cercle vicieux ! Le complément de chlorure de magnésium agit comme les antioxydants en freinant le vieillissement des cellules, et en s'opposant à la formation des radicaux libres, et il stimule le système immunitaire qui a tendance à s'affaiblir avec l'âge. Résultat : **l'organisme est plus résistant et se régénère mieux et plus vite**. On consomme moins de médicaments, et on est en meilleure forme. Les problèmes d'articulations, les crampes, les troubles de la prostate ou les défaillances de la mémoire s'atténuent, voire disparaissent ! Si l'on en croit le professeur Pierre Delbet, le chlorure de magnésium pourrait même agir sur l'un des principaux signes physiques de la vieillesse : les cheveux blancs (voir p. 382) ! Que demander de plus ?

En pratique

- Les personnes âgées ont tout intérêt à suivre régulièrement des cures de chlorure de magnésium, qu'elles souffrent de symptômes particuliers ou non !

Yeux

Dans *Vertus curatives du magnésium*, le docteur Raoul Vergini cite les travaux d'un autre médecin, le docteur Testa, chef oculiste de l'université de Naples. Selon ce dernier, le chlorure de magnésium serait efficace pour **guérir les conjonctivites ainsi que retarder l'apparition du glaucome**.

En pratique

- Voilà encore une bonne raison de suivre de temps en temps une cure de chlorure de magnésium…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 4

Ses applications bien-être

Angoisse, anxiété, troubles du sommeil, palpitations, dépression, stress, hyperémotivité… de nombreux troubles du système nerveux sont liés à une carence en magnésium. Ce minéral joue un rôle crucial dans les équilibres nerveux, psychique et émotionnel. En effet, il régule la transmission de l'influx nerveux et la libération des neuromédiateurs (les messagers chimiques du cerveau). En cas de carence en magnésium, leur libération augmente et notamment celle de la noradrénaline, l'hormone du stress.

« L'usage régulier du chlorure de magnésium conduit, au bout de trois à cinq jours, à une sorte de stabilisation, d'équilibre du système nerveux. Il modère les sensibilités surexcitées ; il rend à la fois plus énergique et moins irritable ; il donne un optimisme entreprenant ; il fait envisager l'adversité avec calme ; il rend capable de plus de travail avec moins de fatigue », écrit le professeur Pierre Delbet.

Chaleur

Quand il fait chaud, **on transpire beaucoup… et on élimine donc beaucoup de magnésium !** Pour éviter les conséquences (fatigue, stress…), il est essentiel de combler ce déficit. La solution ? Miser sur le chlorure de magnésium.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• L'été, quand la chaleur est à son maximum, faites une petite cure de chlorure de magnésium. Et n'oubliez pas de boire beaucoup pour bien vous hydrater.

Concentration

Période d'examens, surcroît de travail… à certains moments, nous avons besoin d'un petit coup de pouce pour nous aider à nous concentrer et à ne pas nous disperser. Certains misent sur le café, d'autres sur les boissons énergisantes. Ces deux solutions-là ont un effet pervers : elles excitent, ce qui n'est pas très indiqué quand il faut passer de longues heures derrière son écran ou sur sa copie ! **Le chlorure de magnésium, au contraire, permet de booster sa concentration tout en restant calme** et serein face à sa montagne de dossiers ! Résultat : on est plus efficace, moins stressé et moins fatigué.

En pratique

• Vous entamez une période intense de travail ou de révisions ? Faites une cure de chlorure de magnésium pendant trois semaines, à raison de 1 ou 2 verres par jour. Faites une pause de dix jours et recommencez si nécessaire.

Dépression, déprime

On a tous, à un moment ou à un autre de notre vie, des passages à vide, des petites parenthèses de déprime et de découragement, des moments où l'on aimerait bien recevoir un coup de main pour retrouver le sourire et reprendre sa vie en main. Le chlorure de magnésium a cet effet-là : **sa prise régulière apporte une sensation d'énergie et d'euphorie.** Testez vous-même : vous verrez les choses d'un œil neuf et plus positif ! Quand la déprime est intense et que

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

l'on entre dans une phase dépressive, le chlorure de magnésium peut également être utile. Évidemment, il ne va pas balayer tous les problèmes d'un seul coup, mais il peut apporter une aide précieuse dans ce long cheminement intérieur que constitue la psychothérapie.

En pratique

- En prévention, faites des cures de chlorure de magnésium de trois semaines environ, à chaque changement de saison, et notamment à la fin de l'été ou au début de l'hiver. C'est souvent pendant ces moments-là que l'on traverse des « passages à vide ».
- En cas de déprime passagère, ou de phase de découragement, même conseil : une cure de trois semaines environ permet de retrouver le sourire et l'énergie nécessaire pour aller de l'avant.
- Quand la dépression est là, prévoyez une cure plus longue, sur plusieurs mois, en complément d'un suivi médical et psychologique adapté.

Taux de magnésium et taux de suicides

Dans son ouvrage *Vertus curatives du magnésium*, le docteur Raoul Vergini cite les travaux de Louis Robinet sur le lien entre les taux de suicides et les régions où la terre est riche en magnésium (il avait déjà mené le même type de recherches sur le cancer, voir p. 353). Ses recherches menées au milieu du XX^{e} siècle ont clairement montré que le taux de suicides est plus élevé dans les régions où le sol est moins riche en magnésium. La différence est énorme, de l'ordre de 60 % ! « Il va de soi qu'une personne ne se suicide pas uniquement parce que le sol est pauvre en magnésium. Mais il n'en demeure pas moins vrai que les personnes qui absorbent régulièrement une bonne dose de sels de magnésium possèdent un équilibre plus stable et affrontent l'adversité avec plus de sérénité », conclut Louis Robinet.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fatigue

Qui ne s'est jamais plaint d'être fatigué ? Certains le sont même à longueur d'année ! Surmenage, stress, maladie… les causes de la fatigue sont nombreuses et nous touchent tous. Les fabricants de compléments alimentaires ont bien compris la portée de ce « mal du siècle », et ne cessent de nous proposer encore et toujours de nouvelles formules magiques pour nous rendre tonus et énergie. Mais les effets ne sont pas toujours au rendez-vous ! Et si, au lieu de vous ruiner, vous faisiez une cure de chlorure de magnésium ? Vous retrouverez la pêche beaucoup plus vite. De plus, contrairement à certains compléments, notamment à base de caféine, **le chlorure de magnésium n'a pas d'effet excitant**, bien au contraire : il rend même plus calme et plus serein.

En pratique

• Dès que vous vous sentez fatigué, faites une cure de chlorure de magnésium. Rien ne sert de doubler les doses sous prétexte que vous êtes « très très fatigué » : vous risqueriez de souffrir d'insomnies tellement vous avez la pêche !

• En prévention, prévoyez de faire régulièrement des cures de chlorure de magnésium, par exemple avant la rentrée scolaire, à l'approche de l'hiver…

Fatigue sexuelle, baisse de la libido

La baisse de désir au sein d'un couple est un phénomène normal et passager. Tous les couples connaissent des hauts et des bas. Fatigue physique, stress, moral en berne… les causes sont nombreuses. En ce sens, **le chlorure de magnésium, à défaut d'être un véritable aphrodisiaque, est un excellent tonifiant et stimulant** parfois bien utile en cas de petite panne.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• Ne laissez pas la baisse de désir s'installer ! Dès les premiers signes, faites une cure de chlorure de magnésium… tous les deux évidemment.

Mémoire

C'est bien connu : une supplémentation en magnésium booste les facultés du cerveau, notamment la mémoire et la concentration (voir p. 374). De nombreuses études scientifiques récentes soulignent **le rôle du stress et de la carence en magnésium dans les pertes de mémoire**, et donc dans l'augmentation du risque de maladie d'Alzheimer.

En pratique

• Les personnes âgées ont tout intérêt à faire des cures régulières de chlorure de magnésium afin d'entretenir leur mémoire, qui peut commencer à vaciller avec l'âge… C'est également utile pour lutter contre de nombreux autres troubles liés au vieillissement (ostéoporose, problèmes de prostate, tremblements, etc.), alors pourquoi s'en priver ?

Sport

Lors d'efforts prolongés, nous éliminons beaucoup de magnésium via la transpiration. On estime qu'un effort intensif, notamment en cas de forte chaleur, peut faire éliminer jusqu'à 30 mg de magnésium par litre de sueur*. Il est donc important de **compenser ces pertes**, sous peine de fatigue, de crampes… Le déficit en magnésium diminue aussi les performances physiques et aggrave le stress oxydatif.

* Source : *Le magnésium*, Alain Berthelot, Maurice Arnaud, Amid Reba, Jean-Georges Henrotte, John Libbey, Eurotext, décembre 2004.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• Le chlorure de magnésium permet de compenser ces pertes : faites-en des cures régulières et n'oubliez pas de bien vous hydrater.

Stress

Contrairement à ce que l'on pourrait croire de prime abord, le stress nous est indispensable. En effet, grâce à lui, notre organisme peut s'adapter aux contraintes extérieures et notamment réagir au danger. Il se manifeste par une accélération du rythme cardiaque, des sueurs, une respiration plus rythmée… Les réflexes sont plus rapides, et on devient, par exemple, capable de freiner au bon moment pour éviter l'accident. Ensuite l'organisme se calme et tout redevient normal. Mais **quand cet état de stress perdure, ou qu'il est trop important pour être géré correctement, l'épuisement guette**. Dans le monde du travail, on parle de *burnout* (en anglais) ou de « syndrome d'épuisement professionnel ». Aujourd'hui, le travail est bien l'une des premières causes de stress. Mais, au quotidien, il peut aussi être déclenché par de nombreux facteurs : difficultés à gérer de front vie personnelle et vie professionnelle, choc émotionnel, perte d'un proche, opération chirurgicale… Il faut réagir car, en plus de handicaper sa vie personnelle et professionnelle, le stress peut se transformer en dépression si rien n'est fait !

Comment peut agir le magnésium dans ce cas ? On a constaté que son déficit augmente l'hypersensibilité au stress. Et que le stress provoque une déperdition accrue de magnésium ! Voilà un cercle vicieux qu'il est difficile de briser. Combler ses déficits en magnésium est donc indispensable : rappelons que nous sommes tous en manque de ce précieux minéral ! Il agit également sur les problèmes de concentration (voir p. 374), le manque d'énergie… C'est donc un remède parfait pour mieux gérer les pressions du quotidien.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• Le stress peut nous toucher à n'importe quel moment de la vie. Alors mieux vaut que l'organisme soit bien équipé pour y réagir. En prévention, des cures régulières de chlorure de magnésium sont à recommander.

• En cas de stress « prévu » (dossier important à rendre, entretien d'embauche, licenciement, rupture amoureuse…), une cure de chlorure de magnésium peut aider à mieux affronter cet événement.

Troubles du sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, nuits agitées… on estime aujourd'hui que près d'un Français sur deux dort mal. Les causes de ces troubles du sommeil sont très diverses. Mais, le plus souvent, ils sont liés au stress, à l'anxiété, à un état d'énervement… Or, sur tous ces problèmes, le chlorure de magnésium apporte une aide efficace. Il permet non seulement d'agir sur la cause de ces troubles, mais aussi sur leurs conséquences, à savoir la fatigue et le manque de concentration qui vous terrassent dans la journée après une mauvaise nuit! Le chlorure de magnésium vous rend plus zen et vous permet de **mieux gérer votre stress, de jour comme de nuit**. Résultat : vous dormez mieux! Le tout sans aucune accoutumance, contrairement à certains médicaments.

En pratique

• Faites une cure de chlorure de magnésium, à raison de 1 ou 2 verres par jour pendant une vingtaine de jours. Faites une pause de dix jours, puis renouvelez si nécessaire quand vos insomnies ou vos troubles du sommeil réapparaissent.

• N'augmentez pas les doses pour dormir mieux : vous risqueriez, au contraire, d'avoir trop d'énergie le soir, et de ne plus pouvoir trouver le sommeil.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 5

Ses applications beauté

Le chlorure de magnésium, pris en interne, peut aider à prévenir le vieillissement et ses différentes manifestations physiques : cheveux blancs, taches de vieillesse, ongles fragiles… Il est également très efficace en cas de boutons ou d'acné. Au Japon, les femmes s'en servent aussi pour préparer des lotions maison, car il a des propriétés régénérantes et cicatrisantes. Mais attention, il peut se révéler irritant sur les peaux sensibles. Testez-le sur un petit carré de peau avant d'en appliquer sur tout le corps !

Des gammes entières de cosmétiques au nigari

Dans certains pays, comme l'Australie ou les États-Unis, on trouve des gammes entières de produits cosmétiques fabriqués à partir de nigari produit au Japon : savons, shampooings, lotions, flocons pour le bain ou les bains de pieds, « huile » pour le corps (il s'agit en fait d'un mélange de nigari et d'eau), gel...

Acné, boutons

Ce problème de peau fréquent est la hantise des adolescents, et même de certains adultes. Le chlorure de magnésium apporte une réponse efficace car il permet aux glandes sébacées de **mieux lutter contre les bactéries** qui causent l'inflammation, et donc les boutons.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

- **Par voie externe :** sur une peau propre, passez matin et soir un coton imbibé de lotion au nigari (voir recette p. 384). Vous pouvez également utiliser le Delbiase sous forme de crème (voir p. 342).
- **Par voie interne :** suivez une cure de chlorure de magnésium, à raison de 1 ou 2 verres par jour pendant quelques semaines.

Cheveux blancs

Le professeur Delbet l'affirme en ces termes dans son livre *Politique préventive du cancer* : « L'application locale de sels halogénés de magnésium **restaure la pigmentation des poils blanchis par l'âge.** » Il raconte même son expérience personnelle : « Mes cheveux et ma barbe étaient complètement blancs depuis douze ans environ. J'ai fait faire une pommade [...]. J'ai appliqué cette pommade sur ma lèvre supérieure, ma lèvre inférieure et mon menton, en m'efforçant de faire adhérer à la peau. J'ai fait la première expérience en août 1937. J'avais alors 76 ans et 9 mois. [L'expérience a uniquement fonctionné] sur ma moustache. Sa recoloration fut assez marquée pour attirer l'attention. [...] J'arrêtai l'expérience. Les poils sont redevenus blancs. Je note que la décoloration a été beaucoup plus lente que n'avait été la recoloration. » Comment expliquer ce phénomène étonnant ? Citant les travaux d'un autre scientifique, le professeur Delbet explique : « Ses analyses ont montré que les cheveux blancs contiennent moins de magnésium que les pigmentés. »

En pratique

- La pommade originelle utilisée par le professeur Delbet (à base de chlorure de magnésium et de petites doses de bromure, iodure et fluorure de magnésium) n'existe plus. Aujourd'hui, le Delbiase en version crème, vendu en pharmacie, ne contient que du chlorure et du bromure de magnésium. Nul ne sait si ses effets sur les che-

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

veux blancs sont différents… Et reconnaissons qu'il n'est pas très pratique de s'enduire les cheveux blancs de crème !

- La solution la plus pratique : lotionnez vos cheveux deux fois par jour avec 10 cl de solution de chlorure de magnésium… et faites preuve de patience ! À défaut de retrouver votre belle couleur originelle, vous grisonnerez peut-être moins vite.
- En complément de l'application locale, prenez du chlorure de magnésium par voie interne.

À noter

Ce traitement doit être poursuivi au moins six mois pour être efficace. Il faut donc faire preuve de persévérance ! Sachez également qu'il ne fonctionne pas sur tout le monde...

Irritations de la peau

Peau sèche, atopique, eczéma, démangeaisons, rougeurs… la peau peut souffrir de multiples petites irritations. Dans tous ces cas, le chlorure de magnésium, et plus particulièrement le Delbiase sous forme de crème, peut apporter **un réel soulagement**.

En pratique

- Appliquez une noisette de Delbiase crème sur la zone concernée et massez. Renouvelez l'application jusqu'à disparition des symptômes.
- Les Japonais utilisent beaucoup le nigari liquide dans le bain (voir p. 384). Avec le nigari en paillettes, il faudrait en mettre vraiment beaucoup pour profiter de ses bienfaits : au moins 1 kg !
- Vous pouvez aussi ajouter dans l'eau de votre bain 2 grosses poignées de sels de la mer Morte, qui contiennent environ 46 % de chlorure de magnésium, et plein d'autres sels excellents pour la peau (voir p. 351).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Ongles cassants

Vos ongles sont fragiles, cassants, se dédoublent… Bref, impossible de les garder longs ! La solution ? Le chlorure de magnésium ! Pris régulièrement, **il rend les ongles plus résistants**, et donc aussi plus beaux.

En pratique

- Faites des cures régulières de chlorure de magnésium.

Peau terne

Au Japon, le nigari, sous forme liquide, est utilisé pour préparer des lotions et des nettoyants pour la peau. **Il nettoie l'épiderme en profondeur et le débarrasse de ses cellules mortes.** Cela lui rend tout son éclat et stimule la régénération cellulaire. Pour cet usage, les Japonais emploient le nigari liquide, plus facile à doser. Malheureusement, on n'en trouve pas en France : on peut dans ce cas le remplacer par du nigari en paillettes.

En pratique

- Pour préparer une lotion pour le visage au nigari*, diluez 20 gouttes de nigari liquide dans 10 cl d'eau. Versez dans un flacon spray et agitez. Pulvérisez sur le visage, les bras et les jambes. À défaut de nigari liquide, remplacez par ½ cuillère à café de nigari en paillettes.
- Les Japonaises utilisent le nigari liquide en complément du savon ou d'un gel nettoyant pour le visage. Le mode d'emploi : savonnez-vous le visage en massant avec vos paumes, puis ajoutez 5 gouttes de nigari liquide au creux de vos mains et appliquez sur le visage en légers massages. Laissez poser quelques minutes puis

* Source : www.kameyamado.com

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

rincez abondamment et séchez la peau en tapotant légèrement avec un linge propre. À défaut de nigari liquide, vous pouvez le remplacer par 1 cuillère à café de solution de chlorure de magnésium (préparée avec 20 g de nigari + 1 litre d'eau).

Pieds

Enfermés toute la journée, nos pieds sont mis à rude épreuve! Surtout quand vous marchez ou piétinez pendant des heures… **Le réconfort des pieds gonflés, échauffés, endoloris ?** Un bain au chlorure de magnésium. Effet relaxant assuré!

En pratique

- Diluez un sachet de chlorure de magnésium (20 g) dans une bassine d'eau tiède et plongez-y les pieds au moins 15 minutes. Puis séchez-les soigneusement.
- Si vous utilisez du nigari, comptez 2 cuillères à soupe dans une bassine d'eau tiède.

