

# UNE FAMILLE PRESQUE ZÉRO DÉCHET



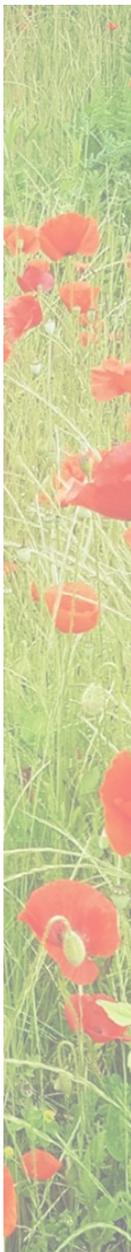
*« Commencer par changer en vous ce  
que vous voulez changer autour de  
vous. »*

*Gandhi*



# Ma salle de bain Zéro Déchet

## MES DECHETS



## MES SOLUTIONS





## Bye Bye les déchets !

Je remplace shampoing, gel douche, après shampoing etc. en flaconnage plastique par des produits solides ( achetés ou fait main)

Je remplace cotons et lingettes jetables pour le visage et le corps par des lingettes en coton bio lavables. ( fait main ou achetées)

Je remplace mes tubes de dentifrice jetables par du dentifrice solide ou fait main ( réutilisation du contenant)

Je remplace mes cotons-tiges par un oriculi ou un coton tige en silicone réutilisable.

Je réduis mes crèmes pour ne garder que l'indispensable. Ou je les fabrique moi-même tout comme mon déodorant.

Stop le jetable! Je passe à la serviette hygiénique lavable, ou à la cup, c'est meilleur pour ma santé et l'environnement ( je garde des jetables sous le coude lorsque je pars loin de chez moi).

Pour la santé de mon bébé et l'environnement je passe à la couche jetable, facile, pratique et mignon!

# Une idée pour se lancer !

## Mon déodorant maison

avec des ingrédients sains pour ma peau

### Ingrédients

6 g de cire blanche

40g d'huile de coco

35 g de bicarbonate de sodium

15g de maïzena

17 gouttes d'huile essentielle  
de Palmarosa

3 gouttes d'huile essentielle de  
sauge sclarée



Faire fondre la cire et l'huile de coco (bain marie)

Retirez du feu. Ajoutez le bicarbonate et la maïzena

Mélangez afin d'obtenir une texture crémeuse

Ajoutez les huiles essentielles

Transvasez votre préparation dans un petit pot et laissez le  
1h au réfrigérateur afin qu'il durcisse.

A l'aide d'une fine spatule ou de mon doigt, je prends une  
petite noisette et l'étales sous mon aisselle.



## Je retiens ...



**J'ÉVITE** les choses inutiles ( 36 crèmes, masques et compagnie) : je garde l'essentiel!



**Je privilégie** le réutilisable / lavable.



**Je teste** les produits fait maison  
( déodorant, crème, démaquillant etc.)



Si je ne peux pas me passer d'un produit je privilégie son conditionnement ( emballage en verre de préférence ou gros conditionnement si j'en utilise beaucoup)



# Ma cuisine zéro déchet

Pour éviter les emballages en allant faire mes courses:



Je privilégie les petits commerces et marchés.



J'achète au maximum **en vrac**



Je fais la **chasse aux emballages individuels** (par exemple: paquets de gâteaux etc.)

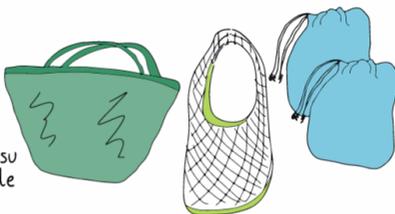


Je prends mes contenants maison (boîtes, sacs, etc.)

