

QUI EST ZÉRO DÉCHET NICE?

Le collectif ZD Nice est un groupement de particuliers bénévoles qui a pour objectif de tendre vers une société zéro déchet, zéro gaspillage et d'adapter la démarche au niveau local.

Notre action passe par la sensibilisation, l'information de tous les acteurs de la société (particuliers, collectivités, entreprises) à la réduction de leurs déchets et à l'accompagnement dans cette démarche.

POURQUOI LE ZÉRO DÉCHET?

Le zéro déchet est une démarche permettant la réduction des déchets à la source et donc d'éviter la production de déchets. C'est un mode de vie qui répond à la surconsommation de notre société actuelle et à la pollution environnementale. Le zéro déchet, c'est consommer moins mais mieux et de façon plus responsable en remplaçant le jetable par du durable.

Chaque année, en France, un habitant produit 354 kg d'ordures ménagères (hors déchets verts). L'impact sur l'environnement est désastreux (décharge qui déborde, pollution des nappes phréatiques, incinération qui produit des fumées toxiques). Le coût financier de leur élimination mais aussi de leur production est considérable. Pris dans le grand tourbillon de la société de consommation, nous alimentons allégrement nos poubelles. Alors comment faire?

Pour nous guider dans la démarche ZD, on parle de la règle des 4R:



C'est dire non aux choses que l'on nous propose (ticket de caisse, sacs shopping, emballage chez le boulanger, dans les foodtrucks) expliquer son geste permet de faire réfléchir les autres !.



Vient en refusant, et en veillant à n'acheter que des produits nécessaires (aussi ai-je vraiment besoin de ce produit?), acheter ces légumes en vrac donc sans emballage.



Préférer l'utilisation d'objets que nous pouvons réutiliser, pensez à la vaisselle non jetable, qui une fois lavée resservira.

Réemployer c'est un peu différent : préférer la location d'appareils plutôt que d'en acheter un que vous ne vous servir qu'une fois, faites réparer votre électroménager au Repair café (il y en a 1 un fois/mois au Court Circuit Café)



C'est trier comme il se doit tous les déchets qu'il reste. Recycler les cartons et le papier, mettre les déchets naturels au compost.

Quand on a fait toutes ces étapes, alors ce qu'il reste -et seulement ce qu'il reste- est ce qu'on appelle le "ZERO DECHET".



Mettre ces déchets de cuisine dans un composteur ou lombricomposteur et réutiliser pour ses plantes. Grâce au compostage, 1/3 de notre poubelle peut s'éliminer facilement

QUIZZ

1. L'air extérieur est plus pollué que l'air intérieur. Vrai/Faux

Contrairement aux idées reçues, l'air que nous respirons dans nos maisons est bien plus pollué que l'air de l'extérieur ! Plus que du CO₂, c'est de la pollution sournoise dont il faut se méfier car c'est près de 900 substances chimiques qui se retrouvent dans l'air de notre foyer et parfois jusque dans notre sang... ! La raison? Les produits ménagers que nous utilisons !

En effet, dans la majorité composés de produits chimiques voir toxiques, les produits ménagers libèrent des particules toxiques qui stagnent dans l'air de chez vous.

2. Une maison propre est une maison sans bactéries. Vrai/Faux

Attention à ne pas confondre propreté et asepsie. Vouloir éradiquer toutes les bactéries de la maison et de son corps n'a aucun sens parce que la présence de certaines bactéries est nécessaire à notre santé. Seulement 3% des bactéries causent des maladies. Une désinfection de la maison perturbe l'équilibre bactérien et nous rend plus vulnérable (nos défenses immunitaires diminuent et la lutte antibactérienne rend les bactéries plus résistantes. L'eau de javel doit être utilisée avec parcimonie car elle est responsable de brûlures et d'irritations des yeux, de la peau, du système digestif et produit du dichlore un gaz toxique quand elle est associée à d'autres substances,

3. Une maison propre doit sentir le propre. Vrai/Faux

Le propre aurait donc une odeur. Encore une belle invention des pro du marketing. Les industriels ajoutent des parfumes de synthèse pour nous pousser à consommer. Or ces parfums n'ont aucune valeur ajoutée et sont surtout très allergisants. La réglementation européenne a distingué 26 parfums allergisants.