Taches de vieillesse

Les taches brunes ou taches de vieillesse apparaissent avec l'âge, notamment au niveau des mains, du décolleté ou du visage. Elles sont dues à une accumulation de pigments suite à l'exposition solaire. C'est l'une des premières marques de vieillissement cutané. Tous les types de peaux sont concernés : claires ou mates! Pour les prévenir, se protéger du soleil est donc essentiel : choisissez une protection 30 minimum. Une fois les taches bien installées, le chlorure de magnésium peut être utile non pas pour les faire disparaître, mais pour **les atténuer visiblement.**

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

En pratique

• Dès l'apparition des taches, faites des cures régulières de chlorure de magnésium, à raison de trois semaines suivies de dix jours d'arrêt.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 6

Ses autres applications

Le chlorure de magnésium en cuisine

À noter

Pour cet usage, on utilise plutôt le nigari que le chlorure de magnésium en poudre.

Dans son pays d'origine, le Japon, le nigari est de plus en plus utilisé en cuisine : pour le traditionnel tofu, mais aussi comme ingrédient à part entière. Dans la cuisine japonaise, on le nomme même parfois le « sixième assaisonnement », les cinq autres étant le sucre, le sel, le vinaigre, la sauce soja et la pâte de soja fermenté ou miso. Ses avantages ? Il accélère la cuisson des aliments et rehausse leur goût, plus que le sel ordinaire. On le préconise pour la cuisson du riz (pour l'empêcher de durcir), pour la cuisson vapeur des légumes (cela évite qu'ils ramollissent)… On en ajoute également dans la célèbre soupe miso, le plat incontournable au Japon.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Et si vous fabriquiez votre propre nigari ?

Pour cela, il vous faut du sel marin non raffiné (le sel raffiné a été débarrassé de la plus grosse partie de son chlorure de magnésium, cela ne marchera donc pas). Comme le nigari se dissout plus rapidement que les autres sels, il est facile de le récupérer grâce à la vapeur d'eau.

Pour cela, suivez ce mode d'emploi :

1. Enveloppez 1 kg de sel de mer non raffiné dans une mousseline.
2. Mettez cette mousseline sur une grille posée dans un cuit-vapeur, avec une petite coupelle ou un bol en dessous pour recueillir le chlorure de magnésium.
3. Faites chauffer l'eau. Inutile de la faire bouillir, il faut juste créer de la vapeur d'eau et une atmosphère humide.
4. Une fois que l'eau est chaude, fermez le couvercle pour emprisonner cette vapeur d'eau et laissez poser au moins une journée. Les sels de magnésium absorbant plus vite l'eau, ils vont couler dans la coupelle. Le liquide recueilli sera le nigari.
5. Vous pouvez ensuite utiliser le nigari liquide pour faire du tofu, par exemple, ou le laisser sécher au soleil afin d'obtenir des cristaux.

Assaisonnement

Et si vous preniez l'habitude de **remplacer une partie de votre sel de cuisine par du nigari** ? Vous augmenterez ainsi vos apports en magnésium. L'idéal : remplacer votre dose de sel par ½ dose de nigari + ½ dose de sel (non raffiné de préférence).

Quelques idées d'utilisations :

- Pour la préparation des soupes et des bouillons : versez directement le mélange sel + nigari dans l'eau de cuisson.
- Idem pour la cuisson des pâtes, du riz…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Dans la préparation des pains maison. Le chlorure de magnésium peut donner un petit goût au pain, commencez donc par une dose plus faible : ¼ de chlorure de magnésium + ¾ de sel non raffiné. La fois suivante, augmentez la part de chlorure de magnésium si le goût ne vous a pas dérangé.

• Pour les salades : ajoutez quelques paillettes de nigari dans votre vinaigrette et diminuez de moitié la dose de sel. Si le goût du chlorure de magnésium est trop prononcé, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.

Du chlorure de magnésium à la place du sel dans les produits industriels ?*

Plus de 80 % du sel que nous consommons vient des aliments transformés. La réduction du sel, qui est une question de santé publique, représente donc un défi majeur pour les industriels de l'agroalimentaire. Or, le sel sert non seulement à augmenter le goût des produits mais aussi à améliorer leur liant, à stabiliser des graisses et à augmenter leur durée de conservation. Deux chercheurs mexicains ont montré que la solution idéale pour remplacer cet ingrédient dans les pâtés était une association de gomme gellane (E418) et de... chlorure de magnésium ! Peut-être la solution à venir pour diminuer notre consommation de sel et augmenter celle de magnésium ?

Tofu

Le nigari est un ingrédient incontournable pour la fabrication du tofu : **il sert à faire cailler et coaguler le lait de soja.** Voici la recette pour fabriquer son propre tofu maison.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

* Source : *LWT - Food Science and Technology*, Volume 42, Issue 2, "Textural Properties and Microstructure of Low-fat and Sodium-reduced Meat Batters Formulated with Gellan Gum and Dicationic Salts", A. Totosaus, M. L. Perez-Chabela.

Ingrédients :
1 litre de lait de soja
1 cuillère à café de nigari

Préparation :
• Versez le lait de soja dans une casserole et faites-le chauffer jusqu'à ébullition.
• Diluez le nigari dans ½ verre d'eau.
• Hors du feu, versez-le dans le lait de soja encore chaud et battez à l'aide d'un fouet.
• Laissez la préparation cailler pendant 15 à 20 minutes.
• Versez la préparation dans un moule à tofu (ou à défaut une passoire doublée d'une étamine et posée sur un saladier). Laissez égoutter pendant une heure environ.
• Posez ensuite un poids par-dessus afin de maintenir une certaine pression, pendant 15 à 20 minutes. Si vous utilisez le système de la passoire, versez la préparation dans un moule à faisselle.
• Rincez le bloc de tofu sous l'eau froide et mettez-le dans une boîte hermétique remplie d'eau.

À noter

Le tofu se conserve au réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours. Pensez à changer l'eau chaque jour.

Variantes : vous pouvez également parfumer votre tofu avec des herbes (fraîches, sèches ou surgelées) ou des condiments (olives, ail…). Ajoutez-les dans l'étamine au moment de l'égouttage.

Astuce : ne jetez pas le petit-lait récupéré lors de l'égouttage. Au Japon, on l'utilise pour faire blanchir le linge ! Et si vous en mettiez un peu dans votre prochaine lessive ?

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le chlorure de magnésium dans la maison

Déneigement

Au Canada, le chlorure de magnésium représente **une alternative au classique sel de déneigement. Ses avantages :** il est plus efficace, dans des conditions météo extrêmes, car il agit jusqu'à - 25 °C, une température bien inférieure à celle des autres produits utilisés. Il est également meilleur pour l'environnement, les plantes et les animaux car sa teneur en chlore est inférieure. Là-bas, il se vend en énormes sacs pouvant aller jusqu'à 1 tonne!

Fleurs, plantes vertes

Comme tous les êtres vivants, les plantes et les fleurs ont besoin de minéraux, et à plus forte raison quand elles sont extraites de leur milieu naturel! Parmi eux, **le magnésium est un élément incontournable car il participe à la formation de la chlorophylle** (la couleur verte) et permet au végétal de mieux résister aux maladies et à la sécheresse. Plutôt que de nourrir vos plantes aux engrais, misez sur le chlorure de magnésium : vous constaterez que même les plus faiblardes retrouveront vite une belle vitalité!

En pratique

- De temps en temps, arrosez vos plantes vertes avec un peu de solution de chlorure de magnésium. Comptez environ ½ verre par plante.
- Dans l'eau de vos fleurs coupées, vous pouvez ajouter également une pincée de nigari ou de chlorure de magnésium en poudre.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Potager

Vous faites pousser vos propres fruits et légumes ? Profitez-en pour les enrichir en magnésium « à la source » ! Comment ? Tout simplement **en apportant au sol le magnésium qui lui manque** ! Vous verrez, vos plantations seront moins sujettes aux maladies, et vous aussi puisque vous ferez le plein de magnésium grâce à votre alimentation ! Vous constaterez également que vos fruits et légumes sont plus goûteux…

En pratique

• Une fois par semaine environ, enrichissez l'eau d'arrosage de vos fruits et légumes : comptez 20 g de nigari ou de chlorure de magnésium en poudre par arrosoir.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

L'HUILE D'OLIVE C'EST MALIN

Julie Frédérique

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 1

Tout savoir sur l'huile d'olive

L'huile aux mille vertus

Ah ! L'huile d'olive, son parfum, sa saveur, sa volupté ! Si l'on reconnaît à l'huile d'olive ses talents culinaires et ses utilisations cosmétiques, ses bienfaits sur la santé et ses multiples utilités dans la maison sont en revanche beaucoup moins connus. Pourtant l'huile d'olive sait se rendre utile en de nombreuses occasions. Et à la cuisine, elle ne se contente pas d'agrémenter les vinaigrettes. Il existe de nombreuses utilisations méconnues de ce fabuleux produit. Suivez le guide !

L'huile d'olive est le reflet du soleil avec ses saveurs fruitées et ses origines du sud de la France, et principalement de la Provence. Pourtant, la France importe plus de 95 % de ses besoins, essentiellement d'Espagne et d'Italie.

L'Italie, berceau de l'huile d'olive

La civilisation occidentale est née sur les rives de la Méditerranée, à l'ombre des oliviers. Syriens, Crétois, Égyptiens, Grecs et Romains, parmi tant d'autres peuples, ont appris à extraire l'huile mythique du fruit de l'arbre sacré. Ils ont exploré sa valeur alimentaire, ses vertus médicinales et découvert ses innombrables usages. L'huile d'olive servait pour l'éclairage, pour masser les athlètes, dans l'élaboration de baumes, onguents et savons ; elle graissait les mécaniques de bois ou de métal et se rendait utile aux artisans comme aux marins.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Les cultes religieux exigeaient la qualité suprême : Hébreux, Chrétiens et Musulmans s'accordent ainsi pour considérer l'olivier et son fruit comme un bienfait divin. À la fois produit agricole et culturel, l'huile d'olive constitue donc l'un des piliers de la civilisation méditerranéenne. Cet « or liquide » fut l'une des premières richesses échangées autour de la Méditerranée.

L'huile d'olive constitue le socle du célèbre régime méditerranéen, dont les bénéfices pour la santé sont vérifiés depuis des millénaires. Cette connaissance empirique, liée à l'expérience, est désormais validée par la science du XXIe siècle. Les chercheurs ont mesuré ses effets sur la forme physique, la réduction du « mauvais cholestérol » et des maladies cardio-vasculaires – à condition que les qualités natives de l'huile soient préservées lors de son extraction et de sa conservation. L'huile extra-vierge italienne est en effet un « pur jus de fruits », un produit frais à protéger.

Les Italiens l'apprécient au point d'en consommer près de 14 litres par personne et par an, tandis que les Français dépassent à peine 1 litre, à la fois par tradition culinaire et pour des raisons de coût. L'huile d'olive extra-vierge est certes d'un prix plus élevé que les huiles de graines, mais sa valeur gastronomique et ses bienfaits pour la santé sont bien supérieurs. Sur la table, une jolie bouteille d'huile d'olive signe une invitation aux plaisirs des sens. Un filet d'huile illumine, tel un rayon de soleil, les plats vite prêts de chaque jour comme les créations élaborées des chefs étoilés de la gastronomie mondiale. De tradition millénaire, l'huile d'olive est pourtant moderne, facile à vivre, saine et séduisante.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

La dolce vita pour tous les goûts

Championne du monde de la biodiversité, l'Italie référence plus de 600 variétés différentes d'huile d'olive. La Toscane en dénombre à elle seule plus d'une centaine, avec des variantes locales. En comparaison, la France ne compte qu'une cinquantaine de variétés. Les

huiles italiennes, au pluriel, présentent donc les plus belles gammes de saveurs au monde.

Cette richesse de la biodiversité italienne s'explique par la géographie et par l'histoire du pays. Un territoire escarpé, étendu sur 1 200 km du nord au sud, recèle naturellement de nombreux microclimats intéressants. D'autre part, l'Italie est restée morcelée jusqu'au XIX^{e} siècle en provinces et petits états qui ont su développer et transmettre leurs traditions locales.

Astuces pour choisir une bonne huile d'olive

Les clés pour choisir

Comme le vin, l'huile d'olive, possède ses grands crus et ses piquettes. Il faut étudier l'étiquette, bavarde quant à ses origines et ses dénominations. Les grands crus sont généralement vendus dans des bouteilles de verre teintées pour protéger le précieux nectar de la lumière. Selon sa qualité, son fruité, le prix d'une bouteille d'un litre peut varier considérablement.

Assurez-vous que vous achetez bien de l'huile d'olive **extra-vierge pressée à froid**. Elle seule permet de préserver toutes les qualités nutritionnelles et gustatives de l'olive, et de préférence française ou importée d'Italie. Idéalement, les dates de production et de péremption devraient être indiquées sur la bouteille. Méfiez-vous des huiles pâles, peu odorantes et offertes à bas prix.

Le test malin

On peut tester une huile d'olive en en mettant une tasse dans le réfrigérateur. Si au bout de quelques heures elle devient presque solide, elle est bonne. Si elle reste en partie liquide, c'est un mélange douteux.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Comment lire une étiquette ?

On distingue cinq grandes catégories d'huile d'olive :

1. Huile d'olive extra-vierge

Huile d'olive de qualité supérieure obtenue directement en pressant des olives et uniquement par des procédés mécaniques à froid (moins de 27 °C). Le groupe de dégustateurs experts n'a décelé aucun défaut organoleptique. Elle ne dépasse pas 0,8 % d'acide oléique. Cette huile est idéale pour ses qualités culinaires et ses propriétés médicinales.

2. Huile d'olive vierge

Comme la précédente, cette huile d'olive est directement issue des olives par des procédés mécaniques à froid. De légers défauts d'arômes, de saveur ou de couleur sont cependant tolérés et le taux maximum d'acidité est de 2 %.

3. Huile d'olive (sans dénomination)

Elle possède une acidité oléique libre. Il s'agit d'une huile d'olive vierge de bonne qualité à laquelle on ajoute une huile d'olive raffinée dans une proportion inférieure à 1,5 %.

4. Huile d'olive raffinée

Elle a subi divers traitements chimiques ou thermiques qui lui ont fait perdre la majorité de ses qualités gustatives et nutritives. Sans goût ni odeur, elle est jaune clair, donc elle a perdu ses précieux polyphénols dont nous parlerons plus loin. Ses propriétés médicinales peuvent être altérées car cette huile a subi des procédés de filtration parfois brutaux.

5. Huile d'olive artisanale

Cette appellation n'est pas réglementée. L'expression « huile artisanale » est parfois employée pour désigner une huile fabriquée par de petits producteurs privés. Cette huile se distingue de celles des grandes entreprises commerciales par des conditions supérieures de

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

culture, de récolte (souvent faite à la main) et de production. Elle porte habituellement le nom du moulin ou de la ferme où elle est produite. À cette information peuvent s'ajouter la date de production et le nom des variétés d'olives utilisées (par exemple la picholine). Comme on peut s'y attendre, ces huiles sont forcément plus chères que les huiles de grande distribution. En revanche, elles offrent une gamme plus variée de saveurs et d'arômes.

Pourquoi privilégier l'huile d'olive vierge ?

L'huile d'olive vierge est obtenue par simple pressage mécanique. Aucun raffinage n'intervient. Cette huile, pur jus de fruits, est strictement naturelle. Ne pas raffiner, c'est préserver les acides gras essentiels, antioxydants (vitamine E), phytostérols et polyphénols présents naturellement dans le fruit.

La formule **première pression à froid** est une appellation commerciale qui date d'une époque où les moulins, peu puissants, faisaient une deuxième pression additionnée d'eau chaude. Cette distinction ne se justifie plus depuis quelques décennies au vu de l'évolution technologique. Elle reste cependant un élément attachant du folklore.

Le qualificatif « extra-vierge » désigne simplement un taux d'acide oléique qui influence la conservation de l'huile. Les huiles les plus courantes sont en général des mélanges en provenance d'Espagne ou d'Italie. Celles ayant une provenance bien définie sur l'étiquette (AOC, AOP ou IGP) coûtent plus cher et développent des parfums différents, plus personnalisés.

À noter

Vérifiez que l'origine de l'huile soit clairement mentionnée et qu'elle ne soit pas simplement une accroche commerciale... Le consommateur français croit souvent acheter une huile italienne alors qu'elle vient d'Espagne : en effet, beaucoup sont embouteillées en Italie mais récoltées et produites en Espagne.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Acheter une huile d'olive de qualité

Les avantages de l'huile d'olive AOC :

Lorsque l'on achète une huile AOC on est sûr de :

- sa typicité (la bonne variété d'olivier au bon endroit)
- son origine (le lieu de production)
- le respect des critères de qualité des récoltes
- l'absence de défauts
- la conformité avec les critères objectifs de qualité mesurés en laboratoire
- l'analyse chimique et gustative
- le niveau et l'harmonie du fruit

… mais c'est cher !

Quelques mots à propos de la fabrication de l'huile d'olive

La récolte des olives

L'olive est un fruit d'hiver. La verte se récolte entre septembre et octobre, la noire de novembre jusqu'en février.

À l'automne, les olives vertes donnent un peu d'huile aux saveurs intenses. L'hiver venu, les olives à maturité produisent une huile moins parfumée, au goût de fruit mûr, mais en plus grande quantité. Le savoir-faire de l'oléiculteur consiste à élaborer une huile équilibrée avec des olives à maturité intermédiaire ou en assemblant différentes variétés de maturités décalées.

Procédés de production

Si les machines se sont modernisées, le principe de base n'a pas changé depuis l'Antiquité. Trois phases sont nécessaires afin de recueillir le jus des olives.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le broyage des olives : il permet de briser la peau afin de libérer l'huile.

Le pressage de la pâte obtenue au broyage, ou extraction mécanique de l'huile : elle s'effectue soit au moyen d'une presse soit par centrifugation.

La décantation : elle sépare l'huile de l'eau et des autres éléments.

Pendant des millénaires, l'huile fut extraite des olives dans un moulin actionné par la force humaine ou animale. On pressait la pâte dans d'ingénieux pressoirs et l'huile était séparée avec de l'eau chaude ou dans un tissu tordu, comme un torchon que l'on essore.

5 kg = 1 litre

Il faut environ 5 kg d'olives pour obtenir 1 litre d'huile.

7 astuces pour une meilleure conservation

L'huile d'olive rancit moins vite que les autres huiles végétales. Cependant, pour la conserver le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions, il est nécessaire de respecter quelques règles simples :

1. **Choisissez une bouteille** ou un emballage opaque.
2. **Gardez la bouteille à l'abri de la chaleur et de la lumière,** dans un endroit plutôt frais (entre 15 °C et 18 °C).
3. **Consommez dans les deux années suivant sa fabrication.** Mais pour profiter de tous ses arômes et de toute sa saveur, dégustez votre huile d'olive dans les dix-huit mois après sa mise en bouteille.
4. **Une fois ouverte**, elle se conserve 6 mois environ.
5. **Refermez bien votre bouteille** d'huile d'olive entamée après chaque usage pour ne pas qu'elle s'oxyde au contact de l'air et pour préserver sa qualité. En effet, une fois sortie du moulin, l'huile d'olive évolue assez rapidement. Durant les deux premiers

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

mois, elle se bonifie, ses saveurs secondaires s'affirment. Une huile « verte » dont les olives ont été broyées tout de suite après la récolte (sans stockage de 2 ou 3 jours) va mûrir et prendre un aspect très différent en 6 mois de temps. Dans des conditions médiocres de conservation, sa teinte devient plus pâle au bout d'un an et elle commence à perdre ses arômes.