## Kit de courses Zéro Déchet

1

Une panoplie de sacs en tissu réutilisables de toutes tailles



2

Quelques boîtes hermétiques en verre de préférence



3

Un assortiment de bocaux en verre de toutes tailles



5

Un bidon ou gros contenant pour la lessive et autres produits d'entretien



4

Une bouteille en verre pour les liquides



# J'évite les emballages jetables

Pour éviter les films étirables je réalise mon **Bee wraps**

## Ingrédients

Cire d'abeille en copeaux ou pépites

Chutes de tissu

Ciseaux (optionnel ciseaux crantés)

Découper son morceau de tissu à la taille souhaitée.

Faire chauffer le fer à repasser ( ne pas mettre la vapeur).

Poser le tissu sur la planche, mettre la cire sur le tissu. Poser un film sulfurisé sur l'ensemble ( le film pourra être réutilisé pour refaire des Bee-wraps).

Passer le fer à repasser sur l'ensemble du tissu pour faire fondre la cire.

Une fois la cire étalée partout ( en rajouter si nécessaire), prendre le Bee wraps afin qu'il refroidisse.

Il est prêt à emballer !



# Le GASPI ça suffit !

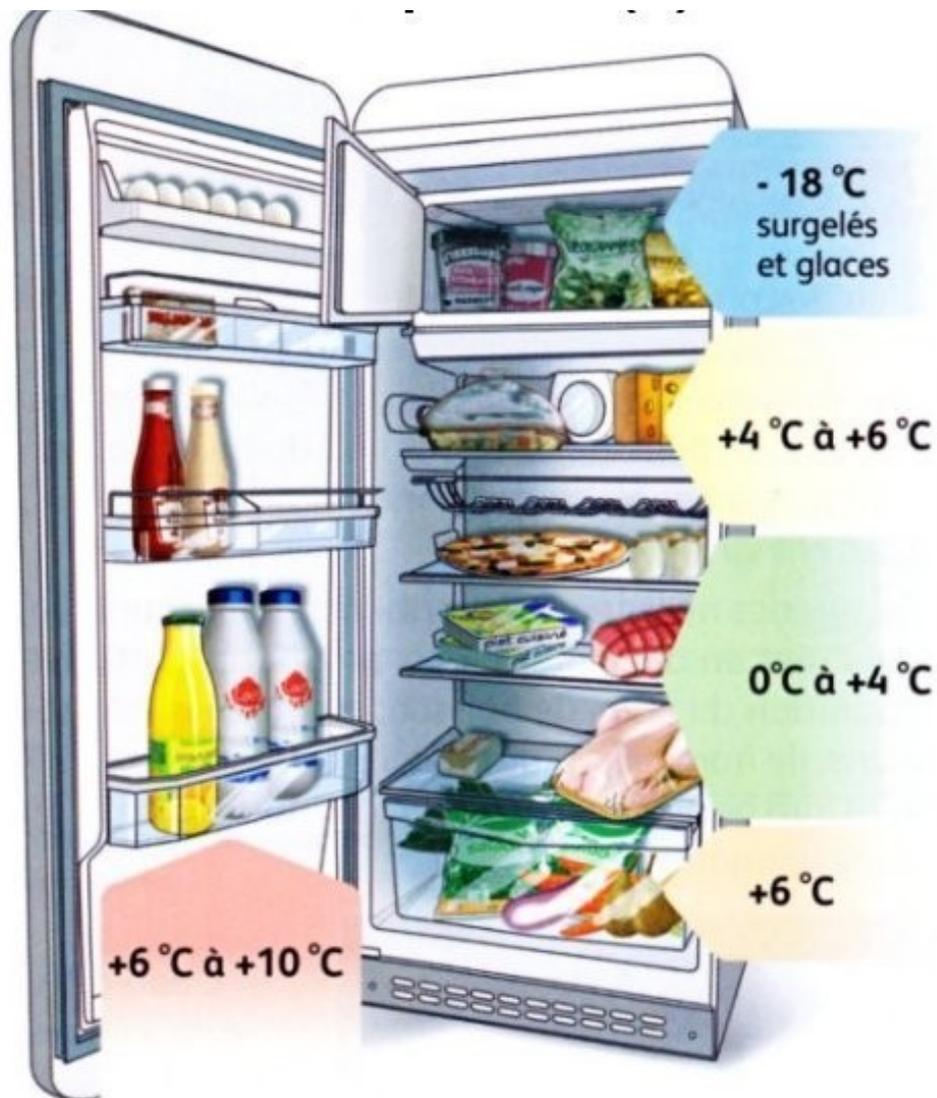


Pour éviter le **gaspillage alimentaire** :

