

C'est quoi le « zéro déchet » ?

Le zéro déchet : un mode de vie bon pour l'environnement, votre santé et votre porte-monnaie !

Mieux consommer, moins acheter, moins gaspiller, réutiliser, réparer, trier... ces **petits gestes et actions** "zéro déchet", en plus de réduire le poids de vos poubelles, peuvent avoir un vrai impact sur le budget de votre famille !

Qui a participé ?

32 familles engagées dans la démarche du DEFI ZZ Montagne / Néac. Toutes sont **actives**, soit par les réseaux sociaux, soit par leur présence aux réunions, ou encore en sensibilisant leur famille, amis et voisins.



Cette opération visait à amener le groupe à réduire ses déchets ménagers par un profond changement de mode de vie. Une réelle prise de conscience a été observée après les pesées effectuées. Une réduction moyenne de **31%** des déchets enfouis et non valorisés a été remarquée grâce au **compostage**, **aux animaux domestiques** (poules, chiens) et à la **fabrication de produits d'entretien écologique et de cosmétique simple** de réalisation.

Pourquoi vouloir réduire nos déchets ?

Aujourd'hui, sur notre territoire, **une personne produit 600kg de déchets par an** et ne cesse d'augmenter.



Réduire ses déchets, c'est aussi un moyen de :

- **Faire des économies**, en limitant le gaspillage, en achetant malin, en réparant nos objets, en fabricant nous-même une partie de nos produits et **repas**...
- **Préserver notre environnement**, en limitant l'utilisation des ressources naturelles.
- **Être responsable et solidaire**, en achetant mieux (local, de saison...

En quoi cela consistait ?

Le défi s'est déroulé sur **6 mois, de Janvier à Juillet 2019.**

L'objectif de réduction était propre à chaque famille.

Le potentiel de réduction dépendait de plusieurs facteurs, dont :

- ✓ la motivation des membres de la famille
- ✓ son organisation
- ✓ le nombre de personnes présentes
- ✓ la présence d'animaux de compagnie
- ✓ de ce qui a déjà été mis en place ou pas (ex : composteur)...

Les familles ont su être **créatives pour réduire leurs déchets à leur façon et à leur rythme.**

Grâce à leur engagement, et à 3 gestes du quotidien comme :

- ✓ déposer un stop pub sur la boîte aux lettres
- ✓ composter et jardiner au naturel
- ✓ fabriquer ses produits ménagers et cosmétiques

Le poids de leurs déchets ménagers a diminué en moyenne de **31 %.**

On peut se dire que globalement l'objectif est atteint !

Un GRAND BRAVO aux familles ayant relevé ce défi de 2019 !



L'accompagnement

Pour aider les familles dans la réduction des déchets, la commune et le SMICVAL leur ont proposé un accompagnement à travers différents temps d'échange et de pratique sur **6 mois.**



Au programme :

Une réunion de lancement afin de vous expliquer les règles du défi et de vous donner toutes les informations nécessaires.

Des ateliers le samedi matin sur différents thèmes (Durée 1h30, sur inscription) :

- ✓ faire son ménage sans déchet
- ✓ acheter malin, local et durable
- ✓ composter c'est mieux que jeter
- ✓ visiter le centre de tri des déchets recyclables
- ✓ visite de la maison témoin de marion.

Un blog : sosterrevivante.jimdofree.com afin de poser ses questions d'échanger entre participants.

Des **mails mensuels**, des animatrices pour les informer des actualités.

Un évènement de clôture orienté vers 1 vide dressing, zone de troc et auberge espagnole zéro déchet.

Le Tri et les bons gestes



Le geste de tri

En choisissant le tri, en respectant les consignes ou en décidant d'apporter ses déchets en déchèterie, on choisit le recyclage et la préservation des ressources naturelles.

Au SMICVAL il existe environ une trentaine de filières de recyclage, dont la majorité est présente dans les déchèteries. Et de nouvelles se créent chaque année. Il est donc important de choisir de trier, car ainsi les matériaux recyclés peuvent servir de nouveau et éviter ainsi l'utilisation de ressources naturelles comme l'eau, le pétrole, le bois.

Pourquoi recycler ?



Recycler, c'est limiter la quantité de déchets qui reste à enfouir... En effet, si les déchets sont triés puis transformés pour fabriquer de nouveaux produits, ils ne partent pas avec les ordures ménagères en enfouissement.

Recycler, c'est également économiser les ressources naturelles... Les déchets recyclables constituent une source de matières premières secondaires et leur utilisation participe à préserver les matières premières vierges tels que le sable, le bois, le pétrole ou encore le minerais.

L'un des exemples qui illustre ce procédé est celui de la fabrication de bouteilles en verre à partir de verre usagé broyé (bouteilles, flacons, ...) en remplacement de la silice de carrières. D'une manière générale, ce procédé est d'autant plus intéressant qu'il permet aussi d'économiser de l'eau et de l'énergie.

Pour toutes ces raisons, les déchets recyclables sont devenus de réelles ressources à réintroduire dans le cycle de fabrication.





Pour recycler, il faut trier !



BAC JAUNE

Bouteilles et flacons en plastique



Bouteilles d'eau, de jus de fruit, de soda...



Bouteilles de lait de soupe, d'huile...



Flacons de produits ménagers



Flacons de produits de toilette

Briques alimentaires, petits cartons



Briques alimentaires



Petits cartons, boîtes, suremballages



Aérosols, boîtes et bidons métalliques



Aérosols



Canettes, boîtes de conserves, de gateaux, à thé...



Bidons

Journaux, magazines, prospectus



Prospectus



Journaux



Magazines



Ne pas écraser les bouteilles et flacons plastiques !!



Papiers et emballages ménagers

Sitôt triés, sitôt recyclés



Les papiers et emballages sont à trier dans les bacs jaunes. Une fois collectés, ils arrivent au centre de tri pour être répartis par des agents selon leur futur recyclage en 8 sortes : acier, papiers, cartons, 3 sortes de plastiques, briques alimentaires et aluminium. Triés puis compactés en balles, ils sont transportés vers leurs usines de recyclage pour fabriquer de nouveaux produits. Chaque gramme recyclé permet d'économiser des ressources naturelles : eau, énergie, pétrole, bois. **Pourtant, aujourd'hui seulement 50% des papiers et emballages sont triés !**

Les plastiques

Dans le bac jaune



N'écrasez pas les bouteilles en plastique.

Ne nettoyez pas les emballages mais videz les biens

Seuls les bouteilles et flacons en plastiques sont recyclables. Pour ne pas se tromper, une astuce : le plastique recyclable a un bouchon : bouteille de lait, flacon de liquide vaisselle, etc...