4. Une maison propre exige de nombreux produits d'entretien. Vrai/Faux

Le pb de la multiplication de tous ces produits est la réactivité chimique des substances émises lors du ménage. On va retrouver les composés primaires mais également les composés secondaires (ex : dichlore de l'eau de Javel) qui vont se trouver confinés dans un espace fermé. Une notion d'effet cocktail dont on n'appréhende pas les conséquences.

5. Les produits naturels sont moins efficaces que les produits ménagers classiques. Vrai/Faux

En fait, plutôt que de déclarer la guerre nucléaire à la saleté une fois de temps en temps, il est plus intéressant d'effectuer un ménage régulier avec des produits sains et naturels. Ils n'émettent pas tous les parfums auxquels nous sommes habitués mais on s'y fait très vite.

L'association 60 Millions de consommateurs a dévoilé en avril 2016 les résultats d'une enquête sur les dangers des produits ménagers les plus courants.

Les produits ménagers contiennent une ou plusieurs substances « indésirables », c'est à dire allergisante, irritante, corrosive ou nocive pour l'environnement. L'enquête démontre également que le nombre d'allergènes ne cesse d'augmenter. Toutes les marques, ou presque, sont concernées : Ajax, Canard, Carolin, Cif, Cillit Bang, Destop, Febreze, Harpic, La Croix, Mir, Saint-Marc, Rainett...

Allergies, asthme, maladies respiratoires chroniques, stérilité, migraines, cancers, malformations congénitales, etc. sont en constante augmentation. Chez de nombreuses espèces animales (en particulier aquatiques) on observe des maladies inconnues jusqu'alors, sans parler de leur disparition plus ou moins rapide.

Depuis une trentaine d'années, les preuves épidémiologiques s'accumulent : ces maladies sont toutes, plus ou moins directement, déclenchées ou aggravées par le cocktail chimique sans précédent qui nous entoure. Les toxiques sont en effet présents partout : dans l'air que nous respirons et l'eau que nous buvons, dans notre alimentation, nos produits d'entretien, nos murs, nos meubles, nos appareils électriques, nos vêtements, nos cosmétiques, les jouets de nos enfants, les emballages de nos produits, nos médicaments, nos déchets etc.

COMMENT FAIT ON MAINTENANT?

Se constituer sa droguerie écologique et économique

Les ingrédients indispensables à avoir dans sa droguerie



LE BICARBONATE DE SOUDE (ou bicarbonate de sodium)

Présenté sous forme de poudre très fine, naturelle, sans odeur, soluble dans l'eau, 100% biodégradable et non toxique pour vous et l'environnement.

Propriétés : Anti-calcaire, adoucissant, fongicide, insecticide, abrasif doux et dégraissant, neutraliseur d'odeurs, agent levant, antiacide

Coût : de 1,5 à 5€ les 500 g.

Consommation pour une maison : à vue de nez 250 g/mois.

Où le trouver : rayon savons, rayon nettoyeurs, ou rayon sel dans les grandes surfaces, aussi en magasin de bricolage ou en droguerie.

LE VINAIGRE BLANC (vinaigre d'alcool, vinaigre cristal)

100 % biodégradable et non toxique. Ne jamais le mélanger avec l'eau de Javel car le mélange dégage des vapeurs toxiques.

Propriétés : conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique...

Coût : moins de 1€ le litre.

Consommation pour une maison : +/- 1 litre tous les mois.

Où le trouver : vinaigre premier prix en grande surface.

LE SAVON NOIR

Il en existe 2 types. Ne pas confondre avec le savon noir pour le corps.

Propriétés : dégraissant et détachant, désinfectant et antibactérien, répulsif.

Il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres, d'enlever les taches de goudron ou de décaper la peinture à l'huile. Il peut aussi être utilisé comme détachant avant lavage (attention aux textiles fragiles).

