

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

## 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:

### REFUSER

C'est dire non aux choses que l'on nous propose (publicité papier, ticket de caisse, sacs en plastique, emballage chez le boulanger ou au supermarché) et expliquer son geste qui permet de faire réfléchir les autres ! C'est aussi refuser d'acheter des produits emballés, ou emballés dans du packaging non recyclable,

### REDUIRE

vient en refusant, et en veillant à n'acheter que des produits nécessaires et peu voire pas du tout emballés. Comme des légumes frais en vrac!

### REUTILISER

Réutiliser c'est préférer l'utilisation d'objets durables (ex : privilégier de la vaisselle classique et des serviettes en tissu par ex. lors de vos réceptions au lieu de la vaisselle jetable).

Réemployer c'est préférer la location d'appareils plutôt que d'en acheter un que vous ne vous servir qu'une fois (ex : appareil à raclette), penser à faire réparer votre électroménager au Repair café de Nice (il y en a 1\*/mois au Court Circuit Café)

### RECYCLER

c'est trier comme il se doit tous les déchets qu'il reste. Recycler les cartons et le papier, mettre les déchets biorganiques 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".

### COMPOSTER

Mettre les déchets de cuisine dans un composteur ou lombricomposteur et réutiliser le compost pour les plantes. Grâce au compostage, 1/3 de notre poubelle peut se réduire facilement.

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

## COMMENT FAIT ON MAINTENANT?



### 1-On remplace le gel douche par du savon de Marseille

Les gels douche et savons contiennent très souvent des ingrédients toxiques pour la santé et/ou l'environnement (*méthyl, EDTA, PEG, CI, parfum, petrolatum, silicone* – inscrit par des noms se terminant par « one » ou « ane » -, *benzyl, propyl, parafinium, acohol, sodium laureth sulfate*, etc).

Le savon de Marseille peut remplacer tous les gels douche, savons pour les mains, le corps, le visage, etc.

Un authentique savon de Marseille sain et écologique doit :

- être de couleur verte
- ne pas contenir d'huile de palme (désignée par « Palm » ou « palmate » dans la liste des ingrédients)
- contenir 6 ingrédients, pas plus ! Pas de parfums, de colorants (« CI » dans les ingrédients), de conservateurs (paraben, méthyl, etc),
- être produit en France
- être produit par une de ces 4 savonneries : Marius Fabre, La Savonnerie du Midi, Le Fer à Cheval ou Le Séraïl.

### 2-On remplace le shampoings par du shampoing solide ou fait maison

Les shampoings et soins capillaires industriels sont systématiquement composés d'ingrédients dangereux pour la santé et/ou pour l'environnement : dérivés de pétrole, agent moussant agressifs, parfums artificiels irritants, conservateurs cancérigène, colorants allergènes, matières plastiques. Le silicone est extrêmement présents dans les shampoings et soins capillaires non biologiques. Or, il couvre de manière artificielle les fissures dans les écailles du cheveu, ce qui donne une sensation de cheveux doux et réparés au toucher. Pourtant, il ne les répare pas!

Les shampoings solides biologiques sont une bonne solution permettant d'éviter des emballages (marques Pachamamai ou Lamazuna).

Il y a de shampoing en vrac chez Triangle Zen, place du Pin NICE.

### 3- On remplace le déodorant industriel par un produit fait maison

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

Remplacer votre déodorant (souvent composé de produits cancérigènes ou perturbants les hormones) ou votre anti-transpirant (contenant de l'aluminium, suspecté d'augmenter les risques, entre autres, de cancers du sein), par un déodorant à la noix de coco, fabriqué très simplement et rapidement.

## **4- On remplace les crèmes hydratantes par de l'huile de coco ou des huiles végétales**

Souvent composées de produits tels que des matières plastiques ou des conservateurs perturbants les hormones, les crèmes hydratantes ne sont pas toujours aussi efficaces que ce qu'on ne le croit (l'eau présente dans la crème n'a aucun effet, seuls les corps gras, souvent présents en petites quantités, agissent sur la peau).

Remplacer par de l'huile végétale, par ex de l'huile biologique de Jojoba ou Argan ou celle de votre préférence (à acheter au rayon cosmétiques de toutes les boutiques biologiques). L'huile de coco est également très efficace.

## **5- On remplace son dentifrice industriel par un fait maison**

Déchets, triclosan, aluminium, perturbateurs d'hormones, ... les dentifrices conventionnels n'ont pas tant de choses que ça pour nous séduire.