De la bouteille à l'anorak

Dans les usines de recyclage, les plastiques sont broyés en paillettes et plongés dans l'eau. Les paillettes et les granulés obtenus servent à fabriquer de nouveaux produits ou emballages :

- Les paillettes transparentes pour des bouteilles, stylos et des fibres nylon constituant textiles polaires et rembourrage de couettes, anoraks etc.
- Les paillettes colorées dans les textiles du bâtiment : tapis, moquettes etc.
- Les paillettes opaques deviennent des objets de la vie courante : arrosoir, siège auto, gaine, etc...

En savoir plus sur le recyclage des plastiques, www.valorplast.fr

Les papiers

Dans le bac jaune



Jetez vos papiers sans les déchirer ou les mettre en boule.

Tous les papiers peuvent être recyclés : imprimés ou non, avec ou sans fenêtre, de bureau ou publicitaire.



Les faux amis : papier carbone, sulfurisés, photos, papiers peints, mouchoirs, les papiers ayant touché des aliments vont dans le bac des ordures ménagères.

Vos papiers ont 5 vies

A partir du centre de tri, les papiers sont envoyés dans des usines de recyclage pour redevenir de la pâte à papier et servir de nouveau en tant que papier recyclé et ce jusqu'à 5 fois. Trier les papiers permet également d'économiser l'eau, l'énergie et surtout le bois.

Pour tout savoir sur le recyclage du papier, www.ecofolio.fr



Les faux plastiques et autres qui ne se recyclent pas :



DANS LE SAC NOIR,
RIEN N'EST RECYCLABLE
Les ordures Ménagères Résiduelles



Les emballages en cartons

Dans le bac jaune



Ne nettoyez pas les emballages mais videz les biens

Tous les contenants en carton sont recyclables, du plus petit : paquet de chewing-gum au plus gros : baril de lessive. Attention, les gros cartons ou ceux en grand nombre sont à déposer en déchèterie.

Comment faire un carton ?

Transportés à la papèterie, les fibres des cartons sont raffinées puis essorées, séchées et pressées. Elles sont ensuite enroulées en grosses bobines qui servent à fabriquer de nouveaux emballages, cartons et même du papier cadeau.



1 tonne de briques alimentaires = 2 tonnes de bois préservées

1 tonne d'emballages en carton = 2,5 tonnes de bois préservées

Les emballages en métal

Dans le bac jaune



Les emballages en métaux sont à mettre dans le bac jaune.

Ne nettoyez pas les contenants mais videz les bien.

Tous les métaux sont recyclables : acier, aluminium...

Les objets volumineux : outillage, casserole, poêle sont à déposer en déchèterie pour être valorisés.

Leur recyclage est sans fin

Dans le centre de tri, l'acier est séparé de l'aluminium, chaque matériau est compacté puis transporté. L'acier est fondu pour être réutilisé dans des outils, des casseroles ou des chariots de supermarchés. L'aluminium sert à fabriquer des cadres de vélo, des chaises, il est recyclable à 100% et à l'infini.

1 tonne d'acier recyclé = 1 tonne de minerai de fer économisée

Le Verre

Toutes les formes de bouteilles, quelle que soit leur couleur (bouteille de jus de fruits, de vin, de bière, d'apéritif, de champagne), sont à déposer dans les bornes à verre. Mais il ne faut pas oublier les pots et les bocaux. Bien que le tri du verre soit très ancien, il reste encore du verre dans les poubelles ordinaires : presque 5 kg par habitant et par an. Dans la poubelle, le verre n'a rien à y faire !

Les bouteilles, les pots et les bocaux



Enlevez les
bouchons et les
capsules



Les faux amis dans le bac marron!

La vaisselle cassée, les ampoules à filaments, les verres et plats de cuisine, les pots en grès, les vases, miroir ne sont pas recyclables, ils sont à jeter dans les ordures ménagères. Ils ne sont pas fabriqués avec le même verre, la vaisselle est fabriquée avec de la céramique transparente qui fond à une température plus élevée que le verre d'une bouteille.

Le verre, le seul matériau recyclable à 100% à l'infini



1. le verre est collecté et transporté dans les usines de recyclage.
2. il est broyé et les impuretés sont retirées, cela devient du calcin.
3. le calcin est chauffé à 1500° dans des fourneaux jusqu'à obtention d'une pâte de verre
4. elle sera moulée sous forme de nouvelles bouteilles.

Laisser dans la nature, le verre met près de 4000 ans à se dégrader. Alors que **1 tonne de verre recyclé permet d'économiser 650 kg de sable, 100 kg de fuel** (40 kg pour la fusion du verre et 60 kg en évitant l'extraction, le transport et l'élaboration des matières premières).

Que deviennent vos emballages triés?

Avec **9** boîtes de conserves



on fabrique

1  Boule de pétanque

Avec **114** canettes en aluminium



on fabrique

1  Trotinette

Avec **7** briques de lait d'1L



on fabrique

1  rouleau de papier cadeau

Avec **16** bouteilles d'eau d'1,5L



on fabrique

1  Pull polaire

Avec **4464** bouteilles d'1L



on fabrique

1  Banc en plastique de 100kg

Le compostage



Animation avec ses terre vivante

Dans notre cuisine, dans notre jardin, nous produisons quotidiennement des végétaux et des déchets alimentaires (ou biodéchets) : ces derniers représentent 30% de la poubelle ordinaire. Or, toutes ces matières organiques peuvent être valorisées et devenir un amendement organique très riche pour la terre: le compost. Ce sont donc des déchets dont le tri s'avère **indispensable.**

Où installer votre composteur?

Dans une zone semi ombragée de votre jardin, facilement accessible, à l'abri du vent et proche de la maison. Le composteur doit être posé sur une surface plane ou l'eau ne stagne pas, et toujours en contact avec la terre. Une fois l'emplacement défini et le composteur monté, vérifiez que vous pouvez aisément faire le tour de votre composteur pour en extraire le compost plus tard ! Commencez par une première couche de branchage afin de créer un bon drainage.



Quels déchets composter ?

Il est indispensable d'associer deux catégories de déchets : les déchets verts et déchets bruns.

Les déchets verts sont riches en azote, en eau et fermentent spontanément.

Les déchets bruns sont riches en carbone, plus secs et favorisent une structure aérée.

CE QUE VOUS POUVEZ METTRE DANS VOTRE COMPOSTEUR

DÉCHETS DE JARDIN

Tontes de pelouses (en petite quantité)
Tiges de haies (en petite quantité)
Branchages (en petites tiges ou broyés)
Feuilles mortes (en petite quantité ou broyées)
Mauvaises herbes (non montées en graine)
Fanes de légumes
Pailles, foin, écorces d'arbres broyées

DÉCHETS DE CUISINE

Épluchures de fruits et/ou de légumes
Restes de fruits péchés ou mûrs
Marc de café et filtres, sachets de thé
Restes de repas (légumes, pâtes, riz, pain...)
Coquilles d'œufs concassées.