6. **Il est important d'éviter les variations de température**, qui nuisent à son goût. Si vous stockez votre huile d'olive à moins de 8 °C, elle va se figer et prendre un aspect trouble. Ne la réfrigérez pas. Un aspect « figé » trahit une conservation à une température trop fraîche mais son goût n'en est pas altéré pour autant.

7. **Si vous vous servez très rarement de votre huile**, pour l'empêcher de rancir, ajoutez une pincée de sel fin ou de sucre dans la bouteille. Et gardez la bouteille debout!

L'huile d'olive au menu

Une mine d'or liquide pour la santé

C'est l'une des huiles les plus précieuses pour la santé grâce à sa richesse en vitamine E, provitamine A, acides gras mono-insaturés (oméga 9) et polyphénols. C'est le corps gras le plus digeste et un bon outil de prévention contre les maladies cardio-vasculaires. Comme les autres huiles végétales, elle ne contient pas de cholestérol et facilite la digestion.

Composition de l'huile d'olive

- Lipides (graisses) : 99 % (900 kcal/100 g, soit 9 kcal/g)
  - Acides gras saturés : 8 à 24 %
  - Acides gras insaturés : 75,5 à 90,5 %
    - Acide oléique : 56 à 83 %
    - Acide linoléique : 3,5 à 20 %

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

- Vitamine E : 15 mg
- Provitamine A (carotène) : de 3 à 30 mg

L'huile d'olive participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires grâce à sa richesse en oméga 9. Sa vitamine E et sa provitamine A, antioxydants, en font un atout santé indéniable. Ses remarquables acides gras contribuent aussi au bon fonctionnement cardio-vasculaire et aident à diminuer le mauvais cholestérol.

1. Des acides gras mono-insaturés (oméga 9)

Les acides gras de l'huile d'olive sont en majeure partie mono-insaturés. Ils sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardio-vasculaire : ils abaissent le taux de mauvais cholestérol (cholestérol-LDL) et augmentent le taux de bon (cholestérol-HDL). Alors oui, l'huile est calorique (900 kcal aux 100 ml) puisque composée à quasi 100 % de graisses, mais pas n'importe lesquelles : il s'agit pour l'essentiel d'acides gras mono-insaturés. Donc bons pour la santé et même protecteurs pour le cœur.

Le régime crétois

Le régime crétois est une diététique santé, équilibrée et saine. Pas un régime amincissant ! Particulièrement riche en fruits et légumes frais ou secs et en céréales, c'est un « régime » pauvre en graisses animales, où l'huile d'olive constitue la principale source de lipides. Poisson, viande blanche et œufs sont consommés plusieurs fois par semaine. Fromage blanc de chèvre et de brebis (frais) complètent les apports en protéines. Des études ont montré que ce régime diminuait la mortalité et le risque de maladies cardio-vasculaires, de maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Il améliore également les chances de grossesse lors d'une fécondation médicalement assistée. Sur un plan métabolique, il aide, enfin, à un meilleur contrôle de la tension artérielle, une diminution des taux sanguins de triglycérides, de sucre et de cholestérol total.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

2. Des polyphénols

Les polyphénols, fortement antioxydants, sont anti-vieillissement, anti-inflammatoires et anticancer. Ce sont eux qui sont responsables de la couleur verte de l'huile d'olive.

3. D'autres antioxydants

Toutes les huiles végétales contiennent naturellement des antioxydants, en plus ou moins grandes quantités, notamment la vitamine E. C'est ce qui les protège contre l'oxydation. De façon générale, plus une huile est insaturée, plus elle est riche en antioxydants.

Une huile « tendance »

On assiste aujourd'hui à une renaissance de l'huile d'olive. Deux tiers des Français en consomment, 50 % d'entre eux depuis moins de 10 ans. Cette grande dame est entrée dans les cuisines il y a peu de temps. Auparavant, dans les années 1970, on consommait surtout de l'huile de tournesol.

À la fin des années 1990, le retour aux produits du terroir, le culte de la minceur et du bien-être ont contribué à l'essor de l'huile d'olive, dont les vertus culinaires et diététiques sont enfin reconnues.

Vous avez dit « légère » ?

La notion d'huile légère est entièrement artificielle, créée de toutes pièces par le marketing pour calmer les inquiétudes des consommateurs, de plus en plus soucieux de leur santé et de leur ligne. Le Conseil oléicole international (COI) précise, non sans ironie, que l'huile dite légère n'a de léger que son goût et sa couleur. Elle contient la même quantité de matières grasses et de calories que toutes les autres huiles.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

À noter

L'huile d'olive est une excellente source d'oméga 9 mais est pauvre en oméga 3. Les nutritionnistes conseillent donc de la mélanger à de l'huile de colza (ou de noix) riche en oméga 3. Prévoyez 40 % d'huile d'olive pour 60 % d'huile de colza.

Les atouts malins de l'huile d'olive

En résumé l'huile d'olive est :

- Agréable au goût
- Antioxydante (grâce aux flavonoïdes)
- Bonne pour le système cardio-vasculaire
- Idéale pour la friture (résiste à de hautes températures)
- Naturellement « longue conservation » car auto-antioxydante pour elle-même.

L'oléologie : déguster l'huile d'olive comme le vin

Il n'existe pas *une* huile d'olive vierge mais *des* huiles d'olive vierges. Comme pour le vin, le fromage, et bien d'autres produits, l'huile d'olive est le résultat du triptyque terroir, savoir-faire, variétés.

L'oléologie, ou l'art de déguster l'huile d'olive, permet d'apprécier les différents crus, comme on le fait pour le vin. L'occasion de découvrir une fantastique diversité de couleurs, d'arômes et de goûts, car la saveur d'une huile d'olive varie en fonction de nombreux paramètres.

Les crus d'huile d'olive se différencient cependant des vins dans le vieillissement : l'huile doit se consommer jeune pour profiter au maximum de sa fraîcheur et de l'intensité de ses arômes, de son goût franc et justement des différences entre les crus qui s'estompent au fil des mois.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mode d'emploi malin pour apprendre à déguster l'huile d'olive

Comment goûter une huile d'olive pour en apprécier les arômes, la consistance, la longueur en bouche ? Mais aussi comment évaluer ses capacités au mariage avec les autres produits qui composent un plat, ne serait-ce qu'une simple salade ?

Commencez par la méthode olfactive

Versez une cuillerée d'huile dans un petit verre, chauffez-le dans la main pour libérer tous les arômes et respirez profondément plusieurs fois de suite.

Vous pouvez également procéder comme en Corse : quelques gouttes d'huile dans la paume de la main, chauffez avec le doigt et sentez.

Passez ensuite à la méthode gustative

Piano, piano, à la cuillère, tranquillement, en prenant le temps de regarder la couleur de l'huile que l'on verse, de humer ses parfums puis de la faire rouler en bouche, comme un vin, en enduisant bien les papilles afin qu'elles réagissent à toutes les molécules qui constituent le goût. Un fond de douceur rappelant le lait d'amande qui enrobe le bout de la langue, une pointe d'acidité qui s'insinue sur les côtés, une touche d'amertume qui se révèle en fin de bouche, puis l'huile qui glisse dans la gorge laissant des arômes de fruits, de fleurs, de feuilles. Entre chaque dégustation, buvez un peu d'eau ou mangez un morceau de pomme verte pour ne pas confondre les saveurs.

Expresso : pour les gourmets pressés, rien ne vaut un simple morceau de pain à la mie tendre sous une croûte bien ferme, trempé dans l'huile.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Ma méthode préférée

Simplement servie dans une coupelle avec une note de vinaigre balsamique et un bon pain, l'huile d'olive révèle toutes ses qualités gustatives.

Le fruité : des goûts et des couleurs

Il existe plus de 50 variétés d'olives. Certaines fournissent à la fois la table et le moulin à huile.

La couleur des olives passe de vert à noir en fonction de leur degré de maturation. Le goût de l'huile d'olive varie selon qu'elle a été faite avec des olives jeunes ou plus mûres.

Une même huile ne convient pas à tous les mets. Il faut se référer aux trois catégories de fruité pour bien équilibrer les saveurs.

Le fruité d'une huile d'olive regroupe l'ensemble des arômes issus de l'olive fraîche. Il est classé en trois types : fruité vert, fruité mûr ou doux et fruité noir. La dégustation d'une huile d'olive permet de discerner, outre le fruité, son amertume et son onctuosité.

Par ailleurs, on trouve dans l'huile d'olive de nombreux arômes communs à l'olive et à d'autres fruits. La palette aromatique des huiles d'olive est d'une richesse sans commune mesure avec celle des autres huiles de table, généralement des huiles de graines le plus souvent raffinées, aux caractéristiques organoleptiques émoussées.

Les arômes de pomme, d'amande, de banane, de fruits rouges, d'artichauts, d'herbe fraîche, de fruits secs, de camomille, de genêt, et de nombreux autres peuvent être détectés au cours de la dégustation.

Fruité vert : doux et délicat

Au nez, l'huile exhale des notes d'artichaut, d'amande, d'asperge, de pomme verte et d'herbe fraîchement coupée qui se marient volontiers avec les salades d'été, les pâtes, les légumes verts, les marinades ou les poissons grillés.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fruité mûr : plus corsé

L'huile exprime toutes les saveurs d'une olive gorgée de soleil, récoltée à sa pleine maturité. Bouche ronde, soyeuse, poivrée… arômes de fruits secs, fruits des bois, olives confites. Goût intense et généreux, idéal pour accompagner une salade de tomates, un poulet grillé ou une purée de pommes de terre.

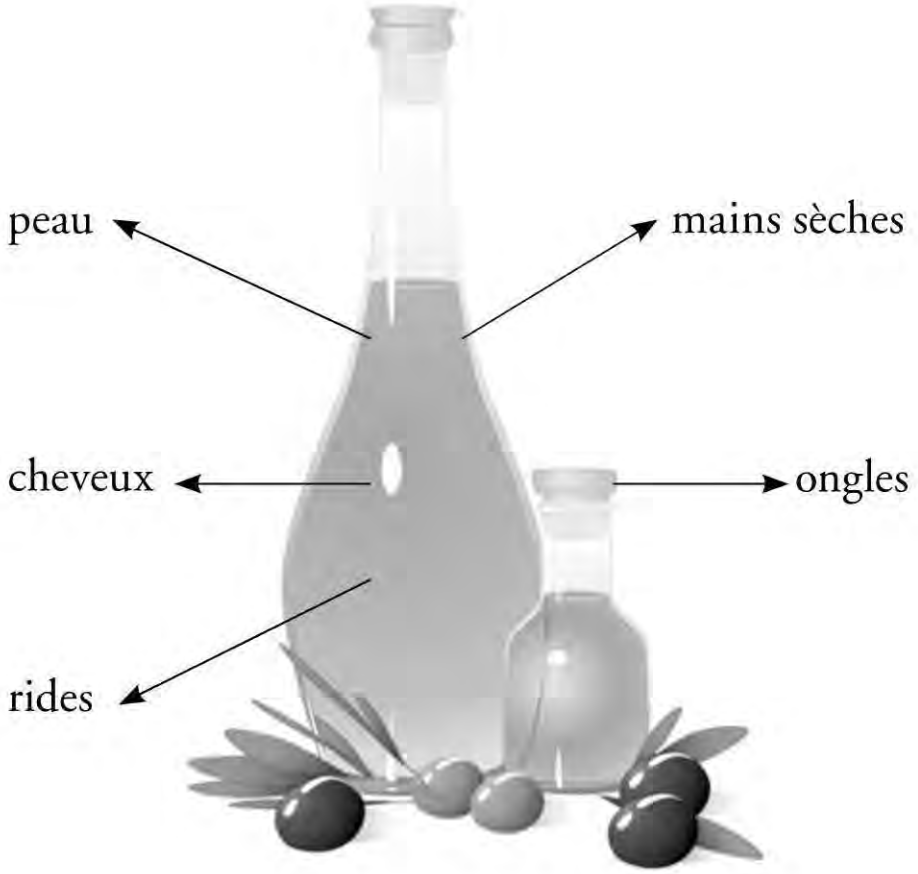
Fruité noir : presque sucré

Destinée à ceux qui craquent pour l'association subtilement maîtrisée de savoir-faire traditionnel et de douceur sucrée. À servir avec une pomme de terre à peine sortie du four, un fromage ou une pâtisserie.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 2

L'huile d'olive et la beauté



100 % naturelle, nettement moins chère que n'importe quel cosmétique, 0 paraben, 0 conservateur, 0 risque d'allergie, c'est l'un des meilleurs secrets de beauté. Excellente pour la peau, c'est aussi la base idéale pour confectionner moult pommades et crèmes de soin. Les femmes l'utilisent depuis longtemps comme produit cosmétique. Gorgée de vitamines, de minéraux, cette huile précieuse étonne par ses propriétés fortifiantes et adoucissantes.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

L'alliée de la peau

Elle a une **action naturelle adoucissante et émolliente** sur le dessèchement de la peau et sur le vieillissement de l'épiderme grâce à ses propriétés régénératrices. Elle aide à réhydrater la peau en la gorgeant d'acides gras essentiels, incontournables pour la garder souple et jeune plus longtemps. Un des composants de l'huile d'olive, le squalène, est équivalent au sébum humain qui permet à l'épiderme de rester hydraté et de se protéger contre les agressions.

Avoir une peau toujours douce et hydratée ? C'est possible grâce aux produits de beauté à l'huile d'olive qui apportent douceur, confort et hydratation pour qu'elle resplendisse toute l'année. Les vertus nourrissantes et réparatrices de l'huile d'olive en font un atout beauté indéniable et un produit 100 % naturel.

L'huile d'olive est un moyen naturel et hypoallergénique d'hydrater la peau, mais elle a également le pouvoir de fournir des antioxydants comme la provitamine A et la vitamine E qui contribuent à la réparation et au renouvellement cellulaire des peaux abîmées par le soleil, la pollution de l'air, la cigarette ou la mauvaise alimentation.

Les trois atouts cosmétiques de l'huile d'olive

1. des acides gras pour une bonne hydratation de la peau,
2. du squalène, une substance présente naturellement dans la peau, pour restaurer sa souplesse,
3. des antioxydants pour qu'elle reste jeune et belle.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

De la tête aux pieds, l'huile d'olive peut vous apporter quantité de bienfaits : peau moins grasse ou plus éclatante, relaxation par les pieds, beauté des ongles, etc.

Acné

Grâce à son action nutritive et dynamisante sur la peau, l'huile d'olive l'aide à éliminer les impuretés. Pour lutter contre l'acné, préparez ce mélange malin : diluez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale (ou lavande vraie) dans 20 cl d'huile d'olive. Appliquez des compresses imbibées de cette préparation sur les zones concernées par les boutons d'acné. Renouvelez l'opération tous les jours. Vous verrez une amélioration au bout d'une semaine environ.

Le coup du masque à la tomate

La tomate est un fruit riche en sels acides et contient beaucoup de vitamines (provitamine A notamment). Elle a ainsi une action nettoyante, anti-infectieuse et cicatrisante sur la peau. Idéale donc pour traiter l'acné... Pour ce faire, coupez une tomate en fines tranches que vous appliquerez sur vos boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. Rincez ensuite abondamment à l'eau et terminez le nettoyage avec un savon surgras pour préserver l'équilibre de votre peau. Renouvelez l'opération chaque jour pendant 8 jours.

Après-soleil

Pour sublimer votre bronzage le soir, enduisez-vous d'huile d'olive. Votre peau, soyeuse et brillante, étincellera de mille feux. En outre, l'huile d'olive soulage les brûlures.

Autobronzant

Le bronzage sans soleil !

Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, 3 cuillères à soupe de beurre de cacao, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 30 cl

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

d'infusion de thé très forte. Faites fondre au bain-marie l'huile de noix de coco et le beurre de cacao, ajoutez l'huile d'olive. Ôtez la casserole du feu, versez le thé infusé dans le mélange et fouettez. Quand la préparation est bien froide, mettez en bouteille, bouchez et étiquetez. Appliquez sur les zones que vous souhaitez faire brunir et laissez agir 30 minutes. Teint halé et hydratation garantis!

Autobronzant maison express

Vous avez 30 minutes pour faire mine de revenir des Seychelles? Fabriquez votre autobronzant maison! Efficace, sans vilaine trace ni cette odeur désastreuse et écœurante des autobronzants classiques.

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café de yaourt. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive et cinq gouttes d'huile essentielle de carotte. Appliquez sur le visage, le cou et le décolleté, laissez agir 20 minutes et rincez. Vous êtes magnifique!

Bain douceur

Pour donner de la douceur à votre peau, versez dans l'eau de votre bain quelques gouttes d'huile d'olive. Puis, en sortant, enduisez les parties sèches (coudes) d'huile d'olive. Ça marche aussi après la douche et la piscine ou les bains de mer.

Beauté du buste : contre les ridules

Si des ridules se dessinent sur vos seins, appliquez des compresses imbibées d'huile d'olive et recouvertes d'un gant de toilette chaud. Laissez agir 5 à 10 minutes et rincez. Renouvelez l'opération plusieurs fois par semaine.

Pour un traitement plus profond, mélangez un jaune d'œuf à de l'huile d'olive et un peu de jus de citron. Appliquez en massages légers, enfilez un vieux T-shirt et laissez agir toute la nuit.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bronzage 3 étoiles

Juste avant d'aller à la plage, tartinez-vous d'huile d'olive et massez pour que la peau apparaisse brillante. Vous aurez un beau bronzage plus rapide et plus uniforme. L'huile d'olive résistant à l'eau, pas besoin d'en remettre après chaque bain de mer.

Attention aux coups de soleil

N'utilisez cette astuce que sur peau mate ou déjà très bronzée. L'huile d'olive favorise le bronzage mais ne fait en aucun cas office de protection solaire !

Une astuce valable toute l'année et surtout l'été, pour conserver son bronzage jusqu'en octobre/novembre : avant de vous doucher, enduisez-vous d'huile d'olive sur tout le corps, des cheveux jusqu'aux orteils. Ensuite, lavez-vous comme d'habitude. Après la douche, la peau aura perdu le « gras » mais restera douce et bien hydratée, et les cheveux seront tout doux. À faire une à deux fois par semaine. Effet garanti !

Cellulite

Chaque jour après la douche ou le bain, étalez sur vos cuisses et autres zones à problème un mélange de ⅔ d'huile d'olive additionnée d'⅓ de jus de citron et massez fermement jusqu'à complète pénétration de l'huile.