-  Je **cuisine** les restes,
-  Je **congèle les aliments** que je ne mange pas de suite
-  Je **range correctement mon frigo** en fonction des températures
-  Je fais une **liste de course** pour acheter QUE ce dont j'ai besoin.
-  Je fais des soupes et compotes avec les fruits et légumes abîmés ou trop mûrs

**STOP  
AU GÂCHIS  
ÇA SUFFIT**

Un frigo bien rangé c'est des aliments mieux conservés !



# Faut pas gâcher

1,3 milliard  
de tonnes

DE NOURRITURE

Aliments  
jetés



DES ALIMENTS  
PRODUITS SUR  
LA PLANÈTE



SONT JETÉES OU PERDUES CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE (1)

## du CHAMP à la POUBELLE : les étapes du gaspillage

1



LE CHAMP

FRUITS ET LÉGUMES  
NON CALIBRÉS = JETÉS

2

le  
transport

DES PRODUITS SONT ABÎMÉS

3

l'entrepôt

SI RUPTURE DE LA CHAÎNE  
DU FROID, TOUS  
LES PRODUITS SONT JETÉS

4



l'usine

PERTES PENDANT LA  
PRÉPARATION DES PLATS  
CUISINÉS

5

supermarché

PRODUITS REJETÉS  
SELON DES CRITÈRES  
"ESTHÉTIQUES",  
COURSE À LA FRAÎCHEUR  
DES PRODUITS

6



maison,  
restaurant,  
cantine

SURPLUS D'ACHAT, OUBLIS  
DANS LE RÉFRIGÉRATEUR,  
PORTIONS TROP GROSSES

(1) FAO, ORGANISATION DES NATIONS-UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE

(2) ADEME

# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE UN SCANDALE ÉTHIQUE, ENVIRONNEMENTAL ET ÉCONOMIQUE



**1 personne sur 6**   
SOUFFRE DE MALNUTRITION

D'IMPORTANTES RESSOURCES  
SONT UTILISÉES  
EN VAIN



**espaces énergie**  
**eau agricoles engrais**  
**pesticides**



**NOUS SOMMES TOUS VICTIMES**   
**ET RESPONSABLES DU GASPILLAGE**

## CHEZ NOUS, QUE MET-ON À LA POUBELLE ?

RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE  
DANS LES POUBELLES DES MÉNAGES ET DES PETITS COMMERCES

**24%**  
RESTES  
DE REPAS

**24%**  
FRUITS ET  
LÉGUMES

**20%**  
PRODUITS  
ENTAMÉS

**18%**  
PRODUITS  
NON DÉBALLÉS,  
BOISSONS,  
LIQUIDES  
ALIMENTAIRES.

**14%**  
PAIN

=

**plus de  
20 kg**  
D'ALIMENTS PAR AN <sup>(2)</sup>

SOURCE : FNE/VERDICITÉ

**mobilisons-nous**  
**contre Le gaspillage alimentaire.**

tout où la nature a besoin de nous  
asso.fr - tél : 01 44 08 02 50 - [information@fne.asso.fr](mailto:information@fne.asso.fr)



# Recettes anti-gaspi

## Cookies de pain rassis

**Pour 4 personnes**

*Ingrédients:*

200 g de pain rassis

100 g de beurre

90 g de sucre

1 œuf

1 sachet de levure chimique

100 g de chocolat haché en pépites

Sel

*Une banane bien mûre pour plus de goût (facultatif)*



1. Mixer le pain rassis jusqu'à obtenir de la chapelure. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger le beurre et le sucre puis ajouter l'œuf.
3. Ajouter la levure chimique. Mélanger.
4. Ajouter la chapelure de pain rassis, une pincée de sel et mélanger.
5. Ajouter les pépites de chocolat, mélanger.
6. Préchauffer le four à 160°C.
7. Former des boules avec la pâte et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les aplatir légèrement.
8. Enfourner pendant environ 15 min à 160°C.
9. Attendre que les cookies refroidissent et dégustez !