DÉCHETS NON ALIMENTAIRES

Fleurs fanées
Sciure et copeaux de bois non traités
Cordes de bois rebrouées
Eau + tout, serviettes, mouchoirs en papier
Papier journal.

CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS METTRE DANS VOTRE COMPOSTEUR

DÉCHETS DE JARDIN

Déchets de jardin traités chimiquement
Déchets végétaux trop grossiers ($\text{D} > 4 \times 2 \text{ cm}$)
Plantes malades
Mauvaises herbes montées en graine
Coupes de thuyas, de résineux et feuilles vernissées
Terre, gravier, sable, calcaire.

DÉCHETS DE CUISINE

Restes de viande et de poisson (pour éviter odeurs et rongerie)
Os et arêtes (en petite quantité)
Coquilles d'huîtres et de moules
Produits laitiers
Huile de friture (en petite quantité)
Noyaux, coques de noix (en petite quantité).

DÉCHETS MÉNAGERS NON ALIMENTAIRES

Écritures d'animaux domestiques, lières suillées
Poussières d'aspirateur, balayures, mégots
Produits chimiques
Crevats, plâtres, cigarettes
Charbon de barbecue, sachets-sécherie, déchets médicaux
Papiers imprimés en couleur, prospectus, périodiques.

LE COMPOSTAGE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



DÉPOSEZ ET DIVERSIFIEZ LES APPORTS :
Tontes de gazon, fleurs fanées, mauvaises herbes, restes de repas, épluchures de fruits et de légumes, sachets de thé, filtres à café...

BRASSEZ ET AÉREZ VOTRE COMPOST :
Brassez de temps en temps pour aérer et éviter le tassement. Les micro-organismes doivent respirer !



MAINTENEZ UNE HUMIDITÉ SUFFISANTE :
Arrosez lorsqu'il fait trop chaud. Le mélange doit être humide comme une éponge pressée.

LES UTILISATIONS



3/6 mois

LE MULLAGE
Étendu au pied des arbustes, le jeune compost maintient l'humidité et protège le sol de l'évaporation et limite la pousse des mauvaises herbes.



7/8 mois

L'AMENDMENT EN SURFACE
Épandu sur le sol à l'automne, le compost est enfoui au printemps après maturité.



10/12 mois

L'AMENDMENT PONCTUEL
À maturité, il est utilisé en apport organique (massifs, rempotage, support de cultures...) en mélange avec la terre de votre jardin. Il enrichit et renforce vos plantes et végétaux.

Conseil :

Pensez à toujours alterner les matières sèches et humides afin de créer un équilibre constant.

3 règles d'or :

Diversifier les apports,

Brasser et aérer votre compost,

Surveiller le taux d'humidité

Quelques problèmes...

Présence de moucheron (prolifèrent surtout à partir du printemps) :

recouvrir les apports d'une fine couche de matière sèche (pas trop car sinon le compost sera trop sec), brasser régulièrement le compost (exemple : le carton fonctionne très bien)

Mauvaises odeurs :

le compost est peut-être en train de fermenter => apporter de l'air en le brassant et en ajoutant de la matière sèche.

Présence de rats (ceux-ci ne viendront dans le compost que si elles prolifèrent déjà dans le milieu) installer un grillage au fond du composteur pour les empêcher d'entrer.

Taches blanches et fourmis :

le compost est trop sec ! Il faut apporter plus de matière humide et l'arroser.

Comment reconnaître un compost mûr ?



Il y a des caractéristiques qui ne trompent pas :

La couleur : Un compost mûr a une couleur brune ou noire.

L'odeur : Un compost mûr sent l'humus forestier, l'odeur des sous-bois.

L'aspect : Un compost mûr peut contenir des matières grossières.

LES AVANTAGES DU COMPOST ?

Il favorise la croissance des végétaux et des racines

Il améliore la porosité du sol

Il améliore la capacité de rétention d'eau

Il limite l'apparition de maladies



Lorsque vous utilisez votre compost pour le rempotage des plantes en pots et jardinière, le dosage à respecter est :

1/3 de compost pour 2/3 de terre/sable !

Fabriquer un désherbant naturel et bio avec de l'eau, du vinaigre et du sel !

Dès que l'on manque un peu d'attention, les mauvaises herbes envahissent sans crier gare nos jardins potagers et nos plates-bandes décoratives. Et malgré nos efforts pour les arracher, rien n'y fait, elles reviennent.



Comment venir enfin à bout des mauvaises herbes ?

Il existe une ribambelle d'alternatives bio et écologiques aux produits chimiques. Des préparations que nous pouvons concocter nous-mêmes avec des ingrédients que l'on utilise au quotidien et donc bon marché. C'est par exemple le cas du vinaigre blanc. En effet, aussi très utilisé comme nettoyant naturel, ce condiment fait des merveilles sur les adventices, particulièrement les plus résistantes et récalcitrantes.

Toutefois, du fait de sa grande acidité, le vinaigre peut influencer la fertilité du sol. C'est pourquoi il faut le diluer dans de l'eau salée. Plus précisément, la recette et le dosage idéal sont :

- deux litres d'eau,
- un kilo de sel iodé,
- 3 litres de vinaigre blanc.

Arrosez de ce mélange les mauvaises herbes, laissez agir et lorsque la végétation commencera à jaunir et à faner, il vous suffira de l'arracher.

D'aucuns opposeront ici que le sel, même s'il est naturel, stérilise le sol. C'est vrai, mais pas si vous l'utilisez avec parcimonie sur des petites surfaces, par temps chaud (la pluie risquant de le faire ruisseler plus loin).

Autres désherbants naturels : eau de cuisson des pommes de terre et purin d'orties

L'eau de cuisson des pommes de terre bouillante fera également le même effet. Attention cependant à ne pas arroser les fleurs et les légumes du jardin.

Sinon, sachez aussi que certaines variétés de plantes comme **les œillets d'Inde ne font pas bon ménage avec les adventices**.

Enfin, **le purin d'orties** pur pourrait faire office de désherbant mais ce n'est pas conseillé : cela peut paraître surprenant puisqu'on le connaît surtout pour ses vertus insecticides et fertilisantes. En réalité, comme il est riche en azote, il devient toxique pour les plantes et gorge les sols de nitrates, finissant par les polluer en intoxiquant les plantes. Le purin d'orties n'est donc pas à utiliser en grandes quantités, surtout lorsqu'il est pur !

BIOPOP

FESTIVAL

J'AI ME MA RÉGION J'AI ME MA PLANÈTE
DONC JE LA RESPECTE



Recettes Zéro Déchet testées et validées



#8

JE PASSE AUX PRODUITS MÉNAGERS NATURELS !