C'est également un antiseptique et un insecticide très efficace. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces, en particulier les ardoises, le marbre, tous les carrelages ou les lins.

Coût : dépend de la qualité (cette dernière influence sa biodégradabilité). +/- 5€ le litre.

Consommation pour une maison : moins de 500 ml par an.

Où le trouver : droguerie, épicerie bio, certaines grandes surfaces.

L'ACIDE CITRIQUE

Propriétés : détartrant, antirouille, fongicide et bactéricide

Attention il peut être irritant et provoquer des brûlures ou irritations de la peau. Tenir sous clé, hors de la portée des enfants.

Coût : variable, environ 5€ les 250 g.

Consommation pour une maison : moins de 100 g par mois.

Où le trouver : droguerie, magasin bio, certaines grandes surfaces.

LES HUILES ESSENTIELLES

Attention : les HE se dosent en gouttes, ne pas dépasser le dosage recommandé. Certaines HE sont dermocaustiques. Les HE par voie interne peuvent être très toxiques. **Tenir hors de portée des enfants. Les enfants de moins de 7 ans et les chats sont particulièrement sensibles aux HE.**

Propriétés : désinfectant, antiseptique, antimicrobien (microbicide, germicide, antiputride). A la fois antibactérien (antibiotique, bactéricide, bactériostatique) et antifongique (antimycosique, sporicide, fongistatique). Assainissant, répulsif insectes, odorant.

Coût : variable. Selon les HE, de 4 à 10€ les 10 ml.

Consommation pour une maison : variable selon l'utilisation. En général chaque flacon peut durer 1 an ou plus. Où les trouver : magasins spécialisés, épicerie bio, herboristerie... Attention à celles que l'on trouve en grandes surfaces.

Huiles essentielles	Propriétés pour le ménage
Citron (<i>Citrus limon</i>) Zeste. Limonène, terpinènes, aldéhydes etc. Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>) Aiguilles. Alpha et bêta pinènes, limonène etc.	Antiseptique +++, antibactérienne +++, antivirale. Bonne odeur de propre. Antiseptique +++. Bonne odeur de propre.
Eucalyptus (<i>Eucalyptus radiata</i> , <i>Eucalyptus globulus</i>) Feuilles, rameaux. Alpha et bêta pinènes. Oxydes	Antiseptique, antibactérienne ++, antivirale +++. Bonne odeur de propre.

CAFÉ ASTUCE N°2 ZERO DECHET ET DIY MENAGE

terpéniques (1,8 cinéole) etc	
Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>) Sommités fleuries. Menthol, alpha et bêta pinènes, limonène etc.	Antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, vermicide. Bonne odeur de propre.
Lavande aspic (<i>Lavandula spica</i> ou <i>Latifolia cineolifera</i>) Sommités fleuries. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), alcools (linalol), cétones (camphre) etc.	Antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, antimite. Bonne odeur de propre.
Citronnelle (<i>Cymbopogon nardus</i>) Herbes. Gerniol, citronnellol etc.	Antiseptique, antibactérienne, répulsive insectes.
Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>) Feuilles. Paracymène terpinène 1 ol 4, terpinène.	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++, fongicide ++, parasiticide ++, antivirale ++.
Cannelle (<i>Cinnamomum cassia</i> ou <i>Cinnamomum verum</i>) Ecorce. Aldéhyde cinnamique.	Antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre d'action +++++, antivirale +++, fongicide +++, parasiticide +++++. Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte !

LE SAVON DE MARSEILLE

Attention, choisissez le savon de Marseille labellisé. Il n'en existe que 4 : Marius Fabre, Le Fer à Cheval, Savonnerie du Midi et le Serail.

Apparence : en bloc ou en copeaux, blanc à vert.

Propriétés : moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison. Idéal pour le linge. Antiseptique.

