

Le Bicarbonate de Soude

Ce Que Vous Devez
Absolument Savoir Sur Lui

Samuel Chapin

Sommaire

REMERCIEMENTS.....	4
Cadeau	5
Introduction.....	6
C'est quoi le bicarbonate de soude?	7
"À quoi ça ressemble le bicarbonate de soude?"	7
Le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium?	7
Ne confondez pas le bicarbonate de soude avec... ..	8
Attention! La Soude Caustique	8
Le Carbonate de Sodium ou cristaux de soude	8
Comment fabrique-t-on du bicarbonate de soude?	9
Récapitulatif: voici pourquoi le bicarbonate de soude est un bon produit	9
Comment bien choisir votre Bicarbonate	11
La pureté du bicarbonate de soude.....	11
Le bicarbonate "alimentaire"	11
Qu'est-ce que ce bicarbonate a de particulier?	11
Le bicarbonate "alimentation animale"	12
Pourquoi nourrit-on les animaux avec ?	12
Le bicarbonate "technique".....	12
À quoi va-t-il vous servir?	12
Le bicarbonate "pharmaceutique"	12
Où pouvez-vous l'utiliser?	13
Le choix final... ..	13
Où trouver votre boîte de bicarbonate?.....	14
Les grandes surfaces	14
Dans quel rayon se cache-t-il?.....	14
Les autres magasins: Biocoop, Drogueries, Magasins de Bricolage	14
En pharmacie	14
Sur internet - Le cas des boutiques en ligne.....	14
5 conseils avant d'acheter sur un site en ligne.....	15
Quelques sites à visiter	15
Le prix.....	16
En magasin.....	16
Parlons un peu des emballages.....	16
Voici quelques emballages pour le bicarbonate alimentaire	16
Voici quelques emballages pour le bicarbonate technique	17
Comment bien conserver votre bicarbonate?.....	18

Combien de temps se conserve le bicarbonate de soude?	18
Si vous voulez conserver longtemps votre bicarbonate de soude.....	18
Vous venez de tomber sur une boîte de bicarbonate... Alors comment savoir s'il est encore utilisable?	19
<i>Conclusion</i>	20
<i>Un mot sur l'auteur</i>.....	21

AVERTISSEMENT LEGAL

Tous les éléments contenus dans cet ouvrage sont donnés à titre informatif uniquement et doivent être considérés comme tels.

Vous pouvez librement transmettre ou reproduire ce document à condition de ne pas le modifier, et d'inclure un lien vers le blog <http://www.bicarbonatedesoude.fr>

REMERCIEMENTS

Bonjour cher(e) Ami(e),

Que vous soyez "fan" ou un(e) "futur(e) fan" du bicarbonate de soude, je vous remercie d'avoir pris l'initiative et le temps de lire ce court rapport sur le bicarbonate de soude.

J'espère qu'il vous plaira. Il rassemble quelques connaissances que j'ai accumulées sur ce produit. Vous y trouverez des informations de base et vous verrez qu'elles vous seront utiles tout de suite!

Alors, je vous laisse découvrir tout cela tranquillement.

Bonne lecture!

Samuel Chapin

PS: Ce rapport vous a été offert par un ami? Inscrivez-vous au minicours découverte du Bicarbonate pour avoir accès à 10 astuces pratiques et étonnantes.

⇒ [CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR CES 10 ASTUCES](#)

Cadeau



Voici un cadeau à télécharger tout de suite. Il s'agit d'un rapport pdf que j'ai trouvé très intéressant. C'est un guide écrit dans le cadre de la semaine du développement durable

**"7 conseils pratiques
pour des achats durables et responsables"**

**[Cliquez ici maintenant pour télécharger ce
guide pratique](#)**

Soyez un consommateur averti à l'aide de ces 7 conseils pratiques. Ils vous aideront à faire des économies tout en faisant un geste pour l'environnement.

Après l'avoir lu, vous saurez comment faire des achats responsables, intelligents et durables tout en préservant notre belle planète.

"Un consommateur averti en vaut deux!"

Introduction

Vous l'avez peut-être lu dans des magazines, dans des livres.... Ou vu à la télévision dans des émissions ou sur internet... Le bicarbonate de soude est un produit que tout le monde devrait avoir chez lui.

Pourquoi, on vous conseille de l'utiliser? La réponse est toute simple!

Parce que le bicarbonate de soude est un produit écologique, sain, pas cher et très pratique!