Produits ménagers

100€

Produits naturels

33 à 43€

Votre gain

61 à 71€/an



LES PRODUITS MÉNAGERS EN CHIFFRES :

- L'air intérieur est 5 à 7 plus pollué que l'air extérieur,
- 91% des produits ménagers auraient des émissions cancérigènes et mutagènes.

Les produits ménagers sont nocifs pour la planète et pour notre santé, ils détruisent l'écosystème et peuvent provoquer des maladies graves (asthme, allergies, cancers...)

LES
PETITS
CALCULS (SAVANTS)

Fabrication de la lessive

Ingrédients :

- 100 gr de paillettes de savon de Marseille
- 3 litres d'eau (dont 2 litres d'eau chaude + 1 Litre d'eau froide)
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc



Variante au choix :

- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude (pour détacher mieux)
- 30 gouttes huiles essentielles (pamplemousse, lavande, orange douce...) (pour le parfum)

Fabrication:



1. Faites chauffer l'eau à la bouilloire
2. Une fois chaude, incorporez les copeaux de savon de Marseille, les cuillères de bicarbonate, les cuillères de cristaux de soude et les cuillères de vinaigre blanc. (attention ça mousse, c'est dû à la réaction entre le bicarbonate et le vinaigre ! donc veillez à prendre une

bassine assez grande)

3. Remuez jusqu'à ce que les copeaux fondent bien. (Facultatif : Mixez pour homogénéiser la texture)
4. Rajouter un litre d'eau froide
5. Laissez le temps que la lessive refroidisse.
6. Rajoutez les huiles essentielles.
7. Remuez à nouveau. La lessive encore très liquide commence à changer de consistance c'est normale. Remplissez vos bouteilles en verre ou ancien bidon. *Attention* : Ne pas remplir la totalité de votre bouteille de lessive, car à chaque utilisation, vous allez devoir secouer énergiquement d'où l'intérêt de laisser environ 5 à 8 cm de vide.



Utilisation:

Secouez la bouteille à chaque utilisation. Mettez la lessive soit dans votre boule à linge ou directement dans le bac de la machine au maximum de la dose.

Les petits plus:

- Selon les tâches un peu tenaces (chocolat, herbe...) vous pouvez préalablement mettre sur les tâches du savon de fiel de bœuf avec de l'eau et frottez bien. Puis vous mettez le tout sans rinçage directement dans la machine.
- Si vous avez un vêtement qui sent la transpiration (limite incrusté), faire bouillir de l'eau, versez là à l'endroit souhaité, rajoutez 2 cuillères de vinaigre blanc + 1 cuillère de bicarbonate de sodium. Et mettre le tout, tel quel dans la machine !
- Rajoutez un petit verre de vinaigre blanc avec quelques gouttes d'huiles essentielles dans le bac d'assouplissant pour assouplir le linge.

Très économique : avec 2 L, on peut faire 8 à 10 machines à laver soit un prix de revient total d'environ 0.80cts à 1.50€ pour 2L de lessive !

Fabrication de pastilles effervescentes naturelles pour les WC

Ingrédients :

- 220g de Cristaux de soude
- 110g d'Acide citrique
- 4 g (45 gouttes) d'Huile essentielle Menthe verte BIO ou citron ou Eucalyptus
- Liquide vaisselle

Fabrication :

1. Dans un bol, transférez les cristaux de soude + acide citrique puis mélangez l'ensemble des poudres à l'aide de la spatule.
2. Ajoutez les huiles essentielles de menthe et d'eucalyptus en mélangeant bien après chaque ajout.
3. Ajoutez le liquide vaisselle. afin d'humidifier la poudre
4. Mélangez sans attendre l'ensemble et ce, pendant plusieurs secondes. Répétez la double pulvérisation en agitant pendant plusieurs secondes entre chaque double pulvérisation jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
5. Transférez ensuite votre poudre dans son moule en la tassant au maximum afin de bien la compacter.
6. Laissez sécher à l'air libre ou au frigo durant 24 heures avant de démouler votre galet.

Utilisation :



Ces galets naturels pour l'entretien de vos cuvettes de toilettes, détartrant, désinfectent et désodorisent en un seul geste. Jetez un ou deux galets effervescents dans la cuvette 1 à 2 fois par semaine et laissez agir 1/2 heure. Les dépôts de calcaire sont éliminés, vos toilettes sont propres et fraîches.

Précautions :

Stockez vos galets dans une boîte hermétique en verre avec caoutchouc à l'abri de la lumière et de la chaleur.

*** Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.**

Astuce : vous pouvez utiliser ce produit en poudre sans rajouter le liquide vaisselle (même condition de stockage et de dosage)

Fabrication du casseroil'cake

Ingrédients :

- 200g de Sodium Coco Sulfate
- 20g de vinaigre blanc
- 10g de jus de citron
- 40 gouttes d'Huiles Essentielles (vous pouvez choisir celles que vous voulez mais tant qu'à faire, prenez celles qui ont des propriétés antibactériennes. Pour exemple, vous pouvez utiliser 10 gouttes d'HE citron, 10 gouttes d'HE pamplemousse et 20 gouttes d'HE orange doux).



Matériel nécessaire :

- Un bain marie
- Une cuillère en bois
- Une balance de cuisine
- Un contenant en verre qui ferme

Fabrication :



- 1- Mettez au bain marie le sodium coco sulfate et ajouter le vinaigre + citron** et bien mélanger. Vous verrez, il n'y a pas assez d'eau pour dissoudre les billes de Sodium, c'est absolument normal. Globalement, ça doit faire un peu comme un couscous un peu raté. La pâte se formera en chauffant.
- 2- Ensuite, faites chauffer à feu doux, tout en mélangeant avec la cuillère en bois.** Il faut écraser un peu la pâte.
- 3- Une fois que vous avez une pâte homogène** et qu'il n'y a plus de bille, (environ 10 minutes plus tard) alors **enlevez le bain-marie du feu.**
- 4- Enfin, ajoutez les huiles essentielles.** Si vous avez utilisé les mêmes que la recette, ça fait comme un œuf ! Mélangez encore au pilon jusqu'à ce que tout soit bien homogène.
- 5- Voilà, le cake est prêt !** Maintenant, il faut le transvaser dans le contenant final. Pour ça, le mettre petit à petit et bien tasser.

Et voilà, votre cake vaisselle est prêt à utilisation.



Fabrication de poudre pour lave-vaisselle

Ingrédients :

- 200g de soude en cristaux concentrée
- 150g de percarbonate de soude
- 200g d'acide citrique
- 6 gouttes d'huile essentielle de citron
- 6 gouttes d'huile essentielle de tea tree



Fabrication :

Pour fabriquer votre poudre lave-vaisselle, il suffit donc de mélanger ces trois poudres et d'ajouter les huiles essentielles.