# Carrot Cake



*Ingrédients :*

*100 g d'huile végétale*

*150 g de sucre*

*250 g de farine fluide*

*1 cuillère de bicarbonate et un jus d'1/2 citron (remplace la levure chimique)*

*2 c.à.c rases de cannelle*

*300 g de carottes râpées (3 à 4 grosses carottes) ou épluchures*

*120 g de Noix concassées ou amandes, noisettes etc.*

*4 œufs*

*150g de chocolat noir à couper en pépites*

*2 c.à.c d'extrait de vanille liquide (facultatif)*

- 1. Mélanger les 4 œufs et le sucre.**
- 2. Incorporer (l'extrait de vanille), la cannelle et l'huile.**
- 3. Ajouter la farine et le bicarbonate. Commencer à mélanger progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.**
- 4. Ajouter les carottes râpées, les noix concassées et le chocolat en pépites. Mélanger doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.**
- 5. Ajouter le jus de citron.**
- 6. Huiler et fariner légèrement le moule.**
- 7. Enfourner 30 à 40 minutes selon votre four à 175° (th 5/6). Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit.**
- 8. Déguster !**

# Une maison saine et propre



Les produits de ménage industriels sont composés de nombreux ingrédients issus de la pétro chimie, qui sont irritants et nocifs pour notre santé et l'environnement. Les publicités nous vendent une variété impressionnante de produits. Pourtant il suffit de s'entourer des bons ingrédients et le tour est joué!

***C'est rapide, bon pour la santé et l'environnement et c'est moins cher !***

## Les indispensables:



**Le vinaigre blanc** est un produit ménager 100% naturel, biodégradable et non toxique pour l'environnement.

Le vinaigre est un détartrant, dégraissant, nettoyant et désodorisant.

Il peut également remplacer dans certains cas l'eau de Javel

**L'acide citrique** est un produit ménager écologique. Il est biodégradable, non toxique pour l'Homme et l'environnement.

L'acide citrique est très détartrant.

**Les cristaux de soude** soluble dans l'eau nettoie, désodorise et dégraisse fortement. Il permet entre autre de détartrer et dissoudre les matières grasses sur le linge, nettoyer l'émail de la baignoire, du lavabo ou des WC... Ses propriétés nettoyantes lui permettent de nettoyer les surfaces très encrassées, comme la hotte,

**Le savon noir liquide** nettoie, dégraisse, nourrit en profondeur et fait briller tous les sols (carrelage, parquets, lino...).

**Le bicarbonate de soude** est l'indispensable et peu coûteux.

C'est un produit naturel à base de matières premières minérales communes (craie et sel).

Il est :

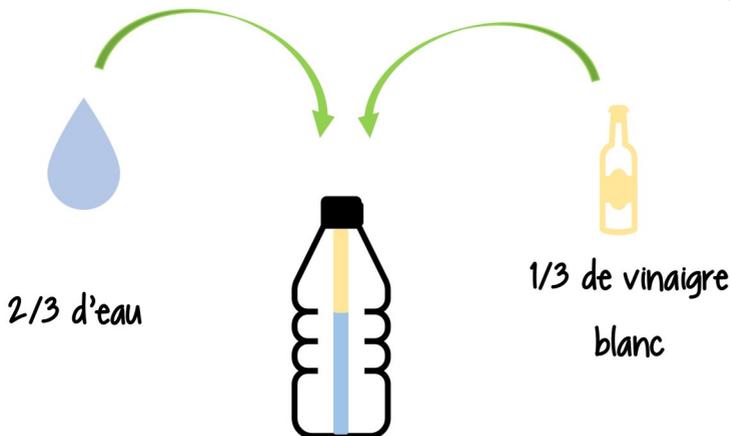
- Anticalcaire et adoucissant,
- Fongicide et insecticide, il enlève les moisissures de la salle de bain



# Mes recettes écolos



## Mon multi-nettoyant



La p'tite astuce : fais macérer des épluchures d'agrumes dans le vinaigre avant de faire ton multi nettoyant. Cela lui donnera une douce odeur fruitée.