Sain, car il est sans danger pour votre santé, vos enfants, vos animaux de compagnie et l'environnement. Il est biodégradable, ne contient aucun conservateur et ne contribue pas à la formation de Composés Organiques Volatils - les fameux COV.

Pratique parce qu'il est **multi usage**. En apprenant à l'utiliser vous remplacerez très facilement de nombreux produits toxiques, agressifs composés de plein choses pas très bonnes, ni saines pour votre santé et l'environnement.

Et **pas cher**, car **son prix est franchement ridicule** par rapport aux nombreux services qu'il vous rendra! À peine quelques euros du kilo.

Dans ce petit rapport PDF, je vous dévoile certaines choses sur lui. Peut-être que vous les connaissez déjà, au quel cas un petit rappel est toujours bon ;). D'autres vous seront inconnues et vous découvrirez des éléments importants.

Par exemple:

- Pourquoi s'arrêter au prix affiché n'est pas toujours une bonne idée?
- Sur quels sites devez-vous vous procurer cette poudre "fantastique"?
- **Avec quels produits vous ne devez surtout pas confondre le bicarbonate de soude?**
- Saviez-vous qu'il existe plusieurs qualités de bicarbonate? Elles sont plus nombreuses que vous le pensez!
- Comment bien choisir son bicarbonate de soude? Les pièges à éviter!

Dans tous les cas, **ce rapport vous donnera de nombreuses pistes pour mieux comprendre et surtout mieux utiliser ce produit vraiment formidable.**

Allons-y!

C'est quoi le bicarbonate de soude?

Dans cette partie, vous allez en savoir un peu plus sur le bicarbonate de soude. Si vous ne connaissez pas tout de ce produit fantastique, ou que vous avez quelques questions sur ce que c'est, alors... vous allez dévorer ce qui suit!

"À quoi ça ressemble le bicarbonate de soude?"

Le bicarbonate de soude est une poudre blanche très fine, qui ressemble vraiment à du sel de table fin.

Quel goût ça a?

Un goût légèrement salé mais rien de comparable au sel.

Si vous voulez vous faire une petite idée, ou pour le montrer à vos proches qui ne connaissent pas encore ce produit, rendez-vous sur Youtube.



[Cliquez ici pour regarder cette vidéo](#)

Le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium?

En me baladant sur les forums d'internet, il y a souvent une remarque qui revient dès que l'on parle de bicarbonate de soude. Certaines personnes s'affolent et disent que le "bicarbonate de soude" est corrosif et dangereux pour la santé, que c'est comme la soude. Qu'il faut au contraire préférer le bicarbonate de sodium, qui est lui plus sain et sans danger.

C'est une chose louable, de prévenir les gens mais...

... ELLES SE TROMPENT!

Pourquoi?

Parce que le bicarbonate de soude n'a rien à voir avec la soude caustique!

Oui, vous comme moi nous sommes bien d'accord: La soude [caustique] est dangereuse. Aucun doute là dessus.

Mais vous allez me dire: "Samuel, dans bicarbonate de soude, il y a le mot "SOUDE"!".

Et voici ce que je vous répondrai: "Eh bien, le mot "soude" ne fait pas du tout référence à la soude caustique mais au carbonate de soude!".

Voilà donc la fameuse explication... Le fin mot de l'histoire.

Donc maintenant vous savez que **le bicarbonate de sodium ou le bicarbonate de soude: C'EST PAREIL!**

Oui, c'est bien le même produit!

Mais attendez! J'ai encore une petite chose à vous dire. Vous devez savoir que le terme de bicarbonate "de soude" est simplement un abus de langage.

Ne confondez pas le bicarbonate de soude avec...

De temps à autre, je vois des personnes qui prennent d'autres produits pour du bicarbonate de soude.

Voici avec quels produits vous ne devez absolument pas confondre le bicarbonate.

Attention! La Soude Caustique

Comme vous l'avez lu précédemment, le bicarbonate de soude n'a strictement rien à voir avec la soude caustique.

D'ailleurs voici la formule de la soude caustique ou hydroxyde de sodium : NaOH . C'est un produit très corrosif, agressif qu'il faut manipuler avec d'innombrables précautions.

Vous devez bien retenir que la soude caustique n'a rien à voir avec le bicarbonate de soude ni de près! Ni de loin!

Le Carbonate de Sodium ou cristaux de soude

Le carbonate est l'autre nom donné aux cristaux de soude. Ces cristaux sont plus puissants que le bicarbonate de soude pour dégraisser et nettoyer.

