

ET POUR ALLER PLUS LOIN :

- Echanger avec ses voisins des outils.
- Accepter les vêtements d'occasion pour les enfants quand ils vous sont donnés et ne pas hésiter à faire suivre à d'autres.
- Le réflexe «le bon coin», vides greniers ou brocantes pour acheter d'occasion plutôt que neuf.
- S'approvisionner au marché ou dans une amap avec ses propres sacs à courses, ou bocaux pour éviter les emballages.
- Faire au maximum soi-même les produits ménagers, hygiène et cuisine avec des matières premières non polluantes. Quelques unes de ces recettes sont présentées dans la fiche pratique «Fabriquer ses produits de soin et d'hygiène».
- Fabriquer les gâteaux du goûter des enfants en n'hésitant pas à congeler de la pâte d'avance pour gagner du temps.
- Etre attentif à la recyclabilité des emballages qu'on est contraint d'acheter.



LES ATELIERS CITOYENS

● Pour apprendre de l'expérience des autres

12 novembre 2017

vers le zero déchet

FICHE PRATIQUE

CONSOMMER AUTREMENT

La production de nos déchets ménagers (en dehors des déchets organiques compostables) est générée en majorité par les emballages et les produits jetables. Minimiser cette production oblige à consommer autrement et rechercher des alternatives. Cathy et Géraldine ont commencé à gravir une marche vers le 0 déchets en modifiant quelques habitudes de consommation et en utilisant des produits différents. Elles présentent dans cette fiche quelques unes de leurs astuces et des objets ou produits qu'elles utilisent désormais qui participent à réduire le contenu de leur poubelle parce qu'ils sont réutilisables compostables ou recyclables. Ils sont aussi plus écologiques.

POUR EVITER LES EMBALLAGES

Quand on fait les courses

Prendre des sacs en tissu pour aller faire les courses de vrac et de fruits et légumes. On en trouve en mousseline dans les magasins bio. On peut les couvrir soi-même.

Penser aux boîtes ou aux bocaux pour acheter le poisson, le fromage, les olives ... et s'armer de patience pour convaincre les commerçants

Pour les cadeaux de Noël ou tout type de cadeau : le FUROSHIKI

Cette façon d'emballer les cadeaux avec un joli carré de tissu nous vient du Japon. On peut en trouver dans le commerce; mais c'est vraiment facile à faire si on a une machine à coudre (ça vide le stock de tissus !).

<http://lamazuna.com/fr/mochi-mochis-cadeaux/219-furoshiki-japonais.html>



POUR BÉBÉ

Remplacer les couches jetables n'est pas si contraignant.

Les couches lavables proposées aujourd'hui sont très faciles d'utilisation. Le recours à la bande de papier absorbant permet de minimiser les salissures des selles qui peuvent ainsi rejoindre le compost.

Je les trouve sur le site de VPC « brindilles ».

<https://www.brindilles.fr/couches-lavables-2/>



ET SANS TABOU ... POUR L'HYGIÈNE FÉMININE,

Il est possible aujourd'hui de supprimer les serviettes hygiéniques jetables et les tampons sans difficulté.

La coupe menstruelle qui s'utilise plusieurs années remplace les tampons et de jolies **serviettes en tissu** absorbantes et imperméables remplacent tous les types de modèles proposés en jetable.

La société PLIM a innové dans le domaine.
<https://www.plim.fr/fr/serviette-hygiene-lavable-plim/71-serviette-hygiene-lavable-jour-medium.html>

A Epernon, on en trouve aussi **chez Peau Ethique** et chez **Inflorescence**, fabriquées localement.



DANS LA SALLE DE BAINS

Pour remplacer les disques à démaquiller jetables, **les lingettes démaquillantes lavables** s'entretiennent à la machine à laver, avec le linge courant (dans une pochette adaptée). Il suffit d'en avoir un petit stock pour ne jamais en manquer. On en trouve dans les magasins bio.

La société PLIM qui vend sur internet en fabrique en coton et molleton de chanvre.

<https://www.plim.fr/fr/prendre-soin-de-soi/>

[344-disques-demaquillants-lavables-bio-flanelle-ecrue.html](https://www.plim.fr/fr/prendre-soin-de-soi/344-disques-demaquillants-lavables-bio-flanelle-ecrue.html)



<http://www.cureoreille.com/>



Pour remplacer **les cotons tiges**, on peut utiliser des oriculis ou des **cures oreilles** qui durent très longtemps et évitent de jeter les bâtons de plastique qui constituent les coton tiges et qui ne sont pas biodégradables.

<http://lamazuna.com/fr/brosses-a-dents-oriculi/84-oriculi-cure-oreilles-ecologique-en-bambou-3760201130605.html>

Brosse-à-dents et dentifrice

Les brosses à dents usagées génèrent des déchets non recyclables.

Avec la brosse à dents en bambou, on supprime ce déchet au profit d'un matériau qui se composte.

Plus besoin de tubes de dentifrice avec le dentifrice solide, présenté dans sa boîte qui se recharge.



Beaucoup de tous ces produits se trouvent localement chez «Peau Ethique»
Contact : peau.ethiquement@gmail.com
ou 06 30 10 41 10

Shampooing

Le shampooing solide, comme un savon, évite les flacons. Il dure longtemps et existe pour différents types de cheveux.



Un déodorant naturel, bonne alternative à la pierre d'alun, à base d'argile, de bicarbonate de soude, d'huile de coco et d'huiles essentielles.