LES AUTRE INGREDIENS UTILES

Jus de citron (décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre, abrasif), marc de café (dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir), argile et Terre de Sommières (absorbent, abrasives), blanc de Meudon (absorbe, fait briller, abrasif), sel (détache, décape, désodorise, absorbe, antigel, fixateur de couleur), huile olive (nourrit et fait briller les meubles en bois. détache)

NE PAS NEGLIGER L'AERATION ! L'aération quotidienne des pièces (au moins 10 minutes, même en hiver) est indispensable pour éliminer les très nombreux polluants intérieurs. L'air froid et la lumière (rayons UV) ont, par ailleurs, la capacité d'éliminer de nombreux indésirables (bactéries, acariens etc.).

LE MATERIEL



- **Lavettes et serpillières en microfibre**

Les microfibras sèches attirent la poussière, humides elles dégraissent. Elles sont absorbantes. Elles permettent de réduire la quantité de détergent. Elles sont lavables en machine.

- **Éponges végétales**

Elles sont lavables en machine.

- **Torchons**

En lin ou en coton. Ils sont lavables en machine.

- **Seaux et pelle**

Un petit et un grand en inox.

- **Balais**

Balai en soie et balai-brosse en bois.

- **brosse à dents et brosse à ongles**
- **Éventuellement aspirateur**
- **Bidons de lessive liquide vides et propres**
- **Flacons de liquide vaisselle vides et propres**
- **Vaporisateurs de récupération** (dont un de 50 ml au plus pour le produit d'entretien des meubles)
- **Bocaux de 500 g ou 1 kg.**

DES RECETTES CHOUETTES À FAIRE SOI-MÊME

Le secret pour fabriquer ses produits est d'aller au plus simple avec des ingrédients peu nombreux, faciles à trouver et pas chers.

NETTOYANT MULTI USAGE : sol, carrelages

Recette 1 : Produit d'entretien au savon noir

- 2 cuillères à soupe (CS) de savon noir
- 5 litres d'eau chaude
- 5 gouttes HE citron (facultatif)

Diluer 2 cas de savon de noir dans 5L d'eau chaude.

Il n'est pas nécessaire de rincer. Pour plus de propriétés assainissantes, ajouter 5 ou 10 gouttes d'huiles essentielles de citron.

Recette 2 : Produit d'entretien aux écorces d'agrumes

- 1 L d'eau
- ½ L. de vinaigre blanc
- les écorces sans pulpe de 5-6 oranges et/ou citrons (*récup !*)

Déposez vos écorces d'agrumes propres et coupées en quartiers ou en morceaux dans un bocal. Ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez et laissez reposer 2 semaines.

Votre produit est prêt, vous pouvez le transférer dans un pulvérisateur !

Recette 3 : Produit d'entretien aux huiles essentielles

pour 1,5 L. de produit

- 1 L. d'eau
- ½ L. de vinaigre blanc
- 20-30 gouttes d'huiles essentielles (au choix ou combinées): teatree, eucalyptus, lavande aspic, citron, pin sylvestre, menthe poivrée, cannelle...
- *optionnel* : 2 CàS de savon noir (résultat plus efficace, mais obligation de rincer)

Dans un bocal ou un pulvérisateur vide, mélangez le savon noir et les huiles essentielles.

Ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez vivement. Votre produit est prêt !

SPRAY ANTI POUSSIÈRE

- eau
- 4 CAS de vinaigre blanc
- 2 CAS d'huile d'olive
- 10/15 gouttes d'huile essentielles de citron

CAFE ASTUCE N°2 ZERO DECHET ET DIY MENAGE

Versez tous les ingrédients dans un vaporisateur vide

Secouez bien pour mélanger les ingrédients. N'oubliez pas de secouer avant chaque utilisation.

Vaporisez la surface à épousseter ou sur un chiffon microfibre. Passez un chiffon pour enlever la poussière.

NETTOYER ET FAIRE BRILLER L'INOX

Recette 1 :BICARBONATE DE SOUDE

Faire fondre e bicarbonate de soude dans de l'eau chaude, puis imprégnez une éponge de cette solution et nettoyez l'inox.

Ensuite passez un chiffon microfibre ou une éponge mouillée d'eau chaude.