Utilisation :

Mettez deux cuillères à soupe dans le compartiment où vous mettez habituellement votre pastille (*quand la vaisselle est très sale on peut également rajouter une cuillère à soupe de bicarbonate*).

A savoir :

L'acide citrique provient du citron et se trouve sous forme de poudre, il est complètement biodégradable, soluble dans l'eau, et possède un grand pouvoir détartrant, il s'utilise donc pour ses qualités nettoyantes pour de nombreux usages domestiques.

La soude en cristaux concentrée se trouve sous forme de poudre anhydre (à ne surtout pas confondre avec les cristaux de soude hydratés qui sont moins actifs), c'est un sel connu depuis très longtemps pour ses pouvoirs nettoyants, dégraissants et désodorisants utilisés dans de nombreux produits ménagers.

Le percarbonate de soude, quant à lui est aussi appelé eau oxygénée solide, il est connu pour son pouvoir détachant, blanchissant et désodorisant.

A utiliser de préférence, en programme INTENSIF.

Fabrication de gel WC

Ingrédients :

- 4 grammes d'agar agar
- 200 ml d'eau
- 300 ml de vinaigre blanc
- Huiles essentielles de menthe ou d'eucalyptus (facultatives)



Fabrication :

Mélangez l'eau, le vinaigre et l'agar agar puis faites bouillir. Mélangez quelques minutes.

Une fois la préparation refroidie, rajoutez les huiles essentielles.

Transvasez votre liquide dans un récipient adapté.

Fabrication d'un bee wrap

De quoi avez-vous besoin ?

- du tissu en coton récupéré
- de la cire d'abeille
- 1 feuille de cuisson (si possible récupérée)
- 1 ciseau cranteur (facultatif)
- 1 fer à repasser

Les étapes :

1. Laver et repasser votre tissu si besoin.
2. Découper à la dimension de vos pots.
3. Cranter les contours (facultatif mais le tissu tiendra mieux et c'est plus joli).
4. Placer le tissu sur la moitié de la feuille de cuisson.
5. Ajouter votre cire.
6. Placer la moitié de la feuille de cuisson par-dessus.
7. Passer le fer à repasser bien chaud jusqu'à ce que la cire soit complètement fondue.
8. Enlever la feuille de cuisson.
9. Laisser suspendre votre bee wrap le temps de séchage.



Et voilà, votre bee wrap est prêt ! Une belle alternative pour éviter le sur-emballage (comme le cellophane, l'aluminium...). Faites des économies grâce à cet emballage réutilisable.

Fabrication nettoyant multi-usages maison

Ingrédients :

- 1/2 de vinaigre infusé aux agrumes* (trouvez la recette ci-dessous).
- 1/2 d'eau
- 1 cuillère à soupe de savon de marseille
- Un récipient avec un vaporisateur, c'est plus facile pour l'utilisation après.

Fabrication :

Mélangez les 3 ingrédients dans votre vaporisateur et voilà, votre produit est prêt à utilisation.

Vous voilà équipée d'un produit **désodorisant, dégraissant, détartrant et antiseptique**. Multi-usages !

Utilisation :

Vous n'avez plus qu'à **vaporiser la surface à nettoyer** puis à passer un **chiffon microfibrés** (super efficace !).

*Vinaigre blanc aux agrumes



1. Gardez vos **épluchures d'agrumes** (citrons, clémentines, pamplemousse,...), mettez-les dans un bocal hermétique avec votre vinaigre blanc. Laissez-le tout tranquille **pendant au moins deux semaines** puis filtrez. L'odeur du vinaigre ne part pas complètement, mais est quand même bien diminuée laisse place à **une bonne odeur d'agrumes**.
2. Si **vous êtes pressé**, ou que **vous ne mangez pas d'agrumes**, vous pouvez aussi rajouter à votre vinaigre **quelques gouttes d'huile essentielle**. Choisissez-en une qui a des propriétés utiles pour le ménage tant qu'à faire (antibactérienne,

antiseptique, antivirale) comme citron, pin sylvestre, eucalyptus, menthe poivrée, lavande aspic, tea tree, thym,...

Fonctionne également en **produit à vitres**.

Fabrication d'éponge Tawashi

Pour un ménage plus économique et surtout plus écologique, l'éponge tawashi, qui vient tout droit du Japon, est une alternative futée.

Ne jetez plus vos vieux t-shirts ou paires de collants abîmés, ils pourront servir à réaliser une éponge tawashi, mixez les couleurs pour leur donner un peu de pep's ! Celle-ci s'utilisera pour la vaisselle ou toute autre tâche ménagère.

Pour fabriquer son éponge tawashi en suivant un tuto vidéo, rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://www.kaizen-magazine.com/diy/do-it-yourself-realiser-un-tawashi/>

Pour réaliser cette éponge, il vous faudra:

- une planche en bois
- 20 clous
- des ciseaux
- un marteau
- un feutre
- une paire de vieux collants opaques
- un mètre
- une feuille de papier de 14cm de côté ou une équerre pour les angles



1ère étape



Dessinez un carré de 14 cm de côté.

Pour les angles droits se servir de la feuille de papier ou d'une équerre.

2ème étape

Placez 1 point à 3 cm du premier angle, puis 4 autres points tous les 2 cm.

Plantez un clou à chaque point.

Découpez vos collants au niveau des jambes en 10 anneaux de 8 cm de large.



3ème étape



Enfilez les anneaux de collants comme sur la photo

4ème étape

Tissez le premier anneau comme sur la photo: passez au-dessus, en dessous, au-dessus, en dessous puis au-dessus et enfiler sur le clou.



5ème étape



Faites la même chose en tissant à l'inverse: en dessous, au-dessus, en dessous, au-dessus puis en dessous.

Continuez avec le reste des anneaux en inversant le tissage à chaque fois.



6ème étape



Une fois que vous avez terminé de tisser, rabattez les mailles en décrochant un anneau de son clou et en le passant dans l'anneau suivant et ainsi de suite jusqu'à la fin.

Le dernier anneau rabattu pourra vous servir d'accroche.

Voilà le résultat!



Il est aussi possible de faire un métier à tisser plus grand pour faire des coussins pour s'asseoir au bord de la cheminée par exemple.



Astuces anti taches sur les textiles

✓ Savon au fiel de bœuf

C'est un détachant textile naturel parmi les plus recherchés du marché. Il est **surpuissant, économique et écologique**. Le fiel de bœuf qui le compose agit en douceur pour supprimer les taches, même très résistantes, sans abîmer votre linge. Il peut être appliqué plusieurs fois sans dénaturer les fibres sur lesquelles il a été appliqué.

