



Défi Zéro Déchet, deuxième mois !
Bravo et merci pour votre engagement
et votre participation !

Ce mois-ci nous vous attendons nombreuses et nombreux à notre après-midi d'ateliers :)
Lors du premier atelier, nous étions une dizaine : ambiance chaleureuse, jus de pommes (locaux et consignés !) et expériences partagées ! Les animateurs.trices Zéro Déchet espèrent vous voir et revoir plus nombreux le 14 avril :)

Ateliers autour de la salle de bain :

Le dimanche 14 avril de 14h à 17h au centre Bernanos :
30 rue du Maréchal Juin à Strasbourg

Inscription par mail : defi@zds.fr Inscription pour 2 représentants par équipe dont le capitaine (qui pourra se faire remplacer si il/elle n'est pas dispo). Les participants repartiront avec les recettes et conseils pour pouvoir faire la restitution avec leur équipe ! (les recettes et tutoriels seront partagés dans l'espace dédié sur le site internet).

Rejoignez le groupe facebook des défis !

Il vous permettra d'interagir entre vous, de communiquer vos photos et de partager vos expériences.

→ [Cliquez ici pour vous inscrire sur le groupe](#)



Avril dans la salle de bain, l'aventure vers le Zéro Déchet continue !

Le zéro déchet sous la douche

Dans notre défi vers la réduction des déchets, nous allons poursuivre le mois d'avril sur le thème de la salle de bain, point noir du zéro déchet ;)... mais surtout un endroit où les alternatives sont nombreuses et économiques :)

Le zéro déchet dans la salle de bain c'est à la fois un geste pour la planète et à la fois un geste pour la santé.

Impact du zéro déchet à la salle de bain : La marque Lamazuna calcule tous les mois les déchets évités grâce à leurs clients.tes, impressionnants ! À nous de jouer !



Les alternatives au jetable dans la salle de bain :

- **brosse à dent** en bambou ou en plastique à tête rechargeable,... remplacez votre brosse à dent par une alternative réutilisable ou compostable ! On change sa brosse à dent régulièrement et en comptant les déchets cachés, pour une toute petite brosse à dent... des kilos de déchets sont générés (1,5 kilo de déchets cachés pour une seule brosse à dent) !
- **lingettes lavables pour se démaquiller** (et démaquillant) : la culture de coton consomme énormément d'eau et de produits phytosanitaires! en coton bio, en eucalyptus, achetées ou faites maison, le choix est vaste ! Quant au démaquillant, l'utilisation d'une huile végétale permettra d'éviter un produit en plus dans votre salle de bain. De nombreuses routines beauté existent, comme par exemple se démaquiller avec de l'huile de jojoba, ou de l'huile de ricin qui favorisera en plus la pousse des cils et en prendra soin. Les huiles de jojoba ou d'amande douce peuvent aussi être utilisées pour hydrater et nourrir la peau du visage et du corps. (Chaque huile à ses propres propriétés, attention de ne pas utiliser d'huile photosensibilisante.). Les huiles végétales existent en bouteilles en verre recyclable, là il y a un déchet mais certaines marques proposent des contenants réutilisables ([Cozie](#), [Zao](#),...)
- **coton-tige** : cure-oreille en inox ou oriculi en bambou, lavable et réutilisable, ce petit accessoire vous aider à vous débarrasser définitivement des cotons-tiges ! Ils seront interdits d'ici à 2020... raison de plus pour profiter de ces alternatives par ailleurs très économiques.
- **la cup** & les serviettes ou culottes lavables ! Chaque mois, des tonnes de déchets évités... et des produits chimiques en moins en contact avec nos corps !
- **les mouchoirs en tissus** : parfois mal vu, le mouchoir en tissus permet pourtant de gagner en confort (ils irritent vraiment beaucoup moins le nez en cas de rhume !...), ils se lavent (régulièrement !) à 90°... et se réutilisent longtemps... très longtemps !... On en trouve chez Emmaüs, dans les placards de nos grands parents et aussi en ligne par exemple les mouchoirs en tissus upcyclés de chez [Ozétik](#).
- **le papier toilette** : il peut être remplacé par une douchette, ou du papier toilette lavable (comme celui de chez [Petit Poh](#)). Le papier toilette est un élément banal de la vie quotidienne. Et pourtant, on l'utilise sans se rendre compte que sa fabrication gaspille énormément d'eau et de papier. D'ailleurs, 27.000 arbres sont abattus chaque jour pour finir en papier toilette et il faut pas moins de 140 litres d'eau pour fabriquer un rouleau ! Les européens utilisent environ 22 milliards de rouleaux de papier de toilette chaque année. Ainsi, chaque jour, c'est une déforestation de plusieurs dizaines de milliers d'arbres qui passent dans les égouts. Sans oublier que les rouleaux de papier toilette sont souvent blanchi à l'aide de chlore.
- **rasoir** : le rasoir de sécurité, également surnommé rasoir de sûreté ou rasoir double edge, convient aux hommes et aux femmes ! Vous pouvez également vous rendre dans une coutellerie pour acheter un coupe-choux, le commerçant sera ravi de vous réapprendre cette technique de rasage d'antan.
- **le maquillage** : pour les plus motivés d'entre vous, sachez qu'il est tout à fait possible de réaliser son mascara, son flush et son rouge à lèvres soit-même. La famille Zéro Déchet ou encore Béa Johnson ont adopté les recettes. Vous pourrez les trouver dans leurs livres.