C'est aussi un produit non toxique pour l'environnement, mais qui n'est pas biodégradable. Il peut être un peu irritant si vous avez la peau sensible. Alors manipulez-le avec des gants, si besoin.

Le carbonate de sodium ou carbonate de soude est le grand frère du bicarbonate, car il entre dans le processus de fabrication du bicarbonate de soude.

Sa formule chimique est Na_2CO_3 .

D'ailleurs ce qui est amusant, à plus de 60° le bicarbonate de soude se transforme en carbonate de soude, en eau et dioxyde de carbone.

Comme disait Lavoisier: *"Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme."*

Comment fabrique-t-on du bicarbonate de soude?

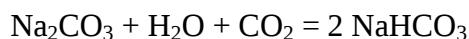
Comme vous l'avez compris, pour fabriquer du bicarbonate de soude, il faut du carbonate de soude. Mais ce n'est pas le seul ingrédient. Il faut aussi de l'eau et du dioxyde de carbone.

Vous mélangez tout ça et vous obtenez du bicarbonate de soude!

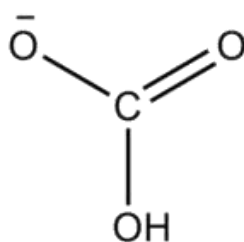
Aujourd'hui, le moyen le plus simple de créer du bicarbonate est l'utilisation du "procédé Solvay".

Le "Procédé Solvay" vient du nom de l'inventeur de cette technique: Ernest Solvay (16 avril 1838 - 26 mai 1922) qui a aussi donné son nom à l'entreprise multinationale.

Pour en revenir au bicarbonate, on crée d'abord du carbonate de soude à l'aide de sel et de calcaire. Et voici la formule chimique de sa fabrication:



Carbonate de sodium + Eau + Dioxyde de Carbone = Bi Carbonate de sodium



Le schéma de la molécule

Récapitulatif: voici pourquoi le bicarbonate de soude est un bon produit

Ce qui fait que le bicarbonate de soude est un excellent produit, que tout le monde devrait avoir chez lui, c'est qu'il est:

- Biodégradable
- Non toxique
- Ne provoque pas d'allergie

- Existe dans notre corps et sur la planète
- Multi usage: cuisine, entretien, soins de beauté et hygiène du corps, pour les animaux, jardinage, bricolage
- Pas cher

Maintenant que vous savez ce qu'est le bicarbonate de soude, voici quelques conseils pour choisir le bicarbonate qu'il vous faut.

Comment bien choisir votre Bicarbonate

Plusieurs personnes m'ont contacté par email pour savoir si le bicarbonate de soude qu'elles ont acheté en pharmacie est le même que celui du supermarché, ou que celui commandé sur internet. Découvrez ce qui fait LA différence!

La pureté du bicarbonate de soude

Il existe **4 types de bicarbonate de soude**: le bicarbonate "alimentaire", le bicarbonate "alimentation animale", le bicarbonate "technique" et le bicarbonate "pharmaceutique". Et la différence fondamentale entre eux provient de leur niveau de pureté.

Plus le bicarbonate est "pur", plus il sera de meilleure qualité.

Et selon l'usage auquel est destiné le bicarbonate de soude, sa pureté sera plus ou moins importante.

Découvrez ces différences...

Le bicarbonate "alimentaire"

Généralement si vous achetez du bicarbonate de soude au supermarché, vous prenez du bicarbonate de soude de qualité alimentaire. Et si vous n'avez jamais fait attention, alors regardez bien la boîte la prochaine fois 😊.

Qu'est-ce que ce bicarbonate a de particulier?

Le bicarbonate de qualité alimentaire ou "bicarbonate alimentaire", est un **bicarbonate que l'Homme peut consommer ou utiliser sur lui**.

Autrement dit, avec ce type de bicarbonate, vous pouvez vous en servir pour vos soins du corps (beauté, hygiène), cuisiner avec (dans vos gâteau, faire cuire les légumes par exemple).

Et bien sûr, l'utiliser pour vos tâches ménagères, le jardinage, le bricolage et sur vos animaux. C'est le **bicarbonate le plus polyvalent**.

Le bicarbonate "alimentation animale"

Ce type de bicarbonate vous le trouvez **qu'en coopérative agricole**. Et très souvent en sac de 25 kg.