Fabriquer votre dentifrice très simplement et rapidement.

Utiliser un dentifrice à base d'argile et/ou de bicarbonate 1\*/semaine maximum (très abrasif pour l'émail),

## **6- On remplace les tampons/serviettes par une coupe menstruelle/serviettes hygiéniques lavables**

Plusieurs études ont montré que les pesticides utilisés dans la culture du coton des tampons se retrouveraient dans nos vagins. Pour éviter ces produits et les déchets nombreux qu'ils provoquent, vous pouvez les remplacer par une « coupe menstruelle ».

3 avantages :

-des économies : l'achat d'une coupe représente un investissement initial (entre 20 et 30€ en moyenne), mais vous la garderez une dizaine d'années. A noter qu'une boîte de tampons coûte environ 5€.

-elle est pratique et peu encombrante. Elle se glisse dans son petit emballage et est toujours prête à l'emploi.

-la coupe est facile d'utilisation, hygiénique et aussi écologique.

Vous pouvez aussi remplacer vos serviettes hygiéniques jetables par leurs cousines lavables, bien plus saines et écologiques. Elles sont faciles à utiliser et à laver.

## **7-On remplace les cotons démaquillants jetables par des lavables**

Vous pouvez trouver des tissus démaquillants lavables sur Plim, Les Tendances d'Emma ou Lamazuna.

## **8- On remplace les mouchoirs jetables par des lavables**

Utiliser des mouchoirs lavables vous permettra d'éviter beaucoup de déchets. Si vous avez des mouchoirs en tissu blancs, personne ne remarquera qu'ils sont en tissu !

Pour éliminer les bactéries, les acariens et les moisissures, il faut que la température de la lessive dépasse les 40 °C, et qu'elle se situe idéalement entre 60 et 90 °C.

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

## 9- On achète une brosse à cheveux/ brosse à dents en bois

Vous pouvez vous munir d'une jolie brosse à cheveux en bois (achetable dans des boutiques biologiques). Cela évitera le plastique des brosses à cheveux habituelle (extraction polluante de pétrole, fragilité, déchets plastique en fin de vie).

Pour la brosse à dents en bois 100% recyclable, vous pouvez en trouver sur Ecobamboo (<http://ecobamboo.pl/en/>).

## 10-On remplace son rasoir en plastique par un rasoir en inox

Les rasoirs jetables en plastique représentent une quantité gigantesque de déchets non recyclables. Vous pouvez donc choisir l'option zéro-déchet et plus rentable : un rasoir en inox. Vous pouvez l'acheter dans une boutique spécialisée ou sur Internet. Il vous suffit de changer la lame très simplement tous les 6 à 12 mois.

## 11-On remplace les cotons tiges par un oriculi en bois ou en inox

# DES RECETTES CHOUETTIS A 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.

## DÉODORANT

### Recette 1 : Déodorant en pâte

Se conserve 3 mois

- 6-8 cuillère à soupe (CS) d'huile de coco solide
- 1/4 tasse de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse d'arrow-root ou féculé de maïs
- 5 gouttes HE Palmarosa

Mélanger à part égales le bicarbonate et la féculé de maïs. Ajouter lentement l'huile de coco jusqu'à avoir une texture ferme mais souple.

Mettre dans un récipient en verre avec un couvercle.

Appliquer au doigt un peu de cette pâte sous les aisselles le matin.

Mettre le déodorant au réfrigérateur.

### Recette 2 : Déodorant en pâte

- 2 càs d' huile de coco solide
- 3 càs de cire d'abeille en pépites
- 1 càs de bicarbonate de soude
- 3 càs d'Arrow root ou féculé de maïs
- 5 gouttes HE de Palmarosa (Patchouli)

Faire fondre la cire d'abeille et l'huile de coco, mélanger l'arrow-root et le bicarbonate, ajouter les 2 préparations ainsi que les huiles essentielles.

Mettre la préparation dans un récipient avec couvercle.

### Recette 3 : Déodorant en spray

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

Se conserve 1 mois.

Remplacer les  $\frac{3}{4}$  d'un spray de préférence en verre par de l'eau florale ou de l'eau/HE de Tea tree. Compléter le dernier quart avec du bicarbonate de soude. Laisser bien dissoudre le bicarbonate.

