

TRUCS & ASTUCES



↳ Faire le ménage au vinaigre blanc: 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau chaude, quelques gouttes d'HE de citron ou de tea tree pour ceux qui veulent... Ce n'est ni cher, ni compliqué de faire ses produits ménagers.

↳ Utiliser une éponge lavable

↳ Faire pipi dans la douche. Soyons sérieux, tout le monde le fait non?

RECETTE ANTI-GASPI - SHAMPOING SOLIDE

-60 g tensio actif (SCI)

-10 g lait d'avoine

-15 g huile végétale

- jus et zeste d'un citron bio

Mettre au bain-marie le tensio-actif, le lait d'avoine et l'huile végétale

Mélanger cette pâte avec le jus et le zeste du citron

Mettre la pâte dans un moule et bien tasser. Ne pas hésiter à appuyer avec les doigts sinon, le shampoing s'effritera au moment du démoulage. Mettre au frigo une petite heure, puis retirer le moule et laisser sécher à l'air libre plusieurs heures.



300 millions de brosses à dents

sont vendues chaque année en France

- 1400 tonnes de brosses à dents sont jetées rien qu'en France
- 3 000 tonnes de tubes sont jetées par an à l'échelle mondiale
- Chaque année 4,7 milliards de brosses à dents finissent dans les décharges et vont jusqu'à nos océans.

BON À SAVOIR

Où acheter des produits solides ? Il y a plusieurs sites internet où l'offre est belle :

Pachamamaï, Comme Avant, Lamazuna, Clémence & Vivien, Greenweez, Etsy.....

Repérer les logos des cosmétiques bios : ECOCERT, Cosmétiques BIO

Retrouvez nous sur notre page Facebook @VivreAutrementATA

Association Terre d'Avenir, 1, rue de la Messe, Dannemois 91490 ata.dannemois@mail.fr

Imprimé par nos soins sur papier 100% recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique. Ne pas jeter tout court c'est mieux



UN VRAI GESTE
POUR LA PLANÈTE

EN ROUTE VERS LE ZÉRO DÉCHET

Numéro 9

Mars 2020



N'aie pas peur d'avancer lentement. Aie peur de rester immobile.
Proverbe chinois



Continuons notre série "Zéro Déchet" et découvrons ensemble des astuces qui nous permettront de progresser en douceur vers une consommation plus responsable et respectueuse de l'environnement.

LE CONSTAT

La salle de bain est la pièce qui génère le plus grand volume de déchets contenant des produits chimiques très polluants. Voyons donc quelles sont ces astuces "Zéro déchet" spéciales salle de bain et toilettes.

Par quoi remplacer les gels douche, les shampoings et les disques démaquillants en coton jetables ? Par quoi remplacer les serviettes hygiéniques et les tampons ? Que peut-on utiliser à la place du déodorant, du dentifrice, de la brosse à dent en plastique et du coton-tige ? Comment fabriquer ses produits d'entretien anticalcaire plus économiques et plus écologiques ?

RÉDUISONS L'IMPACT DE NOS ACTIVITÉS DANS NOS SALLES DE BAIN

On remplace les produits jetables par des réutilisables ou rechargeables, par exemple :

- Remplacer des lingettes démaquillantes jetables par des lavables
- On peut fabriquer ses cosmétiques avec des ingrédients simples et écologiques.

Pas envie de se lancer dans les préparations maison ?

- Opter pour des produits bios permet d'éviter un grand nombre de produits chimiques dangereux pour notre santé.
- On opte pour des cosmétiques sous forme solide (savon, déodorant, dentifrice...).
- Adeptes du gel douche ou du shampoing liquide ? On choisit alors des grands conditionnements.
- Ou encore, on cherche un magasin de vrac qui permet de recharger les flacons...

LE SAVON

Troquer le gel douche par un savon bio. Le format solide permet d'éviter le recours à des flacons doseurs ou des flacons-pompes .

LE SHAMPOING

Les shampoings du commerce sont parmi les produits cosmétiques les plus polémiques. Ils contiennent pour beaucoup des sulfates (réputés irritants au long terme), et des silicones ou polymères (polluants et un peu étouffants pour la fibre du cheveu). Optons pour du bio ! En outre, un shampoing du commerce c'est beaucoup d'eau, et un flacon en plastique qu'il va falloir jeter. L'impact écologique n'est donc pas neutre.



LES LINGETTES DÉMAQUILLANTES

Laver un même coton en tissu durant des années est évidemment beaucoup plus écolo que de jeter plusieurs cotons dans sa poubelle chaque jour. Les cotons réutilisables ont une durée de vie d'environ 5 à 10 ans, c'est donc plus respectueux pour l'environnement (et pour votre porte-monnaie !) que d'acheter un paquet de cotons jetables toutes les semaines avec son emballage plastique.



L'ORICULI

C'est un cure-oreilles en bambou, lavable et donc réutilisable, qui remplace une bonne fois pour toutes les cotons-tiges en plastique. Ceux-ci sont de toute façon interdits depuis le début de l'année. Les cotons-tige en plastique ne sont plus commercialisés en France. Ils sont remplacés par des matériaux recyclables comme le bambou ou le carton.



Les CUPS

Véritable révolution pour le confort des femmes, la cup, la serviette hygiénique lavable et la culotte menstruelle sont arrivées sur le marché. L'offre s'est étoffée, avec toujours plus de choix de modèles, de formes, de couleurs... Attention : les serviettes et tampons sont en contact direct avec les muqueuses. Les produits nocifs pénètrent directement dans l'organisme. Au minimum, optez pour du bio.