Les alternatives aux produits emballés dans la salle de bain :

- **troquer le gel douche pour du savon solide bio** (et pourquoi pas de fabrication locale comme ceux de [l'esperluete, qui a créée un savon sans emballage !](#)). Sains pour la peau et écologiques, ils durent plus longtemps que les bidons de gel douche (en les plaçant sur un porte savon ou une éponge en loofah). Au revoir flacons-pompes jetable et autre bidon en plastique ! (bien que certains soient recyclables, ils nécessitent de l'énergie, des matières premières pour être produits, collectés puis recyclés). De plus en choisissant son savon solide bio, les ingrédients issus de la pétrochimie et autre substances nocives sont éliminées, au profit de notre santé !
(défi bonus : évitez l'huile de palme, en plus d'être zéro déchet, votre savon sera en plus militant en évitant la déforestation et les ravages liés à la production d'huile de palme).
- **déodorant** : de nombreuses recettes existent pour réaliser son déodorant (efficace et économique !) en quelques minutes ! Dites au revoir aux déodorants contenant de l'aluminium (neurotoxique puissant) : et hop ! un emballage en plastique en moins ! Il existe aussi de nombreuses marques qui en propose déjà tout fait (lamazuna, pachamamaï,...).
- **shampoing** ici, les mêmes arguments que ci-dessus : maîtrise des ingrédients en contact avec la peau/les cheveux,... et pas d'emballage ! de plus il est possible de trouver des shampoing solides qui ne contiennent pas de conservateurs car on a enlevé la partie aqueuse, et ne contiennent que des produits doux. (1 shampoing solide équivaut à 3 flacons de shampoing)
- **crème visage et corps** : quel moment de détente de prendre soin de sa peau. Cela serait dommage de gâcher cet instant en s'appliquant des produits chimiques sur le corps. De plus les crèmes hydratantes conventionnelles sont occlusives pour la peau et l'étouffent! De la plus simple (huile végétale bio achetée en vrac ou aloe vera) à la plus élaborée (recette maison), vous trouverez la routine qui convient à votre peau et qui ne remplira pas la poubelle en vidant votre porte-monnaie.
- **dentifrice** : exit le pétrole, le plastique, la glycérine animale, le dioxyde de titane (reconnu comme cancérigène) et les déchets! il est très simple de faire soi-même son dentifrice à base d'un abrasif doux comme le carbonate de calcium ou d'acheter des dentifrices solides (durent aussi longtemps que 2 tubes de dentifrice)
- **gommage** : les micro-billes en plastique sont à présent interdites dans les produits d'hygiène vendus en France. C'est un beau progrès ! Pour aller plus loin, nous vous proposons de ne plus acheter de gommage emballé dans du plastique : vive le loofah, fibre de courge séchée ou les gommages à base de produits de sa cuisine (marc de café, sucre, miel, huile...)
- **épilation** : pourquoi ne pas investir dans la version réutilisable à vie du rasoir ou d'un épilateur ? Il existe également d'autres alternatives avec l'épilation au miel ou au fil.
- **mousse à raser** : la mousse a raser comporte des substances mauvaises pour la planète et la santé, allergisantes et/ou perturbateurs endocriniens : huile de palme, isopentane, triéthanolamine, etc. Il est très simple de remplacer cette mousse par un savon de marseille ou alep et un blaireau. Il existe même des recettes pour réaliser sa "propre" (à tous les sens du terme) mousse à raser.