Cheveux secs

Les shampooings successifs, le calcaire de l'eau et la pollution dessèchent les cheveux. Offrez-leur un bain de douceur de temps en temps (une fois par semaine serait l'idéal s'ils sont très abîmés).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Lotion au rhum

Mélangez de l'huile d'olive et du rhum à 50/50 et appliquez en massage sur les cheveux secs, le soir avant le coucher. Un cocktail réparateur et nourrissant qui agit autant sur les cheveux que sur le cuir chevelu.

Masque antipelliculaire

Assainissant, ce masque à base de feuilles d'ortie permettra à votre cuir chevelu de retrouver son équilibre et de lutter ainsi contre la présence de pellicules disgracieuses.

Pour la préparation du masque : mixez une douzaine de feuilles d'ortie fraîches. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez soigneusement puis appliquez ce masque sur vos cheveux en massant le cuir chevelu. Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez et faites votre shampooing habituel.

Masque fortifiant aux œufs

Si vos cheveux sont tout flagada, qu'ils manquent de peps, préparez un petit cocktail maison : mélangez un jaune d'œuf à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Si vous en avez sous la main, n'hésitez pas à ajouter 1 cuillère à soupe de rhum : il atténue l'odeur de l'œuf et est aussi très revigorant pour les cheveux.

Appliquez cette préparation sur le cuir chevelu et les cheveux en massant délicatement. Laissez agir quelques minutes et rincez abondamment. Exit les cheveux ternes et fatigués ! Vos cheveux, ainsi nourris, retrouveront tout leur éclat et leur vitalité.

Masque nocturne

Massez une ou deux fois par semaine vos cheveux avec de l'huile d'olive. N'en appliquez que sur les pointes si vos racines sont à tendance grasse. Laissez poser toute une nuit sous une serviette humide ou du cellophane, puis le lendemain matin procédez à un shampooing doux.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Masque nourrissant

Mélangez 1 ou 2 jaunes d'œufs (selon la longueur de vos cheveux) à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et appliquez en massant. Laissez agir 5 à 10 minutes puis lavez avec un shampooing doux et rincez abondamment. Ce soin va nourrir vos cheveux en profondeur.

Masque nutritif

Mélangez la chair de 1 avocat avec 1 jaune d'œuf et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Étalez cette préparation sur les cheveux humides. Massez bien pour en imprégner toute la chevelure et entourez les cheveux dans une serviette chaude que vous pouvez préalablement faire chauffer dans le micro-ondes. Laissez poser pendant 2 heures puis faites un shampooing doux.

Au bonheur des cheveux

La pulpe d'avocat, le jaune d'œuf et l'huile d'olive sont particulièrement recommandés pour les cheveux secs en raison de leurs propriétés hydratantes, adoucissantes et nourrissantes. Vos cheveux retrouveront ainsi densité, douceur et brillance.

Masque réparateur

Pour réparer les cheveux secs, cassants, aux fourches et pointes abîmées et leur offrir un vrai masque de beauté efficace et peu onéreux, appliquez de l'huile d'olive sur votre chevelure. Enroulez ensuite vos cheveux dans une serviette chaude. Laissez agir durant au moins 1 heure puis faites un shampooing doux adapté à votre nature de cheveux. Vous aurez plaisir à constater qu'ils sont tout doux et réparés !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Shampooing nourrissant « à l'ancienne »

Confectionnez vous-même votre shampooing : râpez finement du pur savon de Marseille afin d'obtenir la valeur de 2 cuillères à soupe de copeaux. Versez ces copeaux dans un bol contenant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis mélangez avec 1 jaune d'œuf et le jus de 1 citron.

Appliquez ce mélange sur les cheveux et le cuir chevelu mouillés en massant bien. Laissez agir 15 minutes avant de rincer. Renouvelez ce shampooing dès que vous trouvez vos cheveux secs et ternes.

Soin baume quotidien

Après le shampooing, sur cheveux secs ou humides, appliquez quelques gouttes d'huile d'olive en guise de baume nourrissant.

Chewing-gum collé dans les cheveux

Votre chère petite tête blonde a malencontreusement collé du chewing-gum dans ses cheveux ? Pas de panique ! Pour l'enlever, avant de courir chercher les ciseaux et de provoquer un drame, utilisez de l'huile d'olive !

À l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile d'olive, frottez doucement la mèche en question, puis passez le peigne. Ainsi décollés, les morceaux de chewing-gum se retrouveront sur le peigne, que vous n'aurez plus qu'à nettoyer. N'oubliez pas ensuite de procéder au lavage des cheveux de votre petit monstre, qui saura désormais garder sa pâte à mâcher dans la bouche !

Chute des cheveux

Renforcez vos cheveux et prévenez, ou au moins ralentissez, leur chute. Appliquez un mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

2 d'huile de ricin et 10 gouttes d'huile essentielle de romarin. Laissez agir toute une nuit puis procédez à votre shampooing habituel le lendemain matin.

Cils glamour

Prenez 2 gouttes d'huile d'olive au bout des doigts et faites un massage des cils. L'huile d'olive les épaissit et favorise leur croissance. Le résultat sera vite visible.

Coudes rugueux

Pour les adoucir, coupez un citron en deux, versez de l'huile d'olive sur les deux moitiés et appuyez vos coudes sur les citrons pendant 10 minutes. Rincez, séchez.

Démaquillant yeux

Imbibez d'huile d'olive un morceau de coton et passez-le sur les yeux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de maquillage. Aucun risque d'allergie et la peau ne tiraillera pas.

Dents blanches, gencives

Si vous voulez des dents éclatantes de blancheur, gardez longuement dans la bouche quelques gouttes d'huile d'olive. Elle blanchira l'émail.

Exfoliant express

Pour confectionner un exfoliant maison, mélangez de l'huile d'olive et une poignée de sel de mer. Utilisez cette préparation comme

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

gommage pour le corps. Le sel s'occupera des cellules mortes tandis que l'huile d'olive nourrira la nouvelle couche de peau. À vous la peau satinée!

Huile essentielle minceur

Pour faciliter la perte de poids, préparez un mélange avec 10 ml d'huile essentielle de citron, 3 ml d'huile essentielle de genévrier et 3 ml d'huile essentielle de sauge. Absorbez 2 gouttes de ce mélange aux 3 repas dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à incorporer, pourquoi pas, à votre vinaigrette.

Lèvres gercées

Pour soigner les lèvres fissurées et sèches à cause de l'hiver, du soleil, ou de la mer, mélangez à parts égales de l'huile d'olive et de la cire d'abeille dans un peu d'eau minérale, et faites fondre le tout au bain-marie. Appliquez du bout des doigts. Cette préparation se conserve bien dans un petit bocal.

Liniment maison pour nettoyer les fesses de Bébé

Le liniment oléocalcaire est un truc de grand-mère... complètement bio! On peut en trouver en pharmacie mais le plus simple est de le fabriquer soi-même.

Mélangez une quantité égale d'eau de chaux (à acheter en pharmacie) et d'huile d'olive (bio si possible). On peut, selon ses préférences, mélanger également 50 % d'eau de chaux, 30 % d'huile d'olive et 20 % d'huile d'amande douce.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Liniment polyvalent

Ce liniment est idéal pour les fesses du bébé, mais également pour ses rougeurs, les massages, éliminer les croûtes de lait, etc.

Mains sèches

Quelques astuces efficaces et économiques pour avoir des mains toutes douces.

Bain d'huile

Si vous avez les mains sèches, rougies ou gercées, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un bol au four à micro-onde (attention à ce qu'elle ne soit pas bouillante!). Faites tremper vos mains 15 à 20 minutes dans l'huile tiède, elles seront apaisées.

Masque nutritif

Dans un bol, versez 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café d'huile d'olive. Ajoutez 2 cuillères à café de miel et un jaune d'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis appliquez cette préparation sur vos mains et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau savonneuse et savourez la douceur retrouvée de vos mains.

Vous pouvez également mélanger à parts égales du jus de citron, de la glycérine et de l'eau de Cologne. Le citron blanchit, adoucit et satine la peau.

Massage douceur

Pour avoir les mains douces, massez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive mélangée à 1 cuillère à café de sucre. Cette recette étonnante est vraiment efficace!

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Soin express

Enduisez vos mains de quelques gouttes d'huile d'olive le soir, avant de dormir.

Mascara sec

Versez quelques gouttes d'huile d'olive dans votre tube de mascara le soir. Au matin il sera comme neuf, et vos cils seront bien brillants.

Masque désincrustant

Pour nettoyer en profondeur votre peau, rien de tel qu'un bon masque désincrustant. Mélangez ½ cuillère à soupe d'huile d'olive, ½ cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe d'argile. Appliquez cette préparation (au pinceau si vous voulez) et patientez en vous relaxant. Une fois le masque sec, rincez à l'eau tiède. Passez un coton imbibé d'eau de rose, puis votre soin tonique préféré.

Nettoyage de peau maison en 4 étapes (comme à l'institut)

1. Pour vous concocter un excellent nettoyage de peau maison, facilement et tout simplement, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à café de sucre dans un bol.
2. Appliquez cette mixture sur votre peau, et frottez comme pour un gommage classique, puis rincez à l'eau tiède.
3. Mélangez ensuite un jaune d'œuf et le jus d'un citron, puis appliquez cette préparation sur le visage pour compléter et parfaire votre nettoyage de peau maison. Patientez le temps que le masque sèche, puis rincez abondamment.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

4. Appliquez ensuite votre crème de nuit habituelle. Votre peau est parfaitement nettoyée sans avoir eu recours à des produits onéreux et aux composés douteux.

Ongles brillants

Pour donner de la brillance à vos ongles ainsi qu'à votre vernis, frottez vos ongles avec de l'huile d'olive.

Ongles fragiles et cassants

Pour éviter que vos ongles se strient et se dédoublent, offrez-leur chaque jour un bain d'huile d'olive tiède pendant 5 à 10 minutes, puis frottez-les avec du jus de citron avant de les masser soigneusement. Ils retrouveront peu à peu force et brillance et deviendront moins cassants. Cette astuce a également le mérite de réduire les cuticules.

Peaux grasses (masque)

Mixez 50 g de chou blanc cru avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge. Appliquez ce masque sur le visage. Laissez poser 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Peaux sèches

Vous pouvez utiliser l'huile d'olive comme un lait hydratant. Une goutte suffit pour hydrater et nourrir une partie du corps.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pieds fatigués

La fatigue vient souvent des pieds malmenés par une dure journée de labeur. Pensez à eux, ils vous remercieront. Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de lavande. Le soir avant le coucher, massez ou faites-vous masser les pieds avec ce mélange.

Pieds secs

Massez vos pieds à l'huile d'olive le soir avant de vous coucher, et laissez agir toute la nuit. Vous aurez une peau de bébé le lendemain matin.

Pores dilatés

Mélangez un sachet de levure à pâtisserie avec un jaune d'œuf frais et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Étendez la pâte onctueuse ainsi obtenue sur le visage, et gardez pendant 25 minutes. Enlevez à l'eau tiède.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Problèmes de peau

Vous avez la peau sèche : appliquez en massage un peu d'huile d'olive sur le visage le soir au coucher.
Vous avez quelques boutons : ajoutez à cette huile d'olive le jus de ½ citron.

Rasage (pour hommes et femmes)

Si vous n'avez ni mousse ni crème à raser, remplacez-les par de l'huile d'olive. Elle protégera votre peau de la même manière et permettra au rasoir de glisser tout en douceur.

Des jambes parfaitement douces après le rasage

Après avoir rasé vos jambes, versez généreusement de l'huile d'olive sur un gant de toilette (ou tout simplement dans votre main). Appliquez sur vos jambes, laissez agir 1 à 2 minutes et rincez à l'eau tiède. Votre peau sera d'une exquise douceur et ne sentira pas du tout l'huile d'olive.

S.O.S.

Si vous vous êtes blessée avec le rasoir, l'huile d'olive arrête spontanément les saignements dès que vous l'appliquez sur la peau.

Rides

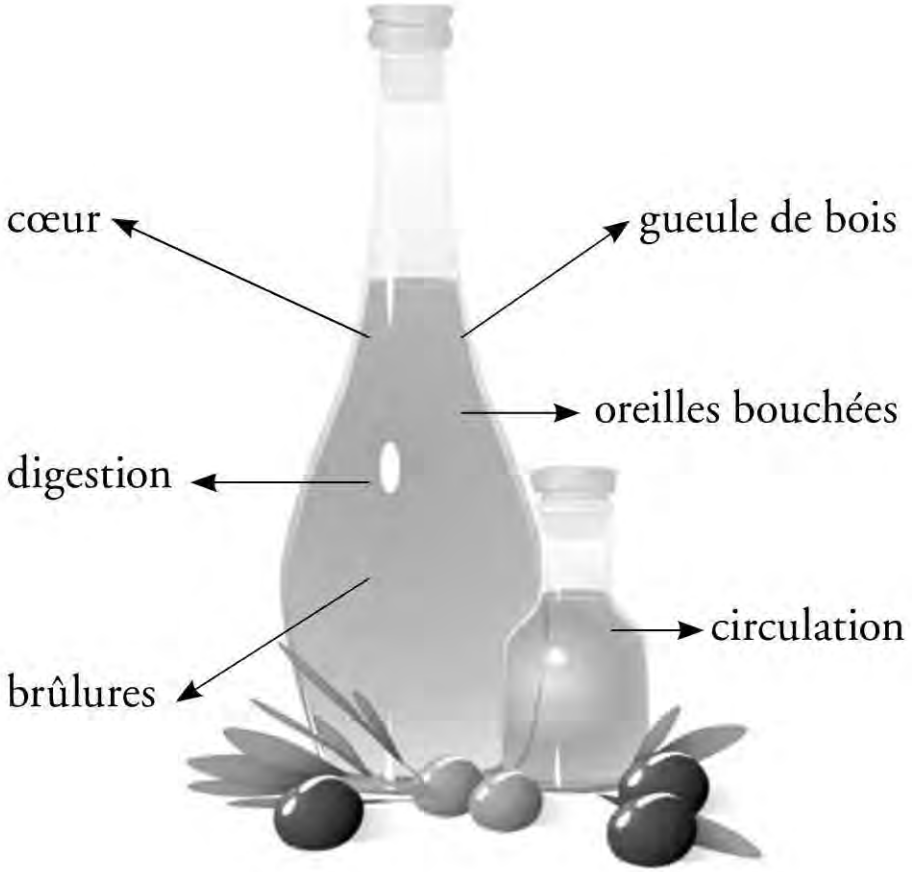
Grâce à ses acides gras mono-insaturés et ses polyphénols, l'huile d'olive est un véritable élixir de jouvence. Massez votre visage tous les soirs avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus de ½ citron.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 3

L'huile d'olive et la santé



L'olivier, arbre sacré, est un symbole de longévité. Dans le domaine de la santé, l'huile d'olive joue un rôle important tant en interne qu'en externe. On l'utilisera en massages, à consommer ou en applications cutanées. Elle s'associe également particulièrement bien avec les huiles essentielles qu'elle dilue admirablement. De nombreuses études démontrent les bienfaits de l'huile d'olive pour les maladies cardio-vasculaires, la digestion, le diabète, la prévention de certains cancers…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Affections respiratoires

Pour mieux respirer et éviter les infections de l'hiver, prélevez 1 goutte de chaque huile essentielle ci-après : eucalyptus, pin, thym, térébenthine et ravensare puis mélangez dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Appliquez en massage sur la cage thoracique et le dos deux fois par jour. Les huiles essentielles font bon ménage avec l'huile d'olive.

Brûlures de la peau

Pour vous concocter une lotion apaisante (avant l'été par exemple), prévoyez 500 g de fleurs de millepertuis et 2 litres d'huile d'olive vierge. Après avoir pilé les fleurs dans un mortier, mettez-les dans un récipient avec l'huile. Laissez macérer pendant 15 jours. Au bout de ce temps, portez à ébullition 10 minutes puis filtrez en pressant bien. L'huile a acquis une belle couleur rougeâtre. Appliquez en compresses sur les brûlures, les plaies et les ulcères.

Brûlures dues à une boisson

Si vous avez avalé une boisson trop chaude et que vous vous êtes brûlé la gorge, absorbez tout de suite deux cuillères à soupe d'huile d'olive pour vous soulager.

Circulation du sang (faciliter)

En traitement de fond : ingérez 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans ½ cuillère à café d'huile d'olive deux fois par jour, 20 jours par mois.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Cœur (protection)

L'huile d'olive est un atout indéniable pour garder un cœur en bonne santé. D'une part, les scientifiques ont démontré que les acides gras mono-insaturés de l'huile d'olive abaissent la pression artérielle de patients hypertendus. D'autre part, l'acide oléique allié aux antioxydants de l'huile d'olive (vitamine E, hydroxytyrosol) garantit une bonne santé coronarienne. C'est en effet dans les régions où l'huile d'olive représente le principal apport des graisses alimentaires que l'on enregistre le moins d'accidents cardiaques.

Les atouts santé de l'huile d'olive

Le secret du régime méditerranéen

Il est aujourd'hui reconnu que les habitants du pourtour méditerranéen vivent généralement plus vieux et en meilleure santé que dans le reste du monde. En effet, ces « chanceux » souffrent généralement moins de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers, ou encore de troubles liés à l'âge, tels que la maladie d'Alzheimer.

Les chercheurs se sont penchés sur les raisons de cette résistance exceptionnelle et ont identifié, en priorité, les facteurs alimentaires. Au premier rang, l'huile d'olive.

Un profil lipidique équilibrant

La première caractéristique de l'huile d'olive, c'est son profil lipidique (= gras) particulièrement riche en acides gras mono-insaturés, et notamment en acide oléique, le chef de file des oméga 9. Ces acides gras contribuent à la diminution du risque cardio-vasculaire en régulant le cholestérol et la pression artérielle.

Selon les recommandations nutritionnelles officielles, les acides gras mono-insaturés devraient constituer environ 60 % de nos apports lipidiques, soit environ 20 % de notre apport énergétique total (AET). Or les enquêtes de consommation montrent que cette classe d'acide gras ne représente que 10 à 13 % de notre AET.

→

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Nos habitudes alimentaires modernes ont complètement déséquilibré nos apports lipidiques : nous consommons trop d'acides gras saturés, dans la majorité des produits manufacturés, les viandes grasses, la charcuterie, les laitages, et pas assez d'acides gras monoinsaturés, que nous retrouvons par exemple dans la volaille ou les végétaux. L'huile d'olive semble donc tout indiquée pour le rééquilibrage des apports en acides gras.

De plus, contrairement à certaines huiles riches en acides gras polyinsaturés, l'huile d'olive est particulièrement résistante à la chaleur, ce qui permet de l'utiliser pour la cuisson et même pour la friture, sans risquer de dénaturer ses propriétés nutritionnelles.

Des composés mineurs à effet majeur

L'huile d'olive extra-vierge contient également certains nutriments qui contribuent grandement à son intérêt nutritionnel : de la vitamine E et des composés phénoliques.