□ Le sel

Le sel est l'un des détachants naturels les plus efficaces. Laissez tremper votre vêtement durant plusieurs heures dans de l'eau froide salée puis frottez. La tache se montre résistante ? Remplacez le sel par de l'aspirine effervescente. Le citron imprégné de sel élimine les taches de rouille.

□ Le vinaigre blanc

Le vinaigre est connu comme l'un des meilleurs produits de nettoyage écologiques qui puisse exister.

Ce produit que nous avons tous à la maison, est un détachant puissant, à la fois pour les vêtements mais aussi pour les taches formées sur le sol, les surfaces de plancher, la moquette et les meubles.

Moins d'1€ le litre

- **Les taches générales:** Pour enlever les taches sur les vêtements ou sur toute surface, mélangez ½ tasse de vinaigre avec ¼ d'eau chaude et ¼ de tasse de bicarbonate de soude. Appliquez le mélange directement sur la tache, laissez-le agir pendant 15 minutes et rincez.
- **Les taches de moisissure:** Le vinaigre est également très efficace pour éliminer les taches de moisissure. Dans ce cas, mélangez à parts égales du vinaigre et du sel.
- **Les taches d'encre :** Tamponnez avec un linge imbibé de vinaigre.
- **Les taches de transpiration, de fruits et de vin :** trempez le vêtement durant 24 heures dans de l'eau vinaigrée. Si la tache est résistante, utilisez le savon noir et frottez jusqu'à ce que celle-ci disparaisse.

□ Le percarbonate de sodium

Le percarbonate de sodium, détache, blanchit, désinfecte et désodorise. C'est un détachant naturel non polluant. Son usage est essentiellement réservé au linge.

La recette détachante : 1 cuillère à soupe dans le tambour de la machine à laver pour 4kg de linge. 1 c à s. pour le lavage à la main. Pour les taches tenaces, doubler la dose.



□ Le bicarbonate et le savon de Marseille

Certaines taches peuvent être éliminées par le bicarbonate:



□ **Les taches de sueur ou de vomissures:**

Si vos vêtements sont tachés de sueur ou ont été éclaboussés de vomissures, il vous suffit de mélanger 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans ½ tasse d'eau tiède et de l'appliquer directement sur la tache, puis de laisser reposer 15 minutes.

Si la tache n'a pas disparu lors de la première application, répétez la même procédure, puis rincez le vêtement.

□ **Les taches de graisse:**

Elles sont un véritable casse-tête étant donné que les huiles ont tendance à adhérer au vêtement. **Dans ce cas, le bicarbonate de soude est efficace pour éliminer les taches de graisse car il absorbe les huiles.**

Pour cela vous devez le saupoudrer directement sur le vêtement en question, laissez reposer une demi-heure, broser légèrement puis rincer.

Le savon de Marseille peut être employé pour enlever les taches de graisse et de sang. Ce détachant naturel vous permet également d'enlever les taches de chocolat et de café.

✓ La terre de Sommières

La terre de Sommières est clairement un détachant naturel, non toxique, composé à 100% d'**argile smectique** (du grec smêkticos, *apte à nettoyer*). Elle est ultra absorbante, pouvant emmagasiner jusqu'à 80% de son poids en eau. Parfaitement adaptée aux **tâches grasses** (beurre, huile, maquillage...)

Environ 4.50€
pour 400g

En fonction du degré d'incrustation de la tache, le temps d'action sera plus ou moins élevé.

Note : la terre de Sommières est un élément naturel, dont l'action permettra non pas de faire disparaître totalement les taches sur des textiles dès l'application, mais de préparer efficacement le linge au passage en machine.

De même, il conviendra de retirer le surplus sur la tache fraîche afin de favoriser l'action de la poudre. Utiliser pour ceci un papier absorbant.

Supports : textiles (soie y compris), tapis, cuir, bois, parquet, pierre, béton...

□ Le savon noir

Environ 5€
le litre

Utilisable particulièrement pour l'entretien des sols, le savon noir est également efficace pour la lessive en tant que détachant.

Taches de gras, d'encre, de sang, il s'agira d'appliquer du savon noir non dilué directement sur les deux faces du tissu taché (envers et endroit), et de frotter, avant de le passer en machine.

Supports : toutes surfaces, bois, linos, carrelages, émail... et le linge.

#4 J'ABANDONNE LE GEL DOUCHE !

Gels douche parapharmacie

96€

Gels douche supermarché

36€

Savons

16€

Votre gain

20 à 80€/an



LES GELS DOUCHE EN CHIFFRES :

- 186 millions de flacons vendus/an en France,
- 16 000 tonnes d'emballages/an (gels douche & shampoings),
- 40% sont recyclés.

Depuis 1950, l'homme a fabriqué 8,3 milliards de tonnes de plastiques, 79% ont été rejetés dans la nature.

LES
PETITS
CALCULS (SAVANTS)

Déodorant à l'huile de coco

Ingrédients :

- 20g huile de coco (huile antibactérienne, adoucissante au touché sec)
- 10g de bicarbonate (neutralise les bactéries et absorbe les odeurs)
- 10g de fécule de maïs (Maïzena) (absorbe l'humidité).
- 5-6 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa (antibactérien et antifongique puissant)
- 1-2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (effet frais, resserre les pores et donc réduit la transpiration)

Préparation :

- 1- Mélangez l'huile de coco avec le bicarbonate et la maïzena jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 2- Ajouter les huiles essentielles et mélanger de nouveau pour bien répartir.
- 3- Transférer dans le contenant.

Précaution :

Si la température est $> 25^{\circ}\text{C}$ le déodorant devra être conservé au réfrigérateur (fonte de l'huile de coco)



Dentifrice

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe d'argile blanche
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron

Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients intimement afin d'obtenir une poudre homogène.
2. Mouillez la brosse à dent avant de la tremper dans la poudre.



Exfoliant au marc de café

Ingrédients :

- 20g d'huile de coco
- 20g de marc de café sec

Fabrication :

1. Mélangez les deux ingrédients et les déposer dans un moule en silicone ou à glaçon. Mettre au frigo.
2. Une fois solidifié, utilisez à volonté sous la douche.



Liniment

Ingrédients :

- 100 ml d'huile d'olive (noisette, macadamia, amande douce, sésame...)
- 100 ml d'eau de chaux
- 2 g (15 pépites) de cire d'abeille (optionnel)



Fabrication :

1. Au bain-marie faire fondre l'huile et les pépites de cire d'abeille.
Petit plus : ajoutez à l'eau de chaux quelques gouttes de **vitamine E** pour le conserver plus longtemps. (Cette étape n'est pas indispensable)
 2. Ajoutez ensuite l'eau de chaux.
 3. Mélangez très fort à l'aide d'un fouet.
 4. Mettez le mélange dans un flacon propre et conservez-le au moins un mois.
- C'est prêt !**

À savoir :

La cire d'abeille n'est pas obligatoire pour faire du liniment mais **elle permet d'émulsifier** la préparation pour faire en sorte que le mélange ne se déphase pas; elle va aussi contribuer à le **rendre plus crémeux**.