Il est **utilisé pour nourrir les animaux d'élevage** comme les poules, les vaches, les cochons. C'est un bicarbonate qui n'est pas du tout fait pour être consommé par l'Homme que ce soit pour des soins de beauté, ou la cuisine.

Pourquoi nourrit-on les animaux avec ?

Parce qu'ils ont une alimentation trop riche, dont l'utilité est de les faire grossir plus vite. Et cette nourriture acidifie leur organisme. Alors en leur donnant du bicarbonate de soude, cela palie à ce trop d'acide et permet de rééquilibrer leur pH.

Si vous décidez d'en commander, vous ne pouvez l'utiliser que pour votre entretien ménager, vos séances de bricolage ou de jardinage.

Le bicarbonate "technique"

Un bicarbonate de qualité technique ou "bicarbonate technique/ d'usage technique", est un bicarbonate **impropre à l'alimentation et à la consommation humaine**.

Ce type de produit a une pureté moins élevée que le bicarbonate alimentaire. **Il n'est pas fait pour être mis dans vos plats, ni pour faire des soins de beauté, ni à utiliser sur les enfants.**

C'est celui que vous trouvez très souvent sur internet. Sinon, vous pouvez le trouver en droguerie ou dans les magasins de bricolage.

Je vous montrerai quelques exemples d'emballages un peu plus loin dans ce rapport, sur lesquels doit être indiqué "Bicarbonate Technique/ Qualité Technique".

À quoi va-t-il vous servir?

Vous utiliserez ce bicarbonate pour l'entretien ménager, pour les opérations de jardinage et de bricolage.

Le bicarbonate "pharmaceutique"

Ce dernier type de bicarbonate de soude est celui que vous trouvez chez votre pharmacien.

Ce bicarbonate est le plus pur, car il est **destiné à un usage médical**. Il a subi plus d'opérations de raffinage et d'analyses que les deux autres types de bicarbonate, car il entre dans la composition de médicaments. Cela explique son coût plus élevé.

Où pouvez-vous l'utiliser?

En théorie, vous pouvez l'utiliser partout: soins du corps, en cuisine, pour le nettoyage etc. Mais comme il est plus cher, ça limite son intérêt.

Le choix final...

Pour un usage au quotidien et dans tous les domaines, comme vous l'avez compris, **le bicarbonate de qualité alimentaire est le bicarbonate qu'il vous faut!**

Vous savez dès à présent qu'il n'existe pas qu'une sorte de bicarbonate mais 4.

Maintenant, voici les informations qui vous seront utiles lorsque serez prêt à passer à l'action... Je veux dire aller là où il faut pour faire le plein de bicarbonate! C'est parti...

Où trouver votre boîte de bicarbonate?

Voici un petit guide pour vous aider à trouver votre boîte de produit écologique "magique".

Les grandes surfaces

Carrefour, Leader Price, Auchan, Leclerc etc. Dans toutes les grandes surfaces proches de chez vous, vous pouvez en dénicher.

Et le bicarbonate que vous y trouvez est évidemment du **bicarbonate de qualité alimentaire**.

Dans quel rayon se cache-t-il?

Pour le moment, lorsque j'ai eu à faire mes courses, que ce soit chez Leclerc ou chez Carrefour, Leader Price, j'ai toujours trouvé mes boîtes de bicarbonate de soude dans **le rayon condiments et elles étaient placées à côté du sel**.

De ce que j'ai lu sur internet ou dans certains livres, il peut parfois se trouver dans le rayon des farines.

Les autres magasins: Biocoop, Drogueries, Magasins de Bricolage

De ce que j'ai pu voir dans ces endroits, c'était toujours du bicarbonate de qualité technique.

Et dans les biocoops, il se trouvait dans le rayon des produits d'entretien ménagers.

En pharmacie

Là pas de doute, vous ne trouvez que du bicarbonate pharmaceutique.

Sur internet - Le cas des boutiques en ligne

Vous n'arrivez pas à acheter du bicarbonate près de chez vous? Vous pouvez faire un tour du côté d'internet. C'est vrai que ça peut être pratique, parce que vous faites vos achats n'importe quand et parfois en plus grosses quantités.

Et surtout, c'est le produit qui vient chez vous (ou si vous le souhaitez pour un coût un peu moins élevé, vous allez le récupérer dans un point relais).