La vitamine E est une vitamine antioxydante qui protège les membranes de toutes les cellules de l'organisme contre l'oxydation. Elle est particulièrement importante dans la lutte contre les processus dégénératifs liés au vieillissement du corps.

L'huile d'olive extra-vierge contient aussi des composés phénoliques, substances antioxydantes qui amélioreraient de nombreux paramètres physiologiques tels que la fluidification du sang, l'inflammation, les dommages oxydatifs (vieillissement accéléré) ou encore les défenses antimicrobiennes.

Constipation

Pour lutter contre la constipation, absorbez le matin, à jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive. C'est un très bon laxatif.

D'une manière générale, pour stimuler la performance de votre appareil digestif, avalez le matin à jeun, ainsi qu'après le dîner, une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Coupe-faim

Des études viennent de montrer que l'acide oléique, un des composés de l'huile d'olive, est converti dans l'intestin en une hormone, l'oléoylethanolamide (OEA) qui augmente la sensation de satiété. L'acide oléique de l'huile d'olive réduit donc la sensation de faim et aide à réduire la fréquence des repas. En avalant une cuillère à soupe d'huile avant chaque repas, vous en sentirez très vite les effets.

Coups de soleil (prévention)

Si vous vous exposez au soleil, frictionnez-vous légèrement avec un mélange obtenu à partir d'huile d'olive (1 verre) à laquelle vous aurez bien mélangé 8 gouttes de teinture d'iode (vous en trouverez en pharmacie).

Huile d'olive antidouleur

L'huile d'olive possède des vertus antidouleur. Selon des recherches récentes, elle contiendrait une substance, appelée oléocanthal, qui aurait une action antidouleur semblable à celle de l'ibuprofène, un médicament anti-inflammatoire largement prescrit. Pour autant, cela ne signifie pas que vous pouvez diminuer vos douleurs en arrosant vos salades d'huile d'olive : il faudrait en effet 50 g d'huile d'olive pour apaiser le dixième de la douleur soulagée avec une dose d'ibuprofène.

Courbatures et rhumatismes

Dans ce cas aussi, l'huile d'olive se révèle efficace ! Mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin, de genièvre ou de pin dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et appliquez en massage sur les articulations.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Crevasses aux mains

Les crevasses aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces.

Dans un bol, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 d'argile en poudre et 1 de jus de citron. Mélangez et appliquez cette pâte sur les crevasses. Laissez poser pendant environ 30 minutes puis rincez à l'eau.

Appliquée une fois par semaine, cette préparation aidera vos mains à affronter les rigueurs de l'hiver.

Diabète et obésité

Selon certaines études, l'huile d'olive pourrait avoir des bénéfices contre l'obésité et le diabète grâce à l'hydroxytyrosol qu'elle contient. L'hydroxytyrosol stimule le fonctionnement et la synthèse des mitochondries, les petites « centrales » énergétiques qui fournissent l'énergie dont nous avons besoin. Or, le dysfonctionnement des mitochondries étant lié à l'obésité et au diabète, l'huile d'olive pourrait jouer un rôle dans la prévention de ces maladies. L'hydroxytyrosol pourrait aussi participer aux vertus du régime méditerranéen en diminuant le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer.

Il a par ailleurs été montré que l'huile d'olive faisait baisser la pression artérielle ainsi que la glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun, deux points importants pour les diabétiques. Consommez-en tous les jours dans vos salades et pour la cuisson de vos légumes à raison de 2 à 4 cuillères à soupe au quotidien.

Digestion difficile, ballonnements

Pour activer votre digestion et lutter contre les ballonnements, jetez quelques feuilles de basilic ou de romarin dans votre flacon

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

d'huile d'olive. Laissez macérer 10 jours et appliquez en massage sur l'abdomen.

Vous pouvez aussi diluer le jus de ½ citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et absorber la préparation après chaque repas.

Eczéma

Pour soulager les irritations de l'eczéma et nourrir la peau desséchée, appliquez des compresses d'huile d'olive additionnée de jus de citron sur les plaques. Comptez ⅓ de jus de citron pour ⅔ d'huile.

Estomac douloureux

À en croire les chercheurs, l'huile d'olive pourrait prévenir et combattre les infections dues à *Helicobacter pylori* qui sont responsables chaque année de dizaines de milliers de cas d'ulcères d'estomac, de gastrites et parfois même de cancers. Les polyphénols contenus dans l'huile d'olive sont efficaces contre plusieurs souches d'*Helicobacter pylori* présentes dans la paroi de l'estomac. Incorporer de l'huile d'olive vierge dans ses préparations culinaires pourrait suffire à protéger le corps contre cette bactérie. Les vertus des polyphénols sont connues depuis plusieurs années et ont été étudiées dans des produits comme le vin rouge ou le thé vert qui en renferment de grandes quantités. Cependant, aucune étude n'avait jaugé les propriétés antibactériennes de l'huile d'olive, l'un des rares extraits végétaux à en contenir beaucoup. Mangez de l'huile d'olive.

Gencives sensibles

Si vous avez les gencives sensibles, qui ont même tendance à saigner lorsque vous vous brossez les dents, diluez 10 gouttes de jus de citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et massez délicatement vos gencives après chaque brossage.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Gerçures

Au cœur d'un hiver rigoureux, vous souffrez de gerçures. Enduisez vos mains d'un mélange d'huile d'olive (1 cuillère à soupe) et de jus de citron (½ citron) juste avant de vous coucher. Enfilez ensuite des gants de coton pour éviter de tout graisser et garder le contact bienfaiteur toute la nuit.

Gueule de bois

Avant un repas de fête riche et arrosé, « tapissez » votre estomac avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Cela l'imperméabilisera et ralentira le passage de l'alcool jusqu'au foie. Allez-y doucement quand même : pas la peine de se mettre « minable », comme dirait mon neveu.

Bonnes fêtes !

Un lendemain de fête, versez 5 gouttes d'huile essentielle de romarin dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus de 1 citron, mélangez et buvez le tout 2 à 3 fois dans la journée.

Huile de massage décontractante

Vous êtes tendu, stressé, vous souhaitez passer une bonne nuit ? Mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Grâce à une bonne âme (votre conjoint ?) profitez d'un long massage du dos ou de tout le corps dans une atmosphère sereine et tamisée, pour une profonde relaxation mentale et physique.

Mamelons gercés

Ce problème est fréquent pendant l'allaitement. Pour soigner et activer la cicatrisation de vos mamelons gercés, appliquez de l'huile d'olive sur les seins après chaque tétée. Aucun risque pour le bébé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Oreilles bouchées (bouchon de cérumen)

Les oreilles bouchées, si inconfortables, sont souvent dues à une accumulation de cérumen. Mettez chaque soir ½ cuillère à café d'huile d'olive sur une petite boule de coton. Introduisez-la dans l'oreille. Laissez en place toute la nuit. Le matin, rincez avec un jus de citron dilué dans de l'eau. Si après 4 ou 5 jours de ce traitement votre oreille est encore bouchée, faites quelques injections d'eau tiède à l'aide d'une petite poire. Le tampon de cérumen finira par s'évacuer petit à petit. Il est bien entendu strictement interdit de pratiquer ce genre de traitement sur un tympan perforé.

À noter

Il n'est pas recommandé de se servir de Cotons-Tiges pour nettoyer l'oreille : ils peuvent refouler le cérumen en profondeur. Si le bouchon de cérumen n'est pas dissous par l'huile, il faudra le faire enlever par un médecin.

Otite

Pour soulager une douleur à l'oreille, faites chauffer de l'huile d'olive dans une petite cuillère à l'aide d'un briquet, imbibez-en un coton et placez-le dans l'oreille. La douleur s'estompe rapidement. Attention, en revanche, à ce que l'huile soit chaude mais non bouillante.

Pieds sensibles

Vous souffrez des pieds dès que vous marchez un peu longuement ? Ils peuvent être soulagés facilement grâce à une friction quotidienne à l'huile d'olive camphrée (achetée en pharmacie) pendant une semaine ou deux.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Plaies

Voir « Brûlures de la peau », p. 426.

Protection cardio-vasculaire

Les statistiques montrent que la prévention des risques cardio-vasculaires est exemplaire dans les régions méridionales où l'on consomme beaucoup d'huile d'olive. Absorbez tous les matins l'équivalent d'une petite cuillère à café d'huile d'olive vierge mélangé avec le jus d'un citron.

Rhume

En massage doux sur la poitrine et le haut du dos, appliquez quelques gouttes du mélange suivant : 1 volume de fleurs sèches de camomille pour 8 volumes d'huile d'olive, le tout chauffé pendant au moins 2 heures au bain-marie. Filtrez et gardez au frais.

Sommeil, endormissement

Préparez le même mélange qu'indiqué pour le stress (voir ci-dessous), en quantité double, et faites-vous masser le bas du dos et les reins au coucher.

Stress, énervement

Mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, dans ½ cuillère à café d'huile d'olive et appliquez en massage sur le plexus solaire, les tempes, les poignets et les pieds.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Toux

Si vous êtes victime de crises de toux, particulièrement la nuit, avalez une cuillère à soupe d'huile d'olive avant de vous coucher.

Troubles de la circulation

Vos jambes gonflent, sont lourdes ? Mélangez le jus de ½ citron dans 2 cuillères à café d'huile d'olive et appliquez en massage sur les jambes, de bas en haut le soir avant le coucher. Surélevez-les en ajoutant un coussin sous votre matelas pour lire ou dormir.

Cataplasmes, bains thérapeutiques et massages

Cataplasmes antidouleur

Pour soulager une douleur articulaire, musculaire ou une inflammation de la peau, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à soupe d'argile en poudre de manière à obtenir une pâte homogène. Étalez en couche épaisse d'environ 2 cm sur la zone à traiter. Laissez agir 20 à 30 minutes. Rincez à l'eau claire.

Bains thérapeutiques aux huiles essentielles

Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et deux cuillères à soupe de lait en poudre dans un bol. Videz-le dans la baignoire une fois l'eau coulée. Vous choisirez par exemple l'huile essentielle de lavande pour vous détendre, de citron pour vous tonifier, de cyprès pour vos jambes lourdes.

Massages bien-être aux huiles essentielles

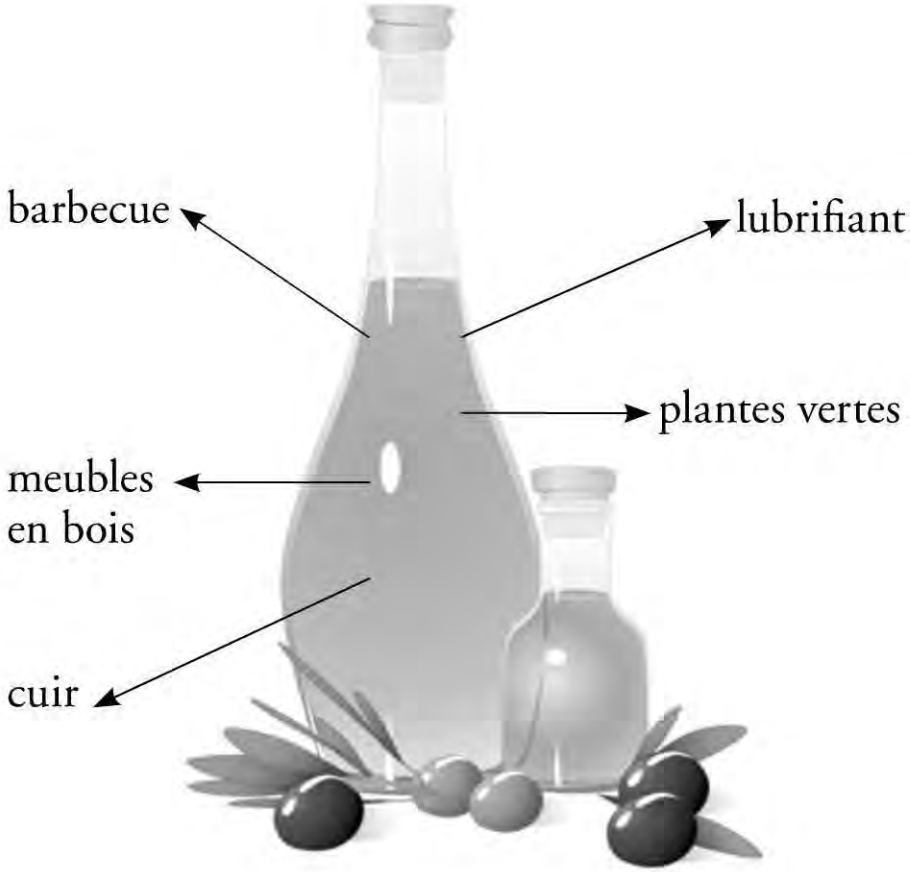
Mélangez 5 à 10 gouttes de votre huile essentielle préférée dans une cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge. Vous choisirez les mêmes huiles essentielles que ci-dessus selon l'effet souhaité (tonus, détente...).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 4

L'huile d'olive et la maison



Dans la maison aussi, très vite vous ne pourrez plus vous passer de votre chère huile d'olive : comme produit d'entretien des meubles, du parquet, comme solvant des colles et autres résines, pour fabriquer du savon type « savon de Marseille »…

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Auréoles sur un meuble

Pour éliminer les auréoles sur un meuble ciré, préparez un mélange d'une pincée de gros sel dans ½ verre d'huile d'olive et appliquez directement sur la tache à l'aide d'un chiffon. Faites pénétrer, laissez agir 5 minutes et enlevez le surplus. L'entretien du meuble se fera ensuite comme d'habitude.

Barbecue

Barbecue naturel ! Pour allumer un barbecue sans ces pâtes inflammables qui sentent mauvais et sont en plus néfastes pour l'environnement et pour la santé, prenez 3 feuilles d'essuie-tout attachées, faites-en un boudin en les roulant assez serrées. Puis placez ce boudin de façon verticale au milieu de votre barbecue. Arrangez votre charbon de bois autour en essayant de former une pyramide. Il faut que le « boudin » tienne tout seul. Ensuite, imbibez l'essuie-tout d'huile d'olive, allumez votre essuie-tout, et hop c'est parti… Il ne vous reste plus qu'à patienter. Bonnes grillades !

Bois taché d'eau

Si votre meuble est taché de traces d'eau, versez-y quelques gouttes d'huile d'olive, et frottez doucement pour faire pénétrer avec un disque de coton ou de l'essuie-tout. Au besoin, recommencez jusqu'à élimination des traces d'eau. Le résultat est en général immédiat.

Canaris

Pour faire chanter les canaris dans leur cage, faites macérer quelques feuilles de menthe fraîche dans de l'huile d'olive pendant deux semaines. Puis appliquez à l'aide d'un coton sur les barreaux de la cage de vos oiseaux. Cela les mettra en joie et les fera chanter !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Colle (sève, résine...)

Pour éliminer les traces collantes, sur toute surface : l'huile d'olive bien sûr ! Une solution pour éliminer la sève, la résine, la colle, la cire et tout ce qui colle consiste à utiliser de l'huile d'olive : il suffit de frotter la surface souillée avec un chiffon imbibé d'huile. Idem si on en a sur les mains, versez quelques gouttes dans les paumes, puis frottez vos mains.

Cuir (entretien et imperméabilisation)

Pour rendre aux cuirs leur souplesse et les imperméabiliser, l'huile d'olive est le produit d'entretien idéal. Imprégnez bien le cuir de vos sacs, chaussures ou canapés en étalant l'huile d'olive avec un chiffon doux. Laissez sécher. Recommencez l'opération si la teinte n'est pas uniforme. Attendez le lendemain avant d'enduire le cuir d'un cirage, coloré ou non.

Dorures

Pour nettoyer une surface dorée, ôtez d'abord la poussière avec un chiffon doux. Imbibez ensuite un chiffon de laine d'un peu d'huile d'olive, appliquez sur la surface. Brillance de votre dorure assurée !

Étain

Pour patiner l'étain, mélangez à parts égales de l'huile d'olive et du blanc d'Espagne (vous en trouverez en droguerie). Imbibez-en un chiffon doux et passez-le sur vos objets en étain. L'étain flambant neuf prendra alors le cachet de l'ancien.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fleurs coupées

Pour prolonger la vie des beaux bouquets, coupez les tiges des fleurs en biseau et trempez leur base dans de l'huile d'olive avant de les mettre en vase.

Humidifier une pièce

Rajoutez quelques gouttes d'huile d'olive dans vos récipients à eau pour éviter que cette dernière ne s'évapore trop vite près de vos radiateurs.

Lampe à huile (fabrication)

Matériel :
1 bouteille en verre, du plastiroc (pâte à modeler autodurcissante), une mèche, de l'huile d'olive, des fruits secs (amandes, noix…), du raphia (ou de la ficelle), un peu de colle

Réalisation :
Récupérez une bouteille en verre blanc de préférence. Nettoyez-la bien à l'eau savonneuse et s'il reste des résidus de colle des étiquettes, utilisez du dissolvant ou de l'alcool à brûler pour enlever les traces. Laissez sécher.

Avec le plastiroc, formez un bouchon de la taille de l'intérieur du goulot de la bouteille. Avec un cure-dents percez le bouchon car il accueillera plus tard la mèche. Aplatissez l'embout qui sortira de la bouteille. Laissez sécher 24 heures.

Avec le reste du plastiroc, faites de petites feuilles, cœurs, fleurs ou tout ce qui vous passe par la tête. Percez l'extrémité de chaque pièce avec un cure-dents et laissez sécher 24 heures.

Prenez de la ficelle (ou du raphia) et entourez le goulot de la bouteille en collant au fur et à mesure. Passez le raphia dans les petits trous des feuilles décoratives et accrochez autour de la bou-

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

teille en laissant du leste pour que les « feuilles » retombent. Remplissez la bouteille de fruits secs puis versez aux ¾ de la bouteille de l'huile d'olive.

Glissez la mèche à brûler dans le bouchon en plastiroc et faites un nœud sur l'extérieur du bouchon. Placez le bouchon, allumez la lampe.

Lubrifiant

Vous pouvez lubrifier vos outils en les graissant de temps en temps avec quelques gouttes d'huile d'olive. Essuyez le surplus à l'aide d'un chiffon.

Métaux

Pour éviter que les métaux ne s'oxydent et ne rouillent, plongez les objets métalliques dans des bains successifs d'huile d'olive et de jus de citron. Le fer sera débarrassé de sa rouille et les autres métaux retrouveront leur éclat primitif.

Meubles en bois

L'huile d'olive détache, nourrit et fait briller les meubles en bois. Vaporisez un mélange de 5 cuillères à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive sur la surface à traiter, et frottez avec un chiffon doux. Entretenez vos meubles en bois avec ce mélange, ils brilleront comme jamais. Cette préparation se conserve sans problème au réfrigérateur.

Meubles en chêne

Faites briller vos meubles en chêne. Mélangez dans 5 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 cuillère à café de vinaigre blanc. Imprégnez

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

à l'aide d'un essuie-tout la partie à traiter, essuyez avec un chiffon en microfibres et faites briller.