Si vous avez un peu de mal avec l'odeur de l'huile d'olive sur les fesses de bébé, vous pouvez utiliser d'autres huiles, ou bien faire des mélanges, par exemple : **huile de noisette (50%) et d'huile d'amande douce (50%)**.

Le liniment est également **très agréable pour se démaquiller** en douceur !

Crème solaire

Ingrédients :

- 100g d'huile de coco BIO
- 100g de beurre de karité
- 50g d'oxyde de zinc (ingrédient qui protège du soleil : indice 50)

Oxyde zinc :
1.90€ les 50g
sur
aromazone

Fabrication :

Mélangez tous les ingrédients. Bien agitez pour éviter que l'oxyde de zinc se retrouve au fond de votre contenant. C'est cet ingrédient qui vous protège du soleil.



Très efficace pour les peaux blanches et à conserver au frais.

PHOTO : oxyde de zinc Crème après solaire : Huile de coco seule

D'autres astuces zéro déchet

#5 JE ME DÉMAQUILLE SANS COTON!

Cotons démaquillants	Carrés lavables
52€	15€
Votre gain	Votre gain dans 5 ans
37€/an	245€ (soit 10 950 cotons)

 **LE COTON EN CHIFFRES :**

- 1 kg de coton nécessite en moyenne 5620 litres d'eau,
- il consomme 11% des pesticides et 24% des insecticides produits dans le monde,
- sa production a augmenté de 10% en 2017/2018.

Chaque année, plus de 25 millions de tonnes de coton sont produites dans le monde, soit 820 kilos par seconde.

LES
PETITS
CALCULS (SAVANTS)

✓ L'oriculi

Pratique, écologique et économique, l'oriculi remplacera vos coton-tiges pour moins de 5€.



Le coton-tiges est l'un des déchets que l'on retrouve le plus sur les plages.

Pourquoi ?

Parce qu'ils ont été jetés directement dans la nature (la proportion est minoritaire) ou plus sûrement parce que certains les mettent dans la cuvette des wc plutôt que dans la poubelle de la salle de bain.

✓ Le disque démaquillant réutilisable

Les disques lavables et réutilisables, eux, sont fabriqués pour durer dans le temps : après utilisation, ils se lavent en machine à basse température. Ils sont conçus en coton biologique, en bambou ou autre fibre végétale.

L'argument **écologique** est souvent revendiqué pour passer des cotons jetables aux cotons réutilisables. Laver un même coton en tissu pendant des années, évidemment, c'est beaucoup plus écolo que de jeter plusieurs cotons dans sa poubelle chaque jour. Les cotons réutilisables ont une durée de vie de 5 à 10 ans environ, c'est donc plus confortable pour l'environnement (et pour le porte-monnaie !) que d'acheter un paquet de cotons jetables tous les mois avec son emballage plastique. En plus, il faut savoir que la production de cotons jetables demande énormément d'eau et épuise petit à petit les ressources naturelles.

Les cotons réutilisables sont aussi bien plus **économiques**. Un paquet de 4 grands cotons de 9cm de diamètre coûte moins de 5€. Investissement: moins de 5€ pour les 5 à 10 années à venir. Un paquet de cotons jetables, lui, coûte environ 1€. Le calcul est vite fait !

Pourquoi ne pas fabriquer vos propres disques à démaquiller ?



*1 -
je trace le
contours de
mon disque
à l'aide du
couvercle
d'un pot et
d'une craie
de couturière*

1ère étape : le traçage des disques. Si vous voulez faire plus simple, découpez des carrés.

2ème étape : la découpe – prévoir, bien sûr, deux fois plus de cercles que de disques voulus !



3ème étape : je réunis...

4ème étape : à la machine ou à la main, j'assemble...



Pas besoin de savoir coudre ni d'être particulièrement doué en travaux manuels pour réaliser ces disques : comme vous pouvez en juger, c'est extrêmement simple !

+ serviettes et protège slip coton + couches enfants + cup ou coquille féminine (un seul achat à vie)

J'ENVISAGE D'ACHETER UN TRUC

PARTAGER
C'EST SYMPA



Adresses Utiles:



✓ Smicval Market : Déchèterie nouvelle génération à Vayres

Smicval Market a pour ambition de faire changer la vision des déchets pour redonner de la valeur aux objets et matériaux pour leur seconde vie, à la façon d'un supermarché inversé. Ici, il sera possible de donner, prendre, recycler afin de renforcer le réemploi, maximiser le recyclage et finalement réduire au maximum l'enfouissement.

8 ROUTE DE VIDEAU 33870 VAYRES (plus de renseignement sur www.smicval.fr)

Recyclerie Les ateliers de 2 mains : 2 Route du Barry, 33910 Saint-Denis-de-Pile 09 53 23 78 67

Recyclerie Eco Recyclage : 48 Avenue de la Roudet 33500 LIBOURNE · 05 24 24 73 24

Pour acheter ses produits ou ingrédients pour ses DIY cosmétique et entretien :

- ✓ **H2O** : Stéphanie Portaud : stephanieportaud@gmail.com
- **Aroma-zone.com**
- ✓ **Boutique en ligne « Nos mondes Alternatifs »** (brosse à dent en bambou, savon)
<https://www.nosmondesalternatifs.com/18-boutique>
- ✓ **100% Frenchy, Boutique basée à Libourne, 29 rue Gambetta. 05 24 08 46 75**
- ✓ **Comme avant : (dentifrice, copeaux de savons...)** site : <https://www.comme-avant.bio/>
- ✓ **Les tendances d'Emma : Les 10 carrés démaquillants lavables en eucalyptus à 14,90€**
- **Cup : Tout savoir sur le site suivant** <https://coupemenstruelle.net/coupe-menstruelle-ou-cup-protection-periodique/>
- ✓ **Le nid du hérisson (serviettes hygiéniques) sur commande** <http://www.lenidduherisson.fr>

Pour acheter ses produits frais et locaux :

- ✓ **Marché Bio et local, tous les vendredi matin à St Médard de Guizières**
- ✓ **Marché de producteurs, tous les dimanche matin à St Denis de Pile**
- ✓ **Marché des Unions des producteurs le goût des saisons (magasin après le pont de loiseau à Fronsac)**
- ✓ **Ferme des Jarouilles à Coutras (lait frais, yaourt)**

Pensez à privilégier l'achat groupé!