- **que faire de mes anciens stocks de produits ?** : Il est temps de sortir vos cosmétiques du tiroir et de faire le point. Comme beaucoup d'entre nous, vous arriverez à la conclusion qu'il y en a trop, trop de jetable et trop de produits inutilisés. Pas question de charger votre poubelle pour autant, ils feront des bénéficiaires dans des associations à destinations de personnes qui ne peuvent pas encore passer totalement en mode de vie zéro déchet : [règles élémentaires](#), [osez le féminisme 67](#), [SDF Alsace](#).

Les produits d'entretien de la salle de bain :

- **lessive** au lierre, au savon noir, au savon de marseille, à la cendre... ou en vrac ! Que de choix ! Une lessive toute simple au lierre coûte moins de 15 centimes le litre, une lessive au savon de marseille coûte entre 30 et 50 centimes le litre... imbattable, bio et zéro déchet !
- **le vinaigre** : $\frac{1}{3}$ de vinaigre blanc + $\frac{2}{3}$ d'eau chaude pour enlever le calcaire (en option huile essentielle de citron à utiliser avec parcimonie, ou faire macérer avec des pelures d'agrumes) : économique et surtout biodégradable ! Il vous permet de détartrer, de supprimer le calcaire et c'est un désinfectant naturel. (vendu en vrac dans certaines boutiques zéro déchet, ou en bouteille en plastique recyclable)
- **le bicarbonate de soude/sodium** : cette poudre blanche vous sera utile dans toutes les pièces de la maison. C'est un allié naturel au quotidien. Avec un peu d'eau et une éponge ou une brosse : voilà des sanitaires dégrasés :)
- **le percarbonate de soude** : additionné à de l'eau chaude pour blanchir les toilettes (au fond desquels on peut aussi mettre de la farine et de l'acide citrique en laissant reposer toute une nuit)
- **le savon noir** : c'est un nettoyant multi-usage pour la maison. Il assainit toutes les surfaces et permet de nettoyer aisément les sanitaires sans efforts.
- **l'acide citrique** : est un parfait détartrant et bactéricide. Il permet de venir à bout des joints de salle de bain trop sales.
- **en cas de canalisations bouchées** : c'est l'horreur, l'eau ne s'écoule plus dans le lavabo. Avant de se ruer sur le déboucheur à base d'acides, il existe des alternatives : un mélange de sel, bicarbonate à laisser reposer 30 minutes, puis un mélange de vinaigre et d'eau chaude vous permettront de venir à bout de ce souci.
- **que faire de mes anciens stocks de produits ?** : là encore, pas question de vider vos stocks de produits dans les égouts. Vous pouvez terminer tranquillement vos anciens produits d'entretien et récupérer les contenants pour vos futures recettes. Savez-vous que l'on a tendance à trop doser les produits pendant le ménage ? Avant de les terminer, n'hésitez pas à les diluer ou à réduire les doses. Attention, il ne faut pas mélanger les produits chimiques avec les produits naturels présentés.
- **mise en garde** : bien que naturels, tous ces produits sont de puissants actifs. Il est recommandé de les manipuler avec précaution, avec des gants (réutilisables) et ne pas les laisser à la portée des enfants.

Les gestes du mois (tous ou au choix !)

Envoyez-nous une photo des nouveaux gestes mis en place et vous ferez gagner 200 points à votre équipe ! Vous pouvez aussi partager vos photos sur le groupe facebook des défis !

je teste une lessive Z.D.

j'utilise des cotons lavables

je n'utilise ni de gel douche ni de flacon de shampoing

j'utilise un déodorant solide ou je le fabrique moi-même

j'utilise un dentifrice solide ou je le fabrique moi-même

je nettoie ma salle de bain au vinaigre

j'enlève la poubelle de ma salle de bain

Avant de nous quitter, c'est le moment de nous dire comment se passe ce défi pour vous !

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls dans ce défi : vos capitaines, votre équipe ou la communauté facebook sont là pour vous aider. Des documents sont également disponibles dans