Meubles en formica

L'entretien des meubles en formica est très simple : dans un récipient, versez trois verres d'eau tiède, un verre de vinaigre blanc, puis complétez par une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de savon liquide. Mélangez bien. Frottez les meubles avec une éponge imbibée de la préparation, puis essuyez et faites briller avec un chiffon doux et propre.

Meubles peints, vernis ou cirés

Voici comment nettoyer vos meubles peints, vernis ou cirés.

Il vous faut ¼ d'huile d'olive, ¼ de jus de citron, ¼ d'alcool ménager non parfumé et ¼ d'essence de térébenthine. Mélangez tout dans une bouteille que vous marquerez soit au feutre soit avec une étiquette, le produit pouvant se garder. Mettez la potion sur un chiffon non pelucheux et frottez énergiquement les taches. Toutes disparaîtront. Faites briller une fois sec avec un chiffon doux. Tout beau, tout propre, tout brillant et ça sent bon la cire!

Odeurs d'égout

Ce truc extra-malin peut changer votre vie et vous éviter de déménager! Pour supprimer les odeurs d'égout, mettez quelques cuillères à soupe l'huile d'olive dans le siphon : elle restera toujours au-dessus de l'eau du siphon qui ainsi ne s'évaporera plus (bon pour 3 mois à 1 an).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Parfumer et assainir une pièce

S'il s'agit d'éliminer rapidement une odeur ou de chasser mouches et moustiques, versez dans votre lampe à huile (voir p. 440) quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron diluées dans de l'huile d'olive : la chaleur de l'huile d'olive diffusera rapidement les arômes dans l'air.

S'il s'agit de diffuser lentement des huiles essentielles dans une chambre pour purifier l'air ou combattre le vilain rhume que vous traînez depuis des jours : dans une soucoupe versez une dizaine de gouttes d'huiles essentielles antiseptiques (eucalyptus, pin ou romarin) que vous mélangerez à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Posez la soucoupe ou le ramequin à proximité d'un radiateur.

Peindre des fenêtres sans salir les vitres

Voici une astuce géniale afin de peindre vos fenêtres sans salir les vitres. Enduisez les vitres d'huile d'olive avant les travaux de peinture. Une fois la peinture sèche, il vous suffira de passer un chiffon pour récupérer les coulures de peinture et d'huile. Vos vitres seront impeccables.

Peinture

Pour éliminer les taches de peinture sur les mains, la solution la plus connue est d'appliquer du White-spirit, mais cela peut irriter votre peau, surtout si elle est fragile. « Lavez-vous » plutôt les mains à l'huile d'olive. Frottez puis rincez. En plus d'avoir chassé les taches, l'huile aura redonné de la douceur à vos mains agressées de bricoleur(euse) émérite !

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Pièces mécaniques

Plutôt que d'acheter un lubrifiant dans le commerce pour dégripper des mécanismes, l'huile d'olive fera aussi bien l'affaire : versez-en quelques gouttes puis essuyez le surplus avec un chiffon.

Plantes vertes

Si vos plantes s'affaiblissent, versez 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la terre. En plus de nourrir vos végétaux et de leur redonner des forces, ce traitement naturel lutte contre les pucerons !

Si vous voyez que la terre se tasse, versez quelques gouttes d'huile d'olive directement dans le pot de votre plante d'intérieur. La terre sera vite ameublie, et votre plante s'y sentira mieux !

Savon (fabrication)

Matériel :

500 g d'huile d'olive, 64 g de soude caustique, 157 g d'eau.

Réalisation :

Tout d'abord mélangez la soude à l'eau et non pas l'eau à la soude. **C'est très important !** Donc dans l'eau, on verse avec précaution la soude et on mélange avec un outil en plastique ou un ustensile en stainless. Pas de bois.

La soude est dangereuse si elle est mal utilisée. Elle est très agressive pour la peau. Donc port de gants indispensable. Attention aussi aux surfaces sur lesquelles vous travaillez. Et portez une vieille chemise pour éviter tout désagrément.

Le mélange d'eau et de soude crée une réaction chimique qui produit de la chaleur. Laissez reposer pour atteindre la température ambiante.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Ensuite, mélangez votre préparation dans l'huile et battez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte de consistance parfaite : lorsque le mélange épaissit un peu et que l'on peut voir la marque qu'une goutte fait en y tombant, on y est.

Versez dans n'importe quel moule en verre ou en plastique : pots de compote, de yaourt, de confiture… pas de métal surtout!

Déposez une pellicule plastique sur le dessus. Idéalement elle doit toucher le mélange.

Laissez reposer une journée dans un endroit sans courant d'air.

Le lendemain, démoulez. Si le démoulage est difficile, vous pouvez mettre au congélateur quelques heures pour faciliter l'opération.

Entreposez pendant 4 semaines dans un endroit sec, de préférence sombre : étape essentielle pour permettre au savon de sécher.

Le savon fait maison est un peu capricieux et fond plus rapidement. Ne le laissez pas dans l'eau!

Taches de peinture sur le parquet

Effacez les traces de peinture sur votre parquet en les enduisant d'une fine couche d'huile d'olive. Après 5 minutes, frictionnez délicatement avec une paille de fer très fine, puis réencaustiquez avec votre cire habituelle.

Tache d'huile d'olive

La tache vient de se produire : saupoudrez-la de sel et laissez agir entre 12 et 24 heures. Cela facilitera énormément le nettoyage car le sel absorbera l'huile.

Si votre tache ne date pas d'aujourd'hui, le sel ne sert plus à rien. Prenez du savon de Marseille. Humidifiez-le très légèrement, et frottez-en la tache directement. Frottez le côté pile et le côté face de la tache. Puis mettez le tissu, linge ou vêtement à laver.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Le conseil malin

Attention ! Tout lavage de tissus, linges ou vêtements tachés d'huile doit se faire à froid ! La chaleur de l'eau cuirait la tache, qui resterait alors incrustée dans les fibres. Idem pour le repassage : ne repassez pas votre vêtement tant que la tache n'est pas totalement partie.

Pour les supports plus difficiles, voire impossibles à laver : sur certains canapés, on ne peut pas enlever les revêtements. Dans ce cas, saupoudrez de sel le plus rapidement possible. Si la tache date déjà, frottez à sec au savon de Marseille. Une goutte d'eau ou deux suffisent pour légèrement humidifier le savon de Marseille. Frottez à l'aide d'une éponge et de l'eau froide, puis rincez.

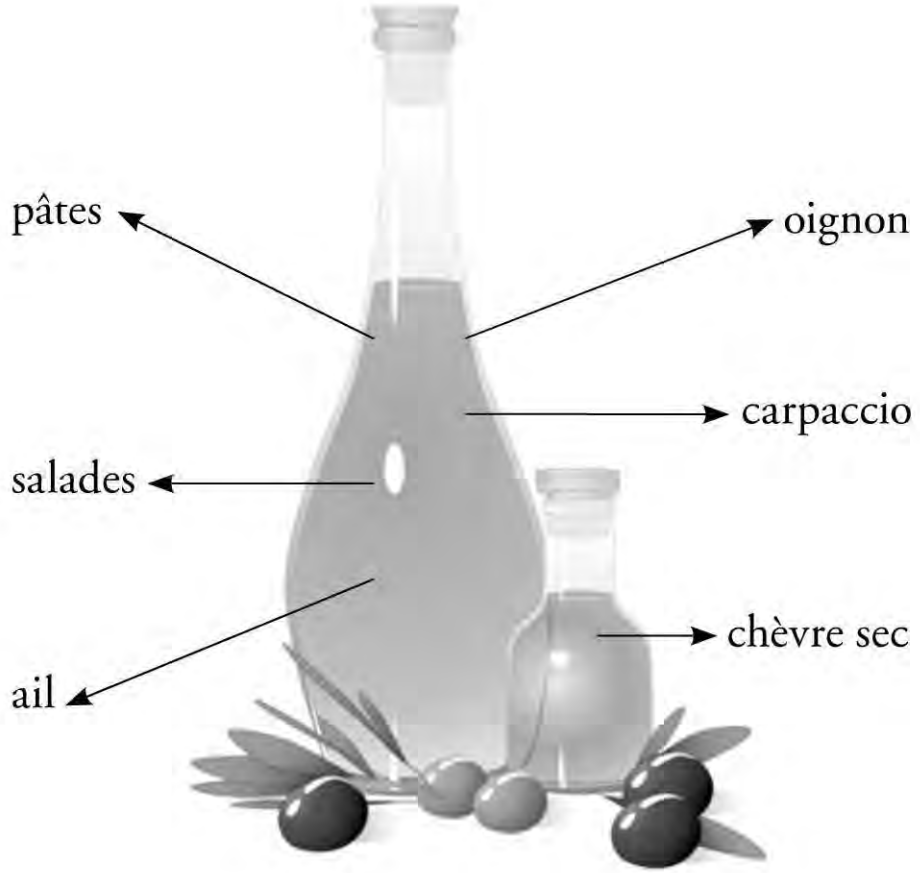
Taupes

Vous pouvez faire fuir les taupes de vos jardins en versant sur le sol un peu d'huile d'olive par-ci par-là.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

CHAPITRE 5

L'huile d'olive et la cuisine



Idéale pour la cuisson ou l'assaisonnement

Évidemment, l'huile d'olive trouve tout naturellement sa place dans la cuisine où elle comble nos papilles et rend là encore d'innombrables services. Grâce à son goût inimitable, parfumé et fruité, l'huile d'olive fait entrer le soleil dans vos plats en toute saison. Elle éveille les sens et sublime les arômes. Elle possède juste ce qu'il faut d'amertume et de piquant pour révéler les mets, aussi bien à cru qu'en cuisson.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Symbole ancestral de la cuisine méditerranéenne, l'huile d'olive est à la base de quantité de recettes et de préparations culinaires. Savoureuse et onctueuse, elle est gorgée de soleil et d'une chaleur puisée dans les pays du Sud où sont ses origines. Elle se révèle également très pratique en de nombreuses occasions.

L'huile d'olive peut être utilisée aussi bien crue (dans des sauces pour salade ou à la place du beurre dans les pâtes après cuisson par exemple) que cuite (pour la cuisson des viandes, poissons, légumes ou pour la friture). En cuisson comme en assaisonnement, l'huile d'olive vierge extra rehaussera de sa saveur fruitée et subtile viandes, poissons, crudités.

Précautions pour la cuisson

L'huile d'olive se révèle excellente pour la cuisson. Elle résiste mieux à la chaleur que les autres huiles (environ 180 °C – cela s'appelle le point de craquage) et peut être utilisée pour les cuissons à la poêle, au four, ou pour les fritures.

À la **poêle**, l'huile d'olive vierge peut être chauffée jusqu'à 180 °C. Évitez d'atteindre la température de fumée (210 °C) : non seulement vous dénaturez son goût, mais il y a aussi un risque d'incendie.

À la **friteuse**, l'huile d'olive pénètre moins les aliments, ceux-ci se révèlent être moins gras et beaucoup plus digestes. Elle reste stable même après plusieurs bains de friture.

Cependant, toutes les huiles perdent leurs vertus gustatives lorsqu'elles sont soumises à la chaleur. La cuisson à feu élevé détériore également leurs qualités nutritives.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Attention !

Aucune huile – olive ou autre – ne doit être chauffée au point de fumer, parce qu'elle devient alors cancérigène. Si, par mégarde, on a laissé l'huile fumer, il faut la jeter et recommencer.

Le célèbre filet. On peut rehausser de nombreux aliments en versant sur eux, une fois cuits, une petite quantité d'une bonne huile d'olive : poisson, viande grillée, pommes de terre en robe des champs, légumes, etc.

En Toscane, on prépare une soupe épaisse en passant au robot culinaire des haricots *cannellini* cuits (on peut leur substituer les haricots blancs ordinaires), des oignons verts, des herbes – romarin, thym, laurier – et de l'huile d'olive. On fait chauffer cette préparation avec du bouillon de poulet ou de légumes une vingtaine de minutes. On frotte des tranches de pain avec de l'ail, on les dépose dans les bols, on verse la soupe et on ajoute un filet d'huile d'olive.

10 idées pour manger plus d'huile d'olive au quotidien

1. Assaisonnez toutes vos salades à l'huile d'olive. Servez, par exemple, des cœurs de laitue avec des olives noires fendues en deux, des cubes de fromage et des oignons verts émincés. Arrosez d'huile d'olive et poivrez.
2. Plongez du pain complet dans de l'huile d'olive aromatisée au basilic et à l'origan.
3. Arrosez vos légumes verts d'huile d'olive pour remplacer le beurre.
4. Servez les pâtes simplement arrosées d'huile d'olive à laquelle vous aurez ajouté du persil et de l'ail.
5. Pensez aussi au pesto à base de basilic ou à d'autres herbes aromatiques pour donner un petit plus à votre huile.
6. Arrosez d'huile d'olive vos poissons marinés, au four et en papillote.
7. Un petit filet d'huile d'olive sur une pomme de terre chaude, c'est un délice !
8. Remplacez le beurre par de l'huile d'olive dans un fond de quiche.
9. Faites dorer de grosses tranches de pain de campagne au four, frottez-les avec de l'ail, arrosez d'une bonne huile d'olive bien goûteuse, saupoudrez de sel et dégustez sans tarder. →

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

10. Faites chauffer deux tasses d'eau dans une casserole. Ajoutez une aubergine coupée en cubes, une feuille de laurier, des grains de poivre, du vinaigre, de l'ail, du sel, et faites cuire quelques minutes. Égouttez, séchez, laissez refroidir. Hachez l'aubergine avec des olives dénoyautées et incorporez de l'huile d'olive de façon à obtenir une purée épaisse. Tartinez sur du pain et dégustez. On peut remplacer l'aubergine par des fonds d'artichaut.

ASTUCES CULINAIRES

Ail en conserve

Conservez l'ail dans l'huile d'olive, ils sont faits pour être ensemble. Épluchez vos gousses d'ail et mettez-les dans un pot. Recouvrez-les d'huile. Vous obtiendrez une huile aromatisée pour vos salades, et de l'ail prêt à l'emploi.

Apéritif facile

Pour l'apéritif, faites griller des tranches de pain de campagne et frottez-les ensuite avec de l'ail. Arrosez d'huile d'olive. Pour servir, coupez en croûtons ou bâtonnets. Conviez quelques cigales et sortez les boules de pétanque…

Artichaut toujours bien vert

Pour éviter que les fonds d'artichauts noircissent, il suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

Basilic et huile d'olive : quel tandem !

L'huile d'olive se marie particulièrement bien avec le basilic. Un aller simple vers le bassin

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

méditerranéen. Récupérez un maximum de basilic lorsque c'est la saison. Écrasez ou hachez les feuilles et mettez-les dans un bocal rempli d'huile d'olive. Fermez le bocal et conservez-le à température ambiante. Cette huile aromatisée pourra se garder ainsi 6 mois environ. Même hors saison, vous apprécierez votre huile parfumée au basilic dans vos plats !

Beurre d'olive, recette facile

Remplissez un petit bocal d'huile d'olive et mettez-le au congélateur. Congelée, elle se transformera en beurre, que vous servirez sur du pain grillé accompagné de quelques olives.

Carpaccio huile d'olive et citron

Qu'il soit de bœuf ou de saumon, un carpaccio ne peut s'envisager sans huile d'olive ! Atténuez le goût suave de l'huile avec l'acidité du jus de citron pour sublimer toute la saveur de la viande ou du poisson cru. Un feu d'artifice de parfums !

Carpaccio malin de bœuf (pour 4 personnes)

Taillez la viande crue en tranches extrafines. Dans un bol, préparez la sauce : le jus de 1 citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel et de poivre. Émulsionnez à la fourchette jusqu'à ce que la sauce devienne bien homogène, puis passez-la au pinceau sur les tranches de viande. Décorez vos assiettes de câpres, de fins copeaux de parmesan, de feuilles de basilic et de rondelles de citron coupées en deux. Réservez au frais jusqu'au dernier moment.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Carpaccio malin de saumon (pour 4 personnes)

Taillez le poisson cru en fines tranches, répartissez-les sur les assiettes. Pressez 1 citron (vert de préférence) sur chaque assiette. Prenez soin de bien répartir le jus sur la totalité de la surface des tranches de poisson cru. Ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre et 2 branches de thym ou quelques brins d'aneth disséminés. Laissez macérer le poisson dans ce bain d'huile d'olive, de jus de citron et d'herbes aromatiques au réfrigérateur, de 15 minutes à plusieurs heures, selon l'épaisseur du poisson et votre préférence pour le goût plus ou moins cru. Vous ne pouvez pas trouver plus sain comme méthode de « cuisson ». Les bienfaits de chaque ingrédient semblent s'y démultiplier. Servez bien frais !

Concentré de tomate entamé

S'il vous reste du concentré de tomate après une recette, videz-le dans un bol avec un peu d'huile et placez-le au frigo. Le concentré se conservera ainsi plusieurs jours. Ne gardez jamais une préparation entamée dans sa boîte de métal, il y aurait oxydation.

Crêpes minceur

Les crêpes cuites à l'huile d'olive, c'est délicieux ! Et vous utiliserez encore moins de matière grasse dans votre poêle si vous ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans votre pâte.

Croûtons à préparer d'avance

Pour avoir des croûtons d'avance pour votre soupe à l'oignon ou de poisson, jetez des petits bouts de pain dans la poêle encore enduite d'huile d'olive quand vous avez fini vos fritures et que vous avez éteint la source de chaleur. Conservez-les dans un flacon de verre hermétiquement fermé.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Flageolets plus digestes

Si vous digérez difficilement les flageolets, ajoutez-leur 1 cuillère à soupe d'huile d'olive en fin de cuisson.

Fritures

Voici 12 conseils supermalins pour réussir toutes vos fritures :

1. Pour réussir les fritures, il faut trois fois plus d'huile d'olive que de quantité d'aliments à frire.
2. Votre bassine ne doit jamais être remplie à plus de la moitié.
3. Ne dépassez pas 180 °C, c'est inutile. Attention, avec l'huile d'olive, on ne s'en rend pas compte, puisqu'elle ne fume qu'à 210 °C !
4. Plus les aliments sont coupés petits, plus la température doit être élevée (180 °C). Plus ils sont gros, moins elle doit être élevée (150 °C).
5. Si votre friteuse n'est pas munie d'un thermostat, laissez tomber une goutte d'eau dans le bain de friture : si elle ne grésille pas, la température idéale n'est pas atteinte.
6. Vous pouvez aussi y jeter un petit croûton : si l'huile est à la bonne température, il dore vite. S'il noircit, l'huile est beaucoup trop chaude.
7. N'ôtez pas ce croûton, il limitera les éclaboussures.
8. Ne réutilisez pas plus de 5 à 6 fois votre huile de friture.
9. Filtrez-la à chaque fois.
10. Quand elle est refroidie, mais encore tiède, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
11. N'ajoutez pas d'huile fraîche à une huile qui a déjà servi.
12. Conservez l'huile à réutiliser dans un récipient de terre non poreux avec couvercle.