Les petites pépites de ce défi Zéro déchet Zéro gaspillage

Super, je fais le gommage et j'adore.

Pauline



Grâce au compostage, j'ai réduit de moitié ma poubelle et la sort tous les 15 jours.

Marie



C'est trop génial,
Je suis Fan de ce déo !

Nadine



Grâce à l'échange avec les familles, on s'est donné les bonnes adresses pour consommer autrement en vrac et local.

Marie

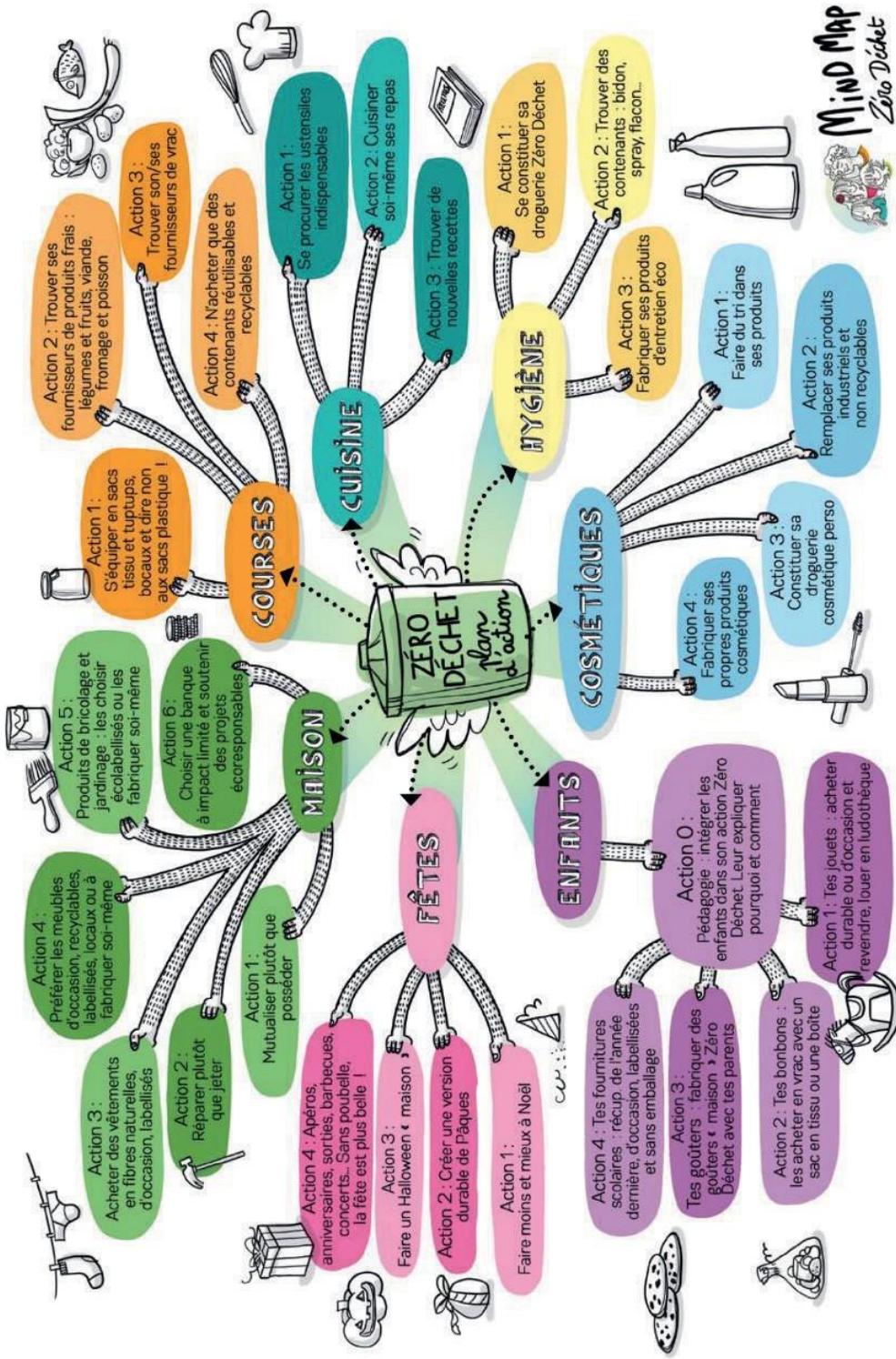


En plus de mes poules, je composte et c'est 1kg de moins par semaine.

Florence

Terre de Sommières + bicarbonate : pour nettoyer les sièges de ma voiture, c'est carrément top. Ça sent bon et quasiment plus de tâches !

Florence





Crédit illustration : Bloutouf

On produit 100 fois plus de déchets que ce qu'on retrouve dans nos poubelles !

L'info : déchets. La face cachée de l'iceberg...

On l'a vu lors la présentation du défi, une personne qui vit en France produit en moyenne **365 kilos d'ordures ménagères par an**. En adoptant une démarche zéro déchet nous allons donc diminuer le volume de notre poubelle mais aussi lutter contre les déchets cachés.

Déchet cachés ? Késako ? Les déchets cachés sont les déchets produits en amont du cycle de vie du produit. Par exemple, pour produire une brosse à dent il va falloir : extraire du pétrole, le transformer en plastique, le transporter, l'emballer et vendre la brosse à dent en magasin. Tout au long de ces étapes, des déchets vont être générés, et alors qu'une brosse à dent ne pèse que 50g une fois jetée dans votre poubelle, sa production génère 1,5kg de déchets, c'est la face cachée de l'iceberg...

A RETENIR



LE ZÉRO DÉCHET CHEZ SOI 5 GESTES SIMPLES



REFUSER

Produits à usage unique
Prospectus
Publicité
Goodies
Tickets de caisse

↓

Dire "NON MERCI"
Mettre un STOP PUB sur la boîte à lettres



RÉDUIRE

Gaspillage alimentaire
Emballages jetables
Consommation d'énergie
Acheter moins
Prendre soin de ses affaires

↓

Acheter en VRAC
Acheter LOCAL
Acheter d'OCCASION
REPARER
TROQUER, DONNER
PARTAGER



RÉUTILISER

Ce qui peut avoir une SECONDE VIE

↓

Sac en tissu
Contenants en verre
Vêtements usés
Colis



RECYCLER

EN DERNIER RECOURS ce qui ne peut être refusé, réduit ou réutilisé

↓

Verre
Papier
Carton
Métal
Tissus
Stylos
Cartouches d'encre
Bouchons



COMPOSTER

Le reste

↓

Les DÉCHETS ORGANIQUES

Alimentaire
Bois
Carton non souillé
Feuilles et herbe