## Mon liquide vaisselle

### Ingrédients

80 cl d'eau chaude

50g de savon de Marseille

1 c a s de cristaux de soude

1 c a s de bicarbonate

1 c à s de savon noir

Huile essentielle ( facultatif)

Faire fondre les copeaux de savon de Marseille dans l'eau tiède

Ajoutez les autres ingrédients un à un.

Laissez reposer 1 nuit dans le contenant puis transvasez dans un distributeur à savon.

Bien agiter avant d'utiliser.

## Ma pierre d'argile

### Ingrédients

100 g d'argile blanche

50 ml de savon noir liquide

5 gouttes d'huile essentielle

Mélangez l'argile et le savon noir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse

Ajoutez les gouttes HE

Remplir le pot du mélange obtenu et bien tasser

Laissez sécher le pot ouvert 48h

Le mélange va sécher et devenir comme une pierre

On peut également ajouter 25g de bicarbonate pour rendre la pierre abrasive.

### Conseil d'utilisation :

Prendre un linge ou microfibre humide, frottez la pierre et nettoyez vos taches tenaces (grille barbecue, mobilier jardin, casseroles, carrelage etc.)

## Mon gel WC

### Ingrédients

30 g de fécule de maïs

400ml d'eau

500 ml de vinaigre blanc

Colorant bleu ( facultatif)

Huile essentielle ( facultatif)

Versez la fécule de maïs et l'eau dans une casserole.

Chauffez et remuez jusqu'à épaississement du mélange.

Une fois la texture gel obtenue, éteignez le feu.

Ajoutez le vinaigre blanc et mélangez.

Laissez refroidir et versez le mélange dans une bouteille.

Faites un trou dans le bouchon de la bouteille.

# Mes pastilles WC détartrantes

## Ingrédients

100g d'acide citrique

265g de bicarbonate de soude

Un peu d'eau



Versez l'acide citrique et le bicarbonate dans un saladier.

Vaporisez un pschitt d'eau et mélangez. ( Le mélange ne doit pas mousser)

Moulez le ménage dans des bacs à glaçons et tassez avec une cuillère ou bouchon liège.

Laissez sécher 24h.

Une fois sèches, démoulez les pastilles et conservez les dans un bocal sec.

**Pastilles à utiliser pour le détartrage du fond des toilettes.**



*Ma recette à moi ....*



# Mes p'tites astuces

## **Nettoyant vitrocéramique / Four:**

- 1 dose d'eau
- 2 dose bicarbonate

## **Nettoyant vitre:**

- 3/4L d'eau
- 1/4L vinaigre

## **Déboucheur canalisation:**

- 200g bicarbonate
- 200ml vinaigre blanc
- Eau bouillante

## **Désodorisant réfrigérateur ou litière:**

- 2 Càs bicarbonate
- Placez le bicarbonate dans une coupelle dans votre réfrigérateur ou au fond de la litière avant de mettre le « sable ».

## **Adoucissant**

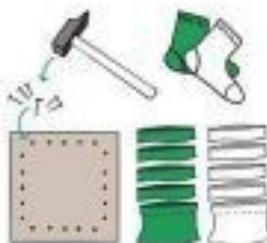
- Ajoutez du vinaigre blanc à la place de l'adoucissant du commerce dans la machine à laver

## **Lave vaisselle:**

- Je coupe mes pastilles du commerce en 2. Sur un lavage de base cela suffit largement!