Fromage de chèvre mariné pour vos salades

Plongez des morceaux de fromage de chèvre secs dans un pot en terre en parfumant avec de la sarriette ou d'autres herbes au

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

choix. Remplissez-le d'huile d'olive, mettez-le au réfrigérateur et attendez un mois avant de servir, en entrée ou dans une salade.

Fromage de chèvre trop sec

Imprégnez-le quelques heures avec du thym ou de la sarriette et un bon filet d'huile d'olive. Il se gorgera lentement des parfums de l'huile et des herbes. Dégustez-le avec de fines tranches de poire et un bon pain croustillant; un mariage gourmand qui marque la fin de l'été.

Fromage râpé

Pour que le fromage ne colle pas à la râpe, enduisez-la de quelques gouttes d'huile d'olive. Elle sera plus facile à nettoyer.

Glaçons à l'huile d'olive (pour rafraîchir et parfumer)

Versez de l'huile d'olive dans un bac à glaçons et placez-le dans le congélateur. Vous pourrez ajouter des glaçons d'huile d'olive (parfumée ou non au basilic) dans un gaspacho à la tomate, ou au concombre… ou bien en version sucrée sur un fondant au chocolat pour souligner la saveur d'un grand cru de chocolat fort en cacao…

Grillades onctueuses et parfumées

Afin d'avoir toujours une huile parfumée pour les grillades, mettez en bocal de terre ½ litre d'huile d'olive, 50 g de persil haché, 4 gousses d'ail épluchées et entières, 1 branche de thym, 1 de romarin, 1 feuille de laurier, 2 ou 3 piments « langue d'oiseau », 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin. Dans le bas du réfrigérateur, cette huile se conserve très bien; il est recommandé de sortir le bocal 1 heure avant usage.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

4 idées gourmandes pour aromatiser votre huile d'olive

1. Huile d'olive de Provence

Pour que votre huile respire encore plus la Provence, vous pouvez y ajouter quelques brindilles de romarin, de thym, de basilic ou d'estragon.

2. Huile d'olive au fromage

Utilisez vos petits restes de fromage de chèvre, bleu ou roquefort en les écrasant à la fourchette dans un peu d'huile d'olive. Vous en assaisonnerez vos salades vertes ou vos salades composées, comme par exemple les salades à base de mozzarella, d'huile d'olive et de basilic.

3. Huile d'olive au citron

Pour aromatiser votre huile au citron, ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron à votre bouteille d'huile d'olive vierge première pression à froid.

4. Huile d'olive aux mille et une saveurs

Ingrédients :

1 litre d'huile d'olive
6 branches de thym
1 branche de romarin
6 feuilles de laurier
1 cuillère à café de poivre gris en grains
3 gousses d'ail entières
2 échalotes non pelées

Préparation :

Mettez les aromates, ail et échalotes dans un bocal ou une bouteille à large goulot puis versez l'huile. Laissez macérer un mois au moins avant d'utiliser l'huile filtrée, dont vous badigeonnerez viandes et poissons avant de les faire griller. Ils seront délicieusement parfumés.

Si vous préférez un parfum plus corsé, ajoutez à ces ingrédients 2 branches de sarriette, 2 branches de marjolaine et 1 cuillerée à café de poudre de gingembre enveloppée dans une mousseline.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Oignons plus doux et plus digestes

Si vos oignons sont trop forts pour être utilisés tels quels dans vos salades, faites-les macérer 3 ou 4 heures dans l'huile d'olive, vous leur enlèverez ainsi le goût piquant sans leur faire perdre de saveur.

Mangé cru, l'oignon peut être indigeste. Aussi, ceux qui aiment ajouter de l'oignon cru dans leur salade le feront mariner dans de l'huile de l'olive durant 5 voire 6 jours afin de le rendre plus facile à digérer.

Olives-en-huile

Vertes ou noires, dénoyautées, nature, fourrées aux anchois ou aux poivrons, les olives de table colorent l'heure de l'apéro d'une nuance méditerranéenne.

Pour dessaler les olives trop salées

Plongez-les pendant un quart d'heure dans l'eau chaude pour en retirer le sel. Vous pourrez ensuite les intégrer à vos plats ou vos sauces.

Pour les conserver

Vous pouvez les mettre dans des bocaux remplis d'huile d'olive. Elles gonfleront et resteront toujours bonnes à manger.

Pâtes incollables

Pour que vos pâtes alimentaires ne collent pas, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans l'eau de cuisson avant de les y plonger. Les pâtes ne colleront pas et l'eau ne débordera pas.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Poêle moins grasse

Faites des économies d'huile et surtout cuisez avec moins de matière grasse : au lieu de verser quelques gouttes d'huile dans la poêle à chaque fois que vous vous en servez, imbibez légèrement un croûton de pain avec lequel vous graisserez le fond de votre ustensile de cuisson.

Poissons (moelleux, meilleurs)

Si vous aimez les poissons nature grillés, en papillotes ou à l'étouffée, badigeonnez-les d'huile d'olive avant de les mettre à cuire. Vous en relèverez le goût et éviterez qu'ils ne se dessèchent.

Pour leur donner une saveur mémorable, laissez-les macérer avant cuisson environ 2 heures dans de l'huile d'olive à laquelle vous ajouterez des herbes aromatiques.

Pour qu'ils ne se dessèchent pas pendant une cuisson au four, entaillez-les et arrosez-les d'huile d'olive.

Versez un peu d'huile d'olive sur un filet de poisson surgelé, salez, poivrez et recouvrez-le de film alimentaire. Laissez cuire 3 minutes au four à micro-ondes, un vrai régal !

Poulet bien doré

Pour faire dorer un poulet, mélangez dans un récipient 2 cuillères à soupe d'huile avec 5 cuillères à soupe de paprika. Versez sur le poulet avant de le faire cuire au four.

Radis améliorés

Pour renouveler la saveur des radis, mettez-les en rondelles dans un assaisonnement composé de 3 cuillères d'huile d'olive pour 1 cuillère de vinaigre et de persil haché.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Salades et vinaigrettes

Pas de salade sans huile d'olive ! Cela devrait devenir un réflexe pour avoir votre dose quotidienne. Une salade de tomates mozzarella sans huile d'olive ? Vous n'y pensez pas !

Pour une excellente vinaigrette, diluez 1 cuillère à café de moutarde dans 1 cuillère à soupe de vinaigre et ajoutez progressivement 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Saucez ce qui reste avec du pain. Mmmmm !

Certaines crudités (champignons, brocoli, blanc de poireau…) seront délicieuses simplement rehaussées d'un petit filet d'huile d'olive.

Salsifis frits

Avant de plonger vos salsifis dans la pâte à beignets, trempez-les 1 à 2 heures dans l'huile d'olive. Ils n'en seront que plus moelleux.

Sauces à l'huile d'olive

Voici quelques idées de recettes simplissimes et délicieuses pour relever vos plats.

Sauce huile d'olive et citron

2 cuillères à soupe de jus de citron, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 pincée de sel et de poivre, 1 cuillère à soupe de persil haché (pour la déco et pour le goût).

Préparation :

Versez le jus de citron dans un bol et ajoutez-y le sel, le poivre, puis l'huile d'olive. Mélangez bien. Saupoudrez le persil finement ciselé à la surface.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Sauce aux herbes fraîches

1 bouquet d'herbes (basilic, oseille, ciboulette, persil...), 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Mettez le bouquet d'herbes dans un mixeur. Ajoutez l'ail, la moutarde, le jaune d'œuf et le vinaigre. Mixez. Versez l'huile d'olive en filet par l'orifice du mixeur. Ajoutez le sel et le poivre. Servez en accompagnement de poissons chauds ou froids, ou de crudités à tremper à volonté !

Sauce pour poissons

60 ml d'huile d'olive, 40 ml de crème légère, 20 ml de jus de citron sel, quelques gouttes de Tabasco.

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients, faites chauffer 1 minute (pas plus !), parfumez avec les herbes et les épices de votre choix et dégustez immédiatement.

Sauce mayonnaise

2 jaunes d'œufs, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 25 cl d'huile d'olive, 1 pincée de sel, poivre du moulin.

Préparation :

Sortez les ingrédients 1 heure à l'avance de façon à ce qu'ils soient tous à température ambiante. Dans un grand bol, faites dissoudre le sel dans le vinaigre. Ajoutez les œufs, la moutarde et le poivre en fouettant sans cesse. Incorporez l'huile au fur et à mesure en fouettant toujours énergiquement. Lorsque la sauce commence à prendre, ajoutez l'huile en plus grande quantité. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tartes faciles à démouler

Pour démouler plus facilement une tarte, badigeonnez votre moule avec un pinceau trempé dans l'huile d'olive. Saupoudrez de sucre en poudre. Placez au réfrigérateur le temps de faire votre pâte. Votre tarte se démoulera toute seule.

Vinaigrette : les bonnes proportions

Généralement, on compte 1 cuillère à soupe de vinaigre pour 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. On augmentera à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive si on ajoute 1 cuillère à soupe de moutarde forte. On rajoute enfin le sel et le poivre.

LES MEILLEURES RECETTES À L'HUILE D'OLIVE

De l'entrée au dessert, l'huile d'olive invite la Provence dans votre assiette (ou la Crête, la Grèce, Venise… au choix!).

Tartines d'aubergines à l'huile d'olive

Ingrédients :

2 aubergines, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 10 olives dénoyautées.

Préparation :

- Hachez la chair des aubergines cuites avec les olives et incorporez l'huile d'olive de façon à obtenir une purée épaisse et étalez sur du pain.
- Mangez comme collation ou en apéro.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Tapenade d'olive

Ingrédients :
500 g d'olives noires dénoyautées, 1 brin de romarin, 1 pincée de thym, 1 cuillère à café de pâte d'anchois, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge.

Préparation :
- Dans un mixeur, mélangez le romarin et le thym.
- Ajoutez les olives et mixez jusqu'à obtenir une pâte d'olive.
- Enlevez la préparation du mixeur et placez-la dans un bol.
- Mélangez avec la pâte d'anchois.
- Incorporez progressivement l'huile d'olive.
- Servez sur des petits morceaux de pain grillé et régalez-vous!

Le conseil en + : parfaite à l'apéritif, la tapenade s'utilise aussi bien comme pâte à tartiner que comme condiment pour les pâtes par exemple.

Sauce au pesto

Ingrédients :
1 petit bouquet de basilic frais (environ 25 feuilles), 2 gousses d'ail 2 cuillères à café de pignons de pin, 2 cuillères à café d'huile d'olive extra-vierge, parmesan râpé.

Préparation :
- Rincez les feuilles de basilic. Placez-les dans le mixeur avec l'ail, les pignons de pin et l'huile d'olive. (Essayez au mortier et au pilon juste une fois, vous verrez comme c'est meilleur!)
- Mixez 1 minute.
- Ajoutez le parmesan râpé.
- Soulevez le couvercle avec précaution et grattez les bords du mixeur avec une spatule en caoutchouc.
- Conservez le pesto dans un bocal au réfrigérateur (ou au congélateur) jusqu'au dernier moment.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Soupe froide aux petits pois

Ingrédients pour 4 personnes :
500 g de petits pois frais ou surgelés, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 tranches de pain, 200 g de crème allégée, sel, poivre, ras el hanout (mélange d'épices), 2 tranches de jambon de Bayonne, 4 tiges de persil.

Préparation :
• Portez à ébullition 1 litre d'eau salée, ajoutez les petits pois. Faites cuire 10 à 15 minutes. Ils sont cuits si vous pouvez les écraser avec la cuillère.
• Dans la poêle, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et les tranches de pain détaillées en croûtons. Faites-les dorer sur les 2 faces et réservez-les sur une assiette.
• Coupez le jambon de Bayonne en carrés et pliez-les sur les croûtons. Égouttez les petits pois en gardant l'eau de cuisson.
• Dans le bol du mixeur, versez la crème, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le ras el hanout, ajoutez les petits pois avec leur eau de cuisson. Mélangez 1 minute.
• Versez la préparation dans une soupière, goûtez, rectifiez l'assaisonnement et placez au réfrigérateur pour la consommer froide. Avant de servir, placez les tranches de pain dans la soupière. Saupoudrez de persil.

Mes astuces en +

• Vous pouvez remplacer le pain par de la fougasse aux olives.

• Cette soupe se conserve 2 jours au réfrigérateur ou se congèle facilement. Dans ce cas, elle se consomme également chaude.

• Vous pouvez réutiliser les restes de cette soupe, en complément d'une autre soupe ou alors la faire gratiner avec d'autres légumes, le tout saupoudré de fromage.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Poulet au citron minceur

Ingrédients pour 6 personnes :
1 poulet, 3 citrons, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 30 cl de bouillon de volaille, 2 oignons, herbes de Provence, sel, poivre.

Préparation :
- Découpez le poulet en morceaux.
- Lavez et coupez les citrons en rondelles.
- Pelez et émincez les oignons.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte et laissez-y revenir les oignons sans les faire brunir.
- Ajoutez les morceaux de poulet et les rondelles de citron.
- Salez, poivrez, arrosez du bouillon de volaille et parsemez d'herbes de Provence.
- Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h 10.
- Servez aussitôt.

Le conseil en + : c'est un plat bien plus diététique que le traditionnel poulet rôti ! Cette recette, parfumée et légère, convient très bien à une alimentation minceur.

Omelette à l'huile d'olive et la tomate

Ingrédients pour 6 personnes :
12 œufs, 10 cuillères à soupe d'huile d'olive, 8 olives, 1 kg de tomates bien mûres, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, quelques feuilles de basilic, quelques brins de persil, sel, poivre.

Préparation :
- Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante après avoir ôté leur pédoncule. Laissez-les refroidir, épluchez-les, coupez-les en deux et pressez-les fortement pour en exprimer les grains.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Faites dorer doucement dans une sauteuse, avec la moitié de l'huile d'olive, l'oignon haché finement, la gousse d'ail, le bouquet garni et les tomates concassées.
• Faites cuire à feu assez vif. Salez et poivrez. Arrêtez la cuisson à totale évaporation de l'eau des tomates.
• Prenez 4 bols ; dans chacun, cassez 3 œufs, ajoutez une bonne cuillerée de la préparation, 2 olives dénoyautées et coupées en quatre, 1 cuillerée d'huile d'olive. Salez, poivrez et battez le tout avec un fouet.
• Chauffez une petite poêle de 18 cm de diamètre avec une cuillerée d'huile d'olive et faites les omelettes une à une, à feu vif, avant que l'huile fume.
• Servez-les sur un plat de service chaud avec le persil et le basilic, hachés au préalable.

Cake aux olives et à l'huile d'olive

Ingrédients pour 6 personnes :
200 g d'olives vertes dénoyautées, 100 g de lardons fumés, 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, 180 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 100 g de gruyère râpé, 1 noix de beurre, sel, poivre.

Préparation :
• Détaillez les olives en rondelles.
• Faites dorer les lardons à la poêle et dégraissez-les sur un papier absorbant.
• Dans une jatte, battez les œufs, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis incorporez la farine et la levure.
• Lorsque le mélange est homogène, ajoutez les olives, les lardons et le gruyère râpé. Versez dans un moule à cake beurré et faites cuire 40 minutes à 180 °C (thermostat 6).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Mousse de chocolat blanc à l'huile d'olive et coulis de fruits de la passion

Ingrédients pour 6 personnes :
170 g de chocolat blanc, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 jaunes d'œufs + 6 blancs, 60 g de sucre, 10 fruits de la passion.

Préparation :
- Montez les jaunes d'œufs avec l'huile d'olive au fouet de manière à obtenir une « mayonnaise » bien ferme.
- Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.
- Laissez tiédir et incorporez petit à petit dans la « mayonnaise » à l'aide d'un fouet.
- Montez les blancs d'œufs en neige au batteur électrique et ajoutez-y 50 g de sucre sans cesser de battre.
- Incorporez les blancs en neige au mélange chocolat/huile d'olive, d'abord – au fouet puis le reste délicatement à l'aide d'une spatule.
- Versez dans des récipients individuels et réservez au réfrigérateur 12 heures.
- Coupez les fruits de la passion en deux pour récupérer la pulpe et les pépins.
- Passez le tout au chinois en remuant vivement avec une spatule pour récupérer seulement la pulpe.
- Faites chauffer la pulpe de fruit de la passion avec 10 g de sucre jusqu'à obtenir une consistance de coulis.
- Laissez refroidir avant de verser délicatement sur les mousses au chocolat blanc. Dégustez frais.

Mets de l'huile

C'est ma recette de dessert préférée. Très simple à faire, elle épate tous mes invités (même ma belle-mère, pourtant pas facile, facile...).

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Salade de fruits à l'huile d'olive

Ingrédients pour 6 personnes :
350 g de fraises, 2 pommes, 3 kiwis, 1 orange confite, 2 gousses de vanille, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de sucre glace.

Préparation :
- Versez l'huile dans une petite casserole.
- Ouvrez les gousses de vanille en deux, prélevez les grains avec la pointe d'un couteau et ajoutez-les ainsi que les gousses dans la casserole.
- Placez sur feu doux et faites chauffer 2 minutes en remuant. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Lavez, séchez, équeutez les fraises et coupez-les en deux.
- Épluchez et coupez les kiwis en petits triangles.
- Lavez, séchez les pommes et coupez-les en quatre, retirez les cœurs et les pépins. Détaillez-les en très fines lamelles.
- Coupez l'orange confite en tous petits dés.
- Mélangez tous les fruits dans un saladier et arrosez-les d'huile d'olive vanillée.
- Saupoudrez de sucre glace, mélangez délicatement et placez au frais pendant 1 heure.

Le conseil en + : servez avec des tuiles aux amandes. Un festival de saveurs tout en légèreté!

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Gâteau à l'huile d'olive

Ingrédients :

Gâteau :

120 g de sucre, 2 œufs entiers, 50 g de beurre fondu, 2 cuillères à soupe de lait, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 125 g de farine, 5 g de levure chimique.

Crème au mascarpone :

12,5 cl de lait, 1 œuf entier + 1 jaune, 25 g de sucre, 20 g de farine ½ gousse de vanille, 250 g de mascarpone, 40 g de sucre.

Sauce aux agrumes :

2 pamplemousses, 2 oranges, 15 g de confiture d'orange.

Préparation :

Gâteau :

- Préchauffez le four à 150 °C (thermostat 5).
- Dans un saladier, réunissez le sucre et les œufs. Battez au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez le lait, le beurre, l'huile et le jus de citron tout en battant au fouet entre chaque ajout.
- Enfin, incorporez la farine et la levure et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Versez dans un moule carré de 20 x 20 cm et enfournez environ 30 minutes.
- À la sortie du four, laissez refroidir dans le moule.