CUISINE

DEGRAISSEUR DE PLAN DE TRAVAIL/ CUISINIERE

Recette 1 :Savon noir

Verser un peu de savon noir sur une éponge humide.

Lavez la surface qui a des tâches de graisse. Rincez à l'eau chaude.

Recette 2.Vinaigre blanc

-Imbibez un chiffon propre de vinaigre blanc. Passez ce chiffon sur toutes les surfaces graisseuses.

DEGRAISSEUR FOUR

- Bicarbonate de sodium

- Eau

- Vinaigre de vin blanc

Mélangez bien ces 3 ingrédients dans un récipient.

A l'aide d'une éponge, disposez du produit sur les parois sales de votre four

Mettez ensuite le récipient contenant le mélange dans votre four, et fermez le four. Faites chauffer votre four 45 minutes à 100 degrés. Au bout de 45 minutes, ouvrez le four et passez l'éponge sur les endroits sales. Les résidus s'en vont tout seuls. Votre four est désormais propre et brillant.

LIQUIDE VAISSELLE

Pour 500 mL

- 200g copeaux de savon de Marseille

- 30g savon noir liquide

- 500 ml eau

- 1CS bicarbonate

- 2CS vinaigre blanc

- 1CS cristaux de soude

- HE citron/lavande

casserole, mettez le savon, ajoutez l'eau et chauffez en remuant doucement jusqu'à dissolution complète du savon. Sortez du feu. Ajoutez dans l'ordre : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, cristaux de soude et HE.

Utilisez un mixeur (+ facile et le liquide prendra plus vite).

PRODUIT LAVE VAISSELLE

Recette 1 Poudre lave vaisselle

Dans un récipient hermétique, mélangez 800g de cristaux de soude, 200g d'acide citrique, et 300g de sel. Vous pouvez ajouter du vinaigre dans le distributeur de produit de rinçage.

Recette 2 Tablette lave vaisselle (pour 16/20 tablettes)

- 60g cristaux de soude
- 60g bicarbonate de soude
- 60g acide citrique
- 60g gros sel
- 15g HE lavande et 15g HE citron
- ½ tasse d'eau

Mélangez tous les ingrédients ensemble avec un fouet sauf l'eau

Incorporez lentement et peu à peu l'eau

Continuez à ajouter l'eau jusqu'à vous puissiez former une boule de neige

Une fois que le mélange a la bonne consistance, remplissez le bac à glaçons

Tassez bien et laissez sécher 12/24h.

LESSIVE EN POUDRE

Pour environ 600 grammes de lessive en poudre :

- 165 gr de savon de Marseille râpé
- 165 gr de bicarbonate de soude
- 165 gr de cristaux de soude

Pour le blanc ajoutez/

- 55 grammes de Percarbonate de soude

Mixez tous les ingrédients et conservez dans des bocaux hermétique.

LESSIVE LIQUIDE

Pour 1 litre de lessive :

- 1 litre d'eau
- 1 CS de cristaux de soude
- 10 grs de savon de Marseille de paillettes
- 30 grs de savon noir
- Quelques gouttes Essentielles (tee tree, lavande, citron)

Dans une cocotte : mettre tous les ingrédients sauf L'HE et porter à ébullition.

Verser HE, puis la préparation dans vos vieilles bouteilles de lessives lorsqu'elle est un peu tiédie
Secouer énergiquement avant chaque utilisation.

Tripler les doses pour faire 3 litres de lessives

SALLE DE BAIN ET WC

TABLETTE WC

Pastilles effervescentes:

Mélangez :

- 50 gr d'acide citrique
- 150 gr de bicarbonate de soude
- 30 gouttes d'huile essentielles (Tea tree, menthe poivrée)
- Une cuillère à soupe d'eau

Mélangez le bicarbonate et l'acide avec une fourchette, ajouter l'eau et les huiles essentielles et continuant à mélanger, la pâte ne doit pas mousser.

Remplissez un moule à glaçons (en silicone de préférence) et laissez sécher 1 à 2 heures.