# Je recycle mes vieux textiles

J'utilise de vieilles chaussettes pour en faire une éponge



## Pour le métier à tisser :

- Un carré en bois de 8 à 20 cm de côté
- 20 clous de taille moyenne et un marteau
- Une règle et un crayon pour disposer les clous à 1 à 2 cm d'intervalle

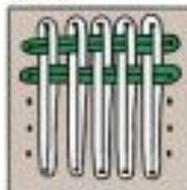
## Pour l'éponge :

- 10 bandes de tissus en forme d'anneau, une manche de t-shirt, une jambe de legging, des chaussettes...
- Des ciseaux

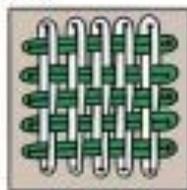
Étape 1



Étape 2



Étape 3



## Pour tisser le tour de l'éponge :

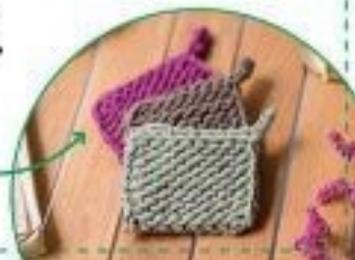
Étape 4



Étape 5



Étape 6



# J'utilise un vieux t-shirt pour en faire un sac de course

1

Prenez un vieux T shirt et retournez-le à l'envers.



2

Découpez les manches et le col en suivant les pointillés.



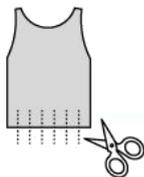
3

Vous obtenez un débardeur aux ouvertures larges.



4

Découpez des lignes au bas de votre T shirt selon les pointillés. Vous obtenez des franges.



5

Nouez les franges deux à deux afin de fermer le bas du T shirt.



6

Retournez votre T shirt à nouveau, de manière à ce qu'il soit à l'endroit.



7

Pliez-le de profil.



8

Votre tote bag est prêt !



# Je consomme responsable

Je me rends à la BricOthèque ou Emmaüs pour donner une seconde vie à des objets dont je n'ai plus besoin

J'utilise les déchets verts directement dans mon jardin ( broyage, paillage etc.)



**REPENSER**



**RÉDUIRE**



**RÉUTILISER**



**RECYCLER**

J'évite le suremballage. Rendez-vous au marché avec mes sacs à vrac

Je réalise mes propres produits d'entretien grâce à des recettes faciles

Je ne jette plus de nourriture : je cuisine mes restes et je valorise leurs déchets ( bac brun ou composteur)

Je privilégie les achats d'occasion : vêtements, meubles etc. (Vinted, Leboncoin, Emmaüs...)

« Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas. »

# Mon jardin au naturel

Je profite de ce que m'offre la nature.  
J'écoute, j'observe, j'inspire profondément.

## *Mon sirop de menthe*

### Ingrédients

Pour 1 L de sirop

Feuilles de menthe

1L d'eau

800 grammes de sucre

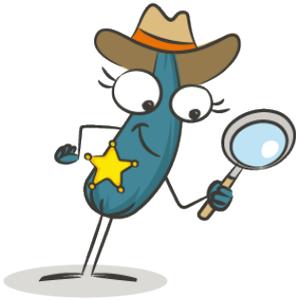
**Détacher les feuilles de menthe de leur tige.**

**Faire chauffer l'eau. Une fois frémissante couper le feu et ajouter les feuilles. Laisser infuser 1h. Filtrer afin de retirer les feuilles.**

**Ajouter le sucre et chauffer à feu doux jusqu'à obtenir une consistance liquoreuse.**

**Mettre en bouteille à chaud**





Pour t'inscrire aux activités du **Centre socio culturel Agora** c'est par ici

**Centre socio Culturel AGORA**

**7 rue de la 4ème DMM**

**68700 CERNAY**

**03.89.75.62.80**

Pour toutes questions autour du tri et de la réduction des déchets  
c'est par là :

**Syndicat Mixte de Thann Cernay**

**31 rue des genêts**

**68700 Aspach– Michelbach**

**03.89.75.29.05**

**contact@smtc68.fr**