Crème au mascarpone :

- Faites chauffer 10 cl de lait et la vanille grattée.
- Pendant ce temps, versez dans un saladier l'œuf entier, le jaune, la farine, le sucre, le reste de lait et mélangez au fouet pendant une petite minute.
- Versez le lait chaud sur le mélange précédent tout en fouettant puis remettez la préparation dans la casserole et faites épaissir sur feu doux en remuant constamment.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

• Ajoutez ensuite le mascarpone et le sucre dans la crème pâtissière précédente, mélangez au batteur et réservez au frais.

Sauce aux agrumes :

• Pressez les oranges et les pamplemousses. Versez leur jus dans une casserole.

• Faites chauffer à feu doux et réduire pendant 25 minutes.

• Incorporez la confiture d'orange dans le jus encore chaud et mélangez bien. Laissez refroidir.

Montage :

• Coupez le gâteau en parts de 5 x 5 cm.

• Imbibez le biscuit de sauce aux agrumes et surmontez de crème au mascarpone à l'aide d'une poche à douille.

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Index des applications pratiques

Dans cet index, vous trouverez toutes les occasions de mettre vos ingrédients malins à l'épreuve, organisées en quatre grandes catégories : santé, beauté, maison, cuisine. Alors lancez-vous !

Santé

Abcès 348
Acariens 296
Acidité gastrique 67
Aérophagie 69
Affections respiratoires 426
Aigreurs d'estomac 296
Allergies respiratoires et cutanées 69
Anémie 70
Angine, mal de gorge 69, 349
Aphtes 70, 350
Artériosclérose 71
Arthrose, douleurs articulaires 350
voir aussi Rhumatismes
Articulations douloureuses 172, 297
Asthme 71, 351
Ballonnements 71, 430
voir aussi Digestion difficile
Blessures 72
Bleu, bosse ou contusion 72, 172
Bronchite 72
Brûlure 72, 173, 299, 352, 426
due à une boisson 426
Cancer 353
Caries 353
Champignons (peau) 299
Cholestérol 72, 354
Circulation du sang 73, 426
Cœur (protection) 354, 427
Côlon irritable 355
Conjonctivites/Orgelets/Infections oculaires 74
Constipation 356, 428
Convalescence 74
Cors 300
Coup de chaud 373
Coup de froid 74
Coup de soleil 74, 174, 301, 429
Coupe-faim 429

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Coupures, petites plaies 352
Courbatures 74, 356, 429
Crampes 357
Crevasses aux mains 430
Cystites 301
Dartres 75
Démangeaisons 175, 301
Diabète 357, 430
Diarrhée 75
Digestion difficile 75, 175, 303
Douleurs diverses 75
Durillons 303
Eau
désaltérante 176
au bicarbonate 303
Écorchures, petites plaies 176
Eczéma 76, 358, 431
Efforts intenses 304
Engelures 76
Épidémies hivernales 76
Équilibre acido-basique 68
Estomac douloureux 431
Fatigue/Asthénie/Carence en vitamine C/Surmenage 76
Fièvre 78
Flatulences 79
Foie encombré/Crise de foie 79
Fongicide 305
Gastro-entérite 80, 359
Gencives
qui saignent 87
sensibles 431
Gorge à vif 176
Goutte 80
Grippe 80, 360
Grossesse 361
Hémorroïdes 81
Herpès 81
Hoquet 81
Infections urinaires 81
Insectes 176, 305
Intoxication alimentaire 176, 305, 361
Jambes lourdes 82
Mal au cœur, mal de mer 82, 177
voir aussi Nausées
Mal de gorge 306
Mal de tête 83, 177, 363
Maladies infectieuses 362
Maladies ORL 82
Mamelons gercés 432
Manque d'appétit 82
Mauvaise haleine 83
Mémoire 377
Microbes 84
Migraine 363
voir aussi Mal de tête
Muguet 84
Muscle douloureux 177, 307
Mycoses 85, 177, 307
Nausées 85, 307
Nez bouché 178
Obésité 430
Opération chirurgicale 363
Oreilles bouchées (bouchon de cérumen) 433
Ossature 85
Ostéoporose 364
Otite 85, 433
Pieds gonflés ou douloureux 179, 308
Pieds sensibles 433

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Piqûres (insectes) 86, 179, 308
Plaies 434
Protection cardio-vasculaire 434
Régime sans sel 311
Rétention d'eau 86
Rhumatismes 86, 350, 429
voir aussi Articulations douloureuses
Rhume 86, 434
Rhume des foins 87
Saignement de nez 87
Sinusite 88
Sport/Sauna/Gym 88
Syndrome de Raynaud 88
Toux 88, 435
Troubles de la circulation 435
Troubles digestifs 89
Turista 90, 182, 312
Varices/Phlébites/Problèmes de circulation 90
Verrues 91
Vers 91
Voix enrouée/Extinction de voix 91
Vomissements 92

Beauté/Minceur/Bien-être

Acné, boutons *voir* Peau
Ampoules 57
Après-rasage *voir* Rasage
Après-soleil 411
Autobronzant 43, 411
Avant-rasage *voir* Rasage
Bains 172
détoxifiant 63
douceur 412
multiples 298
qui fait du bien 298
revigorant 51
sels de bain 312
vivifiant 50
Boutons *voir* Peau
Bronzage boosté 413
Cellulite 51, 64, 413
Cheveux
blancs 382
brillants 53, 173
chewing-gum collé dedans 416
chute 416
démêlant 173, 300
gras 54
masque fortifiant aux œufs 53
pellicules 54, 173, 300
poux 174, 180, 309
shampooing maison 54
secs 53, 413
soin éclaircissant 54
Chute de cheveux *voir* Cheveux
Cils glamour 417
Concentration 374
Corne aux pieds *voir* Pieds
Cors et durillons *voir* Pieds
Coudes rugueux 417
Couperose 44
Crevasses sur les mains *voir* Mains
Démaquillant *voir* Maquillage
Démêlant pour cheveux *voir* Cheveux

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Dentifrice 302
Dents
blanches 55, 175, 302, 417
saines 302
Déodorant fait maison *voir* Transpiration
Dépression, déprime 374
Doigts jaunis par la cigarette 56
Exfoliant *voir* Peau
Fatigue 376
Fatigue sexuelle, baisse de la libido 376
Furoncles *voir* Peau
Gel-douche 51
Gencives sensibles 55, 431
Gommage corps *voir* Peau
Gueule de bois 81, 432
Huile de massage décontractante 52
Lendemains difficiles 305
voir aussi Gueule de bois
Lèvres gercées 43, 418
Liniment maison pour nettoyer les fesses de Bébé 418
Mains
crevasses 55
douces 56
fripées 56
mauvaises odeurs persistantes 56
sales 262, 306
sèches 419
Maquillage
démaquillant 44, 417
longue tenue 45
mascara sec 420
rouge à lèvres 45
Mauvaise haleine 307
Minceur
boisson minceur détoxifiante 64
friandise minceur 64
huile essentielle 64, 418
régime 180, 310
Ongles
blancs 57
brillants 421
fragiles et cassants 57, 384, 421
Pellicules *voir* Cheveux
Poux *voir* Cheveux
Peau
acné, boutons, furoncles 41, 44, 173, 298, 381, 411
gercée 80, 432
grasse 421
furoncle 359
pores dilatés 422
irritations 383
gommage corps 51, 417, 420
rugueuse 52
sèche 421
soin 178, 307, 410, 420, 422
terne 384
vergetures 52
Pieds
corne 58
cors et durillons 58
fatigués 385, 422
odorants 308
secs 422
Problèmes de peau *voir* Peau

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Rasage
après-rasage 297
avant-rasage 297
crème à raser maison 422
jambes douces après le rasage 423
Régime *voir* Minceur
Rides
visage 45, 423
buste 412
Rince-bouche, rince-doigts 311
Savon 56, 309, 312
Sels de bain *voir* Bains
Shampooing maison *voir* Cheveux
Sommeil, endormissement 434
Sport 377
Stress, énervement 378, 434
Taches
brunes 45
de rousseur 46
de vieillesse 46, 385
Teint
bonne mine 44
teint diaphane 46
Transpiration
déodorant fait maison 52, 302
excessive 58
Troubles du sommeil 379
Vergetures *voir* Peau

Maison

Abrasif 237
Acier 23
Adoucisseur d'eau 238
Aluminium 23, 238
Animaux
accessoires 238
cage 129
odeurs 239
puces 30
voir aussi Bac à litière
Antidérapant, antiglisse 130
Antirouille (dégrippant) 131
Argenterie 24, 131, 239
Assainissant d'atmosphère 38, 240
Assouplissant 131, 240
Auréoles sur un meuble 438
Automobile
batterie *voir* Batterie (de voiture) en danger
carrosserie 240
intérieur 241
sièges 276
vignettes sur pare-brise 170
vitres 241
Bac à douche, baignoire, vasque 132, 241
Bac à litière 132, 242
Bacs du frigo 242
Barbecue 242, 438
Batterie (de voiture) en danger 243
Béton, ciment… 243
Bijoux en argent 24

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Bijoux fantaisie 24
Blanchir le linge 32
Blattes et cafards 244
Bois taché d'eau 438
Bondes d'évier, de vasque ou de baignoire 132, 244
Bouilloire (détartrage) 133, 245
Bouteille ou carafe encrassée 133 *voir aussi* Vase
Bronze 24
Brosse à dents « maison » 245
Brosses à cheveux 134, 246
Brûlure de fer à repasser 33
Cafetière (détartrage) 134
Calcaire 24
Canapés, coussins 247
Canaris 438
Carrelage 24
Casseroles, faitouts, woks… à détacher 134, 247
Cendriers 247
Chats *voir aussi* Animaux
  litières 135
  répulsif 135
Chaussettes
  blanches 33
  odeurs 248
Chromes 135, 249
Cirage séché 24
Colle (sève, résine…) 439
Compost 25
Cuir
  nettoyage 25
  entretien et imperméabilisation 25, 439
Cuisinière 137, 250
Cuivre 25, 137
Déboucheur 250
Décapant 251
Décoration 25
Dégraissant multi-usages 26
Dégrippant 137
Déneigement 391
Dentelles 33
Désherbant 137, 251
Désinfectant
  de l'air 26
  linge (antimicrobes, antimycoses…) 33
  multi-usages 26
Désodorisant
  cheminée 38
  cuisine « Fraîcheur citronnée » 38
  four 39
  lave-vaisselle 40
  réfrigérateur 39
  ustensiles 39
  WC 39
Détartrant 26, 137, 251
Diapositives 138
Dorures 439
Douche 138, 252
Draps souillés, tachés 252
Écharde 253
Électroménager (blanc) 253
Émail 26
Éponges 27, 254
Étain 439
Étiquettes à décoller 139
Éviers, vasques, WC à déboucher 139, 254

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Fer à repasser 27, 140, 254
Fleurs 391
coupées 255, 440, 391
Four 255
Fourmis 27, 255
Frigo 27, 140, 255
Garage 256
Gourdes et vaches à eau 256
Graisse
cuite 257
et gras 141
Habits neufs 141
Humidifier une pièce 440
Inox (acier inoxydable) 141, 257
Insectes 142
insecticide 28, 257
Ivoire 28
Jardin
champignons 248
entretien 258
insectes 142
parasites 152
voir aussi Taupes
Javel 142, 259
Laine 259
Laiton 28
Lampe à huile (fabrication) 440
Lavabo, baignoire 28
Lave-linge 144, 260
Lave-vaisselle
entretien 143, 260
rinçage 144
Lessive 260
Linge
déteint 136
sale 261
voir aussi Tache
Liquide vaisselle 28
Literie d'hiver 261
Lubrifiant 441
Lunettes (verres de) 146
Mains sales 147, 262, 306
Marbre 29
Métal (taches d'œuf) 29
Métaux 441
Meubles
en bois 147, 262, 441 *voir aussi* Bois taché d'eau
en bois moisis 263
en bois tissé, rotin... 147, 263
en chêne 441
en formica 442
en plastique 263
peints, vernis ou cirés 442
Micro-ondes 27, 148, 264
Mites 264
Mobilier en paille 29
Moisissures
aliments 29
vêtements 34
Moquettes et tapis 148, 264
Mosaïque ternie 29
Mouches 149
Mouillant (augmenter le pouvoir) 149
Nettoyant multi-usages 29
Odeurs
d'égout 442
dans les chaussures 150
de chien mouillé 248
de cuisine 151, 265
de friture 150

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de lendemain de fête 150, 266
de peinture 151
de renfermé 151, 267
de tabac 150
déodorants et désodorisants 149, 265
diverses 266
ménagères 267
sous les bras 152
sur coussins 152
vieux papiers 268
Paillasson 268
Parasites du jardin 152
Pare-brise 30, 269
Parfumer et assainir une pièce 443
voir aussi Odeurs
Peignes et brosses à cheveux 152, 269
Pinceaux à maquillage 269
Peinture 269, 443
peindre des fenêtres sans salir les vitres 443
pinceau solidifié 153
Piano 30
Pièces humides 269
Pièces mécaniques 444
Piscine 270
Planche à découper 153, 270
Plancher/Parquet 30
Plantes vertes 391, 444
Plastique alimentaire 271
Plis et faux plis tenaces 154
Poêle
à frire 272
en feu 271
Porcelaine 272
Pot-pourri 40
Potager 392
Pots de fleurs et jardinières tachés 154
Poubelle 155, 273
Poudre à récurer 273
Poux 155, 273
Puces de chiens et chats 30
Récupération de vinaigre blanc 155
Récupération du bicarbonate 274
Réfrigérateur *voir* Frigo
Rideaux, voilages 275
Robinet
de machine à laver qui fuit 156
et pieds de robinets 156, 275
Rotin 31
Rouille 31, 157, 276
Savon (fabrication) 444
Sièges de voiture 276
Siphon 277
Soie et laine 277
Soie ternie 157
Sols 158, 277
Tache
autour du col 34
d'encre 35, 162
d'herbe 36, 164
d'huile d'olive 445
d'humidité 36
d'œuf 37, 165
de beurre ou de gras 34
de boue 34, 158
de brûlé 159
de brûlé dans un récipient de cuisson 159

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

de café 31, 159
de calcaire 160
de cambouis 35
de chewing-gum 160
de chiures de mouches 160
de cire 161
de confiture 161
de crayon-feutre 35, 161
de fruits 164
de fruits rouges 36
de goudron 36
de jus de fruits 36
de peinture sur le parquet 445
de rouge à lèvres 166
de rouille 37
de sang 37, 166
de savon 167
de sel 166
de stylo à bille 37
de sueur 167
de thé 31
de transpiration 37
de vin rouge 38
de vinaigrette 168
noire sur faïence ou porcelaine 163
sur col de chemise 161
sur cuir 162
sur cuivre 162
sur fer à repasser 163
sur inox 165
sur marbre 165
sur tapis ou moquette 168
Talc (faux) 278
Tampon 278
Tapis 279
Tartre 31
Taupes 446
Théière (détartrage) 168
Tissus 279
Tuyaux et canalisations 279
Vacances 280
Vaisselle 31
Vases 168, 280
voir aussi Bouteille ou carafe encrassée
Verres ternis 169, 280
Vitres 31, 170, 281
Vitrocéramique 281
Voiture (entretien) *voir* Automobile
WC, toilettes 32, 170, 281

Cuisine/recettes

Acidité 93
Ail en conserve 450
Aluminium 94
Amertume 94
Apéritif facile 450
Aromatisant 94
Artichaut toujours bien vert 95, 450
Assaisonnement
poisson 103
salade 103
poissons et crustacés 103
régime 103
sel (remplacer le) 388
taboulé 104
vinaigrette 95
Avocat 95

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Banane 95
Barbecue 96
Beurre d'olive 451
Bière 96
Blancs en neige 96
Blanquette de veau 96
Boissons
amarena 113
aux huiles essentielles 112
citron-menthe 112
citronnade 113
cocktail de citron jaune et vert 112
lemon Fizz 112
lemon ice-tea 112
limonade 113
oasis aux agrumes 111
Bouillon 96
Cake aux olives et à l'huile d'olive 464
Caramel et vinaigre 206
Caramel mou 96
Carottes râpées 97
Carpaccio 97, 451
Céviche 98
Chou-fleur bien blanc et sans odeur 98
Citrons confits au sel à la marocaine 107
Citrons confits au sucre 108
Coquilles d'œufs 136
Concentré de tomate entamé 452
Concombre léger 98
Confiture au citron 110
Confitures bien prises 99, 313
Conserves 174, 313
Conserver les olives 456
Cornichons maison 206
Crème sûre 99
Crêpes minceur 452
Croûtons à préparer d'avance 452
Crudités digestes 99
Décoration des plats 99
Déglaçage 100, 207
Désinfectant alimentaire 100
Dessaler les olives trop salées 456
Flageolets plus digestes 453
Fraises (nettoyage et préparation) 100
Fruits (lavage ou rinçage) 141
Flan au citron minceur 109
Fritures 453
Fromage blanc maison 100
Fromage de chèvre mariné 453
Fromage de chèvre trop sec 454
Fromage râpé 454
Fruits 99, 101, 314
Gâteaux, pâtisseries (levure maison) 314
Gâteau à l'huile d'olive 467
Glaçage (sur gâteau) 101
Glaçons à l'huile d'olive 454
Grillades (préparation) 454
Grumeaux 101
Huile d'agrumes 101
Huile d'olive aromatisée 101, 455
Huîtres 208
Jus de fruits pétillants 314
Légumes 101, 102, 315
bien verts 314
épluchage 145

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

et pesticides 315
«gazeux» 316
lavage, rinçage 145
préparation 315
Lemon Curd 111
Levure 316
Marinade 102, 209
Mayonnaise 102
Mousse de chocolat blanc à l'huile d'olive 465
Nappage 102
Œufs en neige 316
Oignons (doux et digestes) 456
Omelette
à l'huile d'olive et à la tomate 463
légère 317
Pâte brisée 102
Pâtes incollables 456
Poêle moins grasse 457
Poissons
assaisonnement 103
en papillote 102
préparation 457
Poulet
au citron minceur 463
au vinaigre 209
bien doré 457
Radis améliorés 457
Régimes 103
Rollmops express 210
Salade (lavage et assaisonnement) 103, 458
Salade de fruits à l'huile d'olive 466
Salsifis frits 458
Sardines en escabèche 211
Sauce
huile d'olive et citron 458
au pesto 461
aux herbes fraîches 459
mayonnaise 459
pour poisson 459
Saumon (préparation et assaisonnement) 103
Sel
aromatisé 104
maison 104
Smoothies 104
voir aussi Boissons
Soupe froide aux petits pois 462
Taboulé bien hydraté 104
Tapenade d'olive 461
Tarte
au citron minceur 108
facile à démouler 460
Tartines d'aubergines à l'huile d'olive 460
Tofu 389
Verres givrés 104
Viande
dorée 104
mûrissage 317
tendre 105
Vinaigrette 105, 213, 458, 460
Volailles et gibiers à plumes 317
Zestes 105

Copyright © 2013 LEDUC.S éditions.

Achevé d'imprimer en Italie par
LEGO S.P.A.
Lavis (38015)
Dépôt légal : février 2013