Attention : le mélange entraîne des émanations d'effluves assez fortes. il est prudent de porter un masque ou un foulard et protéger vos mains pendant la manipulation.

PAROIS DOUCHE, CARRELAGE

Faire les joints avec une brosse à ongles et du vinaigre blanc chaud puis rincer.

S'il y a des moisissures : idem + rincer + nettoyer ensuite avec le désinfectant ménager multi-usage pur et la brosse à ongles.

DEBOUCHEUR DE CANALISATION

- 200g gros sel
- 200g bicarbonate
- 20 cl vinaigre blanc
- Une casserole eau bouillante

Mélangez le sel et le bicarbonate et le sel

Versez directement dans l'évier bouché et laisser reposer 30 min

Versez l'eau bouillante et s'aidez d'un cintre pour faciliter le débouchage

DECRASSAGE FOND WC

- Un peu acide citrique
- Un peu de farine

Saupoudrez le fond de la cuvette de farine puis d'acide citrique, Laissez reposer quelques heures.

Tirez la chasse et frottez avec votre brosse

CAFE ASTUCE N°2 ZERO DECHET ET DIY MENAGE

LES BONS PLANS SUR NICE

Triangle ZEN, place du Pin, Nice (Vers le Port) – vente de produits en vrac (huiles végétales, HE, argiles, shampoing, lait hydratant...)

Tout en Vrac, 36 RUE Paul Bounin, Nice (Borriglione)

Magasins bio (Biobulle, Biocoop, Satoriz) pour l'achat de matières premières (savon, huile de coco)

Bioman, 7 avenue de la république Nice

Biocoop, place Grimaldi Nice

Bicoop, bd Henri Dunant, Nice

Biobulle 972 route des Pugets, 06700 St Laurent du Var

Satoriz,

LES BONS PLANS SUR LE NET

www.lamazuna.com

www.plim.fr

www.pachamamai.com

www.tendances-emma.fr

LE COIN LECTURE

Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide

Un guide pratique, illustré et plein d'humour pour se lancer dans un mode de vie durable qui fait du bien. Le zéro déchet, l'essayer c'est l'adopter !

Jeremie Pichon – Bénédicte Moret

Editions : Thierry Souccar, 256 pages, Prix (format broché) ; 15€ ; numérique : 10.99€

Les Zenfants Zéro Déchet - Ze mission

Ce guide illustré encourage les enfants dès 8 ans à être acteurs de la protection de l'environnement, tout en s'amusant !

Jeremie Pichon – Bénédicte Moret

Editions : Thierry Souccar, 96 pages, Prix : 13.90€

Zéro déchet, 100 astuces pour alléger sa vie

de [Béa Johnson](#) (Auteur)

Editions : J'ai Lu, Prix : 7.60€ (poche)

Le scénario Zero Waste

De Zero waste France

Le premier livre écrit par l'équipe Zero Waste France afin d'interpeller les décideurs politiques et économiques sur la nécessité d'une France zéro déchet, zéro gaspillage, les inciter à passer à l'action et démontrer à tous les citoyens que cette transition est possible.

Editions : rue de l'Echiquier, Prix : 8€

La Grande détox – comment éviter les poisons du quotidien ?

Du Dr Patrice Halimi

Chaque jour, nous sommes exposés à un cocktail chimique de poisons divers. De la salle de bains au bureau, de notre assiette à l'air que nous respirons, dedans comme dehors, ces substances nuisent à notre santé, parfois de façon très sérieuse.

Le Dr Patrice Halimi nous aide à y voir clair. Pour cela, il a choisi d'examiner la journée type de monsieur et madame Tout-le-monde. Au fil des chapitres qui déroulent cette journée, et jusqu'au bricolage/jardinage du week-end, il nous livre une véritable « boîte à outils », des conseils simples et pratiques, des informations accessibles.

Editions : Marabout, Prix : 6.5€ (poche)

Désintoxiquez-vous – Ce guide va vous sauver la vie

Dr Véronique Vasseur & Clémence Thévenot

Editions Flammarion, Prix : 19€