## Recette 4 : Déodorant à base d'1 ingrédient

- Déposer une goutte d'HE de Palmarosa au creux de chaque aisselle
- ou
- Saupoudrer vos aisselles de bicarbonate de soude.

## DENTIFRICE

### Recette 1. Dentifrice au curcuma (recette réalisée à l'atelier)

- 2 càs huile de coco
- 1 càs curcuma
- 3 gouttes HE Menthe poivrée

Mélanger les 3 ingrédients, attention le curcuma tache tout sauf les dents. Le curcuma est antiviral, antibactérien, antifongique et anti-inflammatoire

### Recette 2. Dentifrice à la menthe

Se conserve au moins 3 mois hors du frigo.

Couper de très fins morceaux de votre savon de Marseille authentique (il faut qu'il soit bien sec). Dans un petit pot en verre, mélanger-les à un peu d'eau. Laisser le savon se dissoudre pendant une heure, en remuant de temps en temps. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle biologique de menthe poivrée (ou de citron, au choix).

Cette recette a l'avantage de ne pas contenir de bicarbonate ou de Blanc de Meudon (comme beaucoup de recettes de dentifrices maison), trop abrasifs pour l'émail de dents.

### Recette 3 Argile blanche (1\*/semaine max)

- 2 càs argile blanche
- 2 cas d'eau
- 1 goutte HE de Tea tree (arbre à thé)
- 3 gouttes de citron

### Per blan

Le Per Blan est une poudre blanche ultra-fine qui lave les dents.

Il suffit d'ouvrir la boîte, d'y plonger l'extrémité des poils de la brosse à dents (au préalable humidifiée) et de se brosser les dents, exactement comme avec un dentifrice pâte classique.

Dans les magasins bio

## DÉMAQUILLANT

### Recette 1 : Bi-phase huile et hydrolat

Mélanger en quantité égales de l'huile d'amande douce ou autre huile végétale de votre choix et l'eau florale de bleuet ou de votre choix.

Bien secouer avant chaque utilisation.

### Recette 2 : Mélange d'huiles

- 30 ml Huile d'amande
- 30 ml huile de sésame
- 15 ml de sirop d'agave
- 5 grs de bicarbonate de soude

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

-45 ml d'eau

Mélanger tous les ingrédients, bien secouer avant chaque utilisation

## Huile de coco

Déposer un peu d'huile de coco biologique sur son doigt et se l'appliquer sur le visage.

## HYDRATATION DE LA PEAU

-Huile de coco ou

-Huile végétale d'avocat (anti-âge et nourrissante) ou

-Huile végétale Aloe vera (anti rides)

## OREILLES

Mettre un jet d'eau chaude dans les oreilles sous la douche et les essuyer avec une serviette

## SHAMPOING

### Recette 1 au miel

-1 càs miel non pasteurisé

-3 càs d'eau minérale

facultatif : qq gouttes huile essentielle lavande (Lavandula vera)

Le miel hydrate, est anti bactérien et antifongique.

### Recette 2 à l'oeuf

- battre 1 œuf, le déposer sur les cheveux et se les rincer à l'eau froide.

### Recette 3 au vinaigre de cidre

-se rincer les cheveux au vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre correspond à tous les types de cheveux.

Se rincer les cheveux à l'eau vinaigrée, est une bonne façon de leur apporter de la brillance, elle élimine les cellules mortes de la peau, neutralise le pH de vos cheveux, élimine les pellicules et les démangeaisons, élimine la graisse et l'accumulation.

## SHAMPOING SEC

Prenez dans vos mains une très petite quantité de fécule de maïs et appliquez-la sur les parties du crane les plus grasses. Massez doucement. Après quelques minutes, brossez vos cheveux

## MASQUE CAPILLAIRE

Appliquer sur vos longueurs de cheveux de l'huile de coco ou d'olive, laisser poser quelques heures ou une nuit, puis faire un shampoing. Cheveux doux garantis !

## BAUME A LEVRES

Appliquer de l'huile de coco biologique sur vos lèvres.

# CAFE ASTUCE N°1 ZERO DECHET ET DIY SALLE DE BAIN

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

**Tout en Vrac**, 36 rue Paul Bounin, Nice

**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, 37 Avenue Auguste Verola, 06200 Nice

## LES BONS PLANS SUR LE NET

[www.lamazuna.com](http://www.lamazuna.com)

[www.plim.fr](http://www.plim.fr)

[www.pachamamai.com](http://www.pachamamai.com)

[www.tendances-emma.fr](http://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€