5 conseils avant d'acheter sur un site en ligne

Avant de vous donner quelques adresses de sites web, voici quelques conseils d'achats:

- Sachez quel type de bicarbonate de soude vous voulez: bicarbonate alimentaire ou bicarbonate technique?
- Lisez bien la fiche produit du site: lorsque le site est sérieux c'est bien indiqué quel type de bicarbonate il propose. Si vous n'avez aucune indication, ne vous prenez pas la tête, c'est quasiment à tous les coups du bicarbonate technique.
- Regardez l'emballage (je vous explique un peu plus bas), rien qu'à sa tête vous saurez si c'est du bicarbonate alimentaire ou du bicarbonate technique.
- Ne vous faites pas "avoir" par les astuces données qui présentent des usages pour le corps ou l'hygiène, ou même pour la cuisine alors que c'est indiqué que c'est du bicarbonate technique -dans le meilleur des cas - , ou qu'il n'y a aucune indication sur la qualité du bicarbonate - dans le pire des cas -.
- Et évidemment, faites le calcul avec les frais de port et comparez le prix au kilo.

Alors peut-être que pour vous certains conseils sont évidents, mais une petite piqure de rappels ne fait pas de mal. Et avant d'acheter sur un site, pensez à moi :) et à ces petits conseils.

Note: Et ne pensez pas que le bicarbonate alimentaire est toujours plus cher que le bicarbonate technique. Ce n'est pas toujours vrai!

Quelques sites à visiter

Maintenant, découvrez quelques sites qui vendent du bicarbonate (cliquez sur le lien et vous serez directement dirigés sur la page de présentation)

Je distingue les boutiques qui vendent du bicarbonate que vous pouvez utiliser pour vos soins du corps ou pour mettre dans vos gâteaux: le **Bicarbonate Alimentaire**. Et les boutiques qui vendent du bicarbonate uniquement utile pour l'entretien ménager, que vous ne pouvez pas consommer, ni mettre sur vous: le **Bicarbonate Technique**.

Bicarbonate Alimentaire (le bicarbonate 100% utilisable partout)

- Compagnie-Bicarbonate.com
- Eluoecolo.com

Bicarbonate Technique (bicarbonate utilisable que pour le nettoyage)

- ToutAllantvert.com
- Boutique.Consoglobe.com

- [La Boutiqueecologie.com](http://LaBoutiqueecologie.com)
- Ferme-Des-Peupliers.fr

Maintenant, passons à la question qui fâche 😊...

Le prix

Voici quelques pistes pour vous y retrouver.

En magasin

Pour ma part, j'achète mon bicarbonate de soude à Leclerc. C'est vendu dans une boîte en carton, contenant **400 gr**. Cela vaut environ **2,00 €**, ce qui fait un **prix au kilo de 5,00€**.

En biocoop, j'ai vu le sachet de **500 gr de bicarbonate technique** entre 3,50€ et 4,00€. Ce qui revient à un **prix au kilo entre 7 € et 8,00€**.

Je n'ai pas d'expérience pour les pharmacies, droguerie et autres magasins de bricolage. Je peux seulement dire d'après ce que j'ai lu, qu'en pharmacie et en droguerie c'est plus cher et que vous avez une quantité de bicarbonate de soude de 250 gr ou moins.

Parlons un peu des emballages

Pourquoi parler des emballages?... Simplement parce qu'en un coup d'œil vous pouvez connaître la qualité du bicarbonate vendu.

Normalement, le type de bicarbonate est indiqué. Si vous ne voyez rien d'inscrit à part "Bicarbonate de soude" ne vous prenez pas la tête; c'est du bicarbonate technique.

Voici quelques emballages pour le bicarbonate alimentaire

J'ai toujours acheté le bicarbonate de soude dans une boîte en carton. J'ai vu que qu'il peut être conditionné dans des boîtes cylindriques en plastique, comme pour le sel.

Là vous avez quelques exemples d'emballages de bicarbonate alimentaire que vous pouvez trouver en magasin ou sur les boutiques en ligne.



Différents exemples d'emballages de bicarbonate de soude alimentaire

Voici quelques emballages pour le bicarbonate technique

En biocoop ou sur internet, il est soit mis dans un sac en papier kraft (très souvent) ou dans une boîte cylindrique. Voici quelques exemples photos d'emballages.



Quelques emballages pour le bicarbonate technique

Maintenant que vous savez quel type de bicarbonate vous voulez, que vous connaissez les lieux où vous en procurer, il est maintenant temps de voir comment vous devez le garder à la maison.

Comment bien conserver votre bicarbonate?

Je vous donne quelques pistes sur la durée de conservation de votre fameuse poudre fantastique et comment bien la conserver pour qu'elle soit toujours aussi efficace.

Combien de temps se conserve le bicarbonate de soude?

Une question simple et vous allez voir que la réponse l'est tout autant. Mais comme je suis d'humeur taquine, voici une petite devinette.

À votre avis combien de temps pouvez-vous conserver une boîte de bicarbonate de soude chez vous?

- A) 1 mois?
- B) 6 mois?
- C) 1 an?
- D) 2 ans?

La réponse est (suspens insoutenable)...

Aucune de ces réponses! Je vous explique tout maintenant.

Vous pouvez conserver le bicarbonate de soude autant de temps que vous le voulez. En fait - en théorie- il a une durée de vie "quasi" illimitée. Il n'a pas de date de péremption. Mais pour que votre bicarbonate puisse tenir aussi longtemps, évidemment ce n'est pas sous n'importe quelles conditions de conservation. Voici ce qu'il faut faire...

Si vous voulez conserver longtemps votre bicarbonate de soude

Il vous suffit simplement de mettre votre bicarbonate dans une boîte ou dans un sac plastique hermétique. Et vous pourrez le conserver plusieurs années. Évitez de le garder dans son emballage d'origine si c'est du papier kraft.

Lorsque vous l'utilisez, veillez à bien refermer votre boîte ou votre sac après usage et à ne pas l'entreposer dans une atmosphère trop humide.

C'est important de le garder dans un emballage hermétique bien fermé, car autrement il va absorber toutes les odeurs et l'humidité. Dès lors, votre bicarbonate ne sera plus utilisable.

Vous venez de tomber sur une boîte de bicarbonate... Alors comment savoir s'il est encore utilisable?

Le truc tout "bête", vous retrouvez une boîte qui traînait dans un placard. Et la question que vous vous posez "Est-ce que je peux toujours l'utiliser ? Ou c'est poubelle?"

Je vous donne une astuce simple qui va vous prendre à peine 5 secondes pour avoir votre réponse!

Versez 1 pincée de bicarbonate dans un verre et ajoutez quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron.

Vous constatez de l'effervescence? Bonne nouvelle, vous pouvez utiliser votre trouvaille. Mais si rien ne se produit, alors dans ce cas n'ayez aucun regret, jetez-le.

Conclusion

Vous voici à la fin de ce rapport sur le bicarbonate de soude! Maintenant, vous avez tout ce qu'il faut pour bien choisir votre bicarbonate de soude et comment le conserver dans de bonnes conditions chez vous.

En tout cas, j'espère que ce que vous avez découvert vous a plu!

N'oubliez pas vos amis! S'ils peuvent être intéressés ou que vous voulez leur faire découvrir ce produit, offrez-leur ce rapport! Je suis certain qu'ils apprécieront votre geste!

Enfin, visitez mon blog pour me dire ce que vous en avez pensé et découvrir les astuces et utilisations du bicarbonate de soude. Rendez-vous sur

www.BicarbonatedeSoude.fr

Un mot sur l'auteur



Je suis Samuel Chapin l'auteur de ce rapport et du blog BicarbonatedeSoude.fr, où vous pouvez découvrir des astuces et des conseils d'utilisations.

C'est après une expérience dans une petite entreprise de service à la personne que j'ai découvert ce produit.

Hé oui, celle-ci avait une éthique de développement durable et on utilisait des produits écologiques chez nos clients: bicarbonate, vinaigre... Et l'envie m'est venue de faire partager mes connaissances et découvertes autour du bicarbonate de

soude.

Je suis également l'auteur d'un blog de trucs et astuces avec le vinaigre:

www.VinaigreMalin.fr

Comme son nom l'indique, visitez-le et découvrez des conseils, des histoires autour du vinaigre et de ses utilisations.

Je suis également l'auteur du livre à télécharger "[1 Pincée de Bicarbonate dans votre Quotidien](#)", où je vous dévoile plus de 330 trucs et astuces pour profiter des bienfaits du bicarbonate de soude pour prendre soin de votre maison de manière simple, efficace et écologique. Vous y trouverez aussi des astuces de beauté et de soins pour votre corps.

Enfin, depuis le mois de juin 2011, vous pouvez aussi me retrouver en librairie pour découvrir plus de 294 Astuces avec le vinaigre dans mon livre "[Vinaigre - Un Concentré d'Astuces pour votre Maison, votre Santé, votre Beauté](#)". Et plus 8000 personnes ont déjà leur exemplaire!