



COMMENT RÉDUIRE MES DÉCHETS ?

En BREF

- › Je peux acheter mes produits secs en vrac (pâtes, riz, biscuits...) et les conserver dans de jolis bocaux en verre.
- › Je peux réaliser moi-même mes produits ménagers et cosmétiques !
- › Je peux faire mes courses avec des sacs réutilisables et éviter le sac plastique en caisse.

Le zéro déchet (Zero waste) , c'est quoi ?

Vivre sans poubelle, avec tout ce que l'homme produit comme déchets, cela paraît difficile et pourtant c'est bien l'objectif d'un mode de vie « Zéro déchet ».

La démarche vise avant tout à **réduire la production** de certaines matières utilisées dans les emballages : **plastique, aluminium, carton...** Car ces matières que nous jetons au quotidien ne sont pas toujours recyclées et sont source de pollution. Opter pour le mode de vie zéro déchet c'est donc lutter **contre le remplissage** toujours bien trop rapide **de sa poubelle** et lutter **contre le suremballage des produits**.

1.

Zéro déchet : quels impacts ?

- › En allant vers des matières et produits bruts, fini les intermédiaires et bonjour la qualité.
- › Réduire les transformations c'est aussi réduire les prix !
- › On fait aussi des achats plus raisonnés en se posant la question de leur nécessité et on va à l'essentiel !
- › Tout le monde y sera gagnant, sauf peut-être nos poubelles qui seront reléguées au placard !

PAS DE PRESSION POUR AUTANT, AVEC LES BONS GESTES, LES BONNES HABITUDES VONT ARRIVER PETIT À PETIT !

Avec le zéro déchet ma poubelle a mauvaise mine mais moi je pète la forme !

Je fabrique moi-même mes produits du quotidien ! Impressionnant, n'est-ce pas !

2.

Le zéro déchet c'est faire attention à la quantité et la qualité de ce qu'on achète. On s'intéresse davantage aux caractéristiques des produits et beaucoup moins à l'emballage ! C'est comme ça que l'on peut :

Zéro déchet - QUELQUES ASTUCES

- Acheter en vrac les produits d'alimentation et certains produits ménagers à conserver dans de jolis bocaux en verre.
- Pour les autres produits je choisis ceux qui ont le moins d'emballage.

- Faire du « Do it Yourself » (fait soi-même), en créant ses propres produits ménagers ou ses produits de beauté. C'est souvent très simple et bon à la fois pour la maison et pour nous, alors on adore !

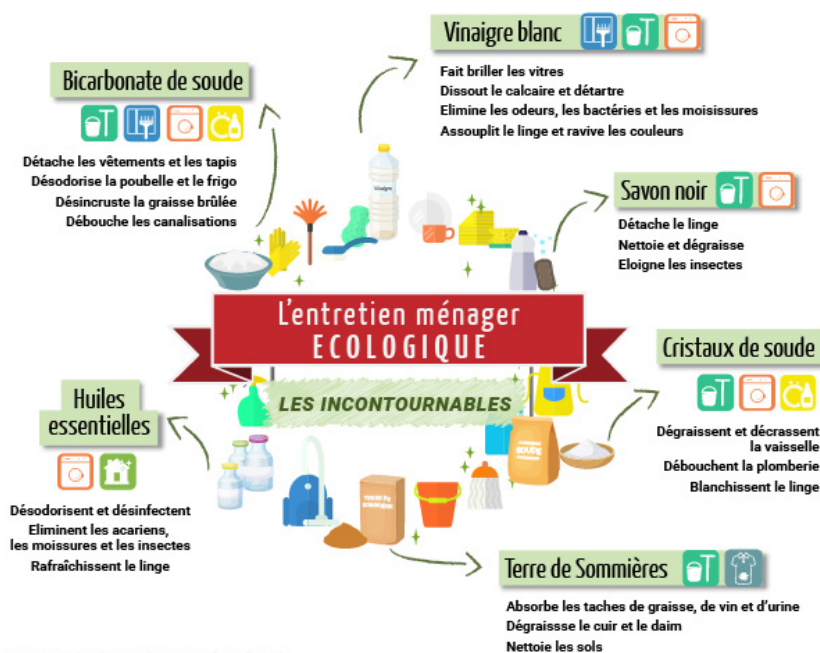
- Se servir de produits réutilisables comme les disques en tissu pour se démaquiller, les lingettes absorbantes lavables et les sacs en toile pour faire ses courses....

- Se (re)découvrir chef cuisinier en préparant de bons petits plats avec des produits bio et locaux qu'on transformera soi-même ! Fini les légumes en boîte sans saveur et les plats cuisinés trop chargés en sel et matières grasses

- Pour aller pique-niquer, j'utilise de jolis tissus enduits pour transporter les encas. Et pourquoi ne pas sortir son « bento », une inspiration asiatique tellement ingénieuse ! Je remplis la gourde des enfants avec du jus de fruits plutôt que d'acheter des briquettes individuelles.

- Réutiliser les contenants. Dans la salle de bain j'utilise des petits pots en verre pour les savons et le dentifrice. Je peux aussi opter pour les savons et shampoing solides comme ça fini l'emballage ! Et on adore les cotons en tissu lavables parce qu'on peut les choisir à motifs, vous préférez les étoiles ou le liberty ?

- Je peux acheter des produits d'occasion (petit électroménager...) plutôt que des neufs car ils ne sont pas emballés mais toujours très efficaces !



Recettes naturelles !

Nettoyant multi-surfaces	Liquide vaisselle	Lessive en gel
<p>Dans 2 litres d'eau chaude, mélangez :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 verre de bicarbonate de soude 1/4 verre de vinaigre blanc 5 gouttes d'huile essentielle de citron (optionnel) <p>Ce nettoyant sert à bien nettoyer et éliminer le calcaire. Evitez les surfaces en marbre !</p>	<p>Dans une bouteille vide, mélangez :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 verre de savon noir liquide 2 cuillères de bicarbonate 1 cuillère de cristaux de soude 1 cuillère de vinaigre blanc 1 cuillère d'argile ou de farine de maïs 20 gouttes d'huile essentielle (optionnel) <p>Remplissez avec de l'eau tiède et secouez !</p>	<p>40 g de savon de Marseille en copeaux</p> <p>1 litre d'eau bouillante</p> <p>1 cuillère de bicarbonate de soude</p> <p>1 cuillère de vinaigre blanc</p> <p>4 à 8 gouttes d'huile essentielle (optionnel)</p> <p>Versez de 1 à 2 verres de lessive par machine de 5 kg. Pour le linge délicat, versez 1/2 verre de savon noir liquide.</p>

Pour aller (encore) plus loin !

- L'épicerie bio et vrac : **Chez Mamie Bio vrac.**
- Suivez les conseils de **Bea Johnson**, la papesse du zéro déchet !
- Le livre pour débiter le zéro déchets : **Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide, de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret.**
- Le livre des mêmes auteurs mais pour les enfants : **Les Zenfants Zéro Déchet - Ze mission.**
- Le blog **Famille zéro déchet C'EST PAR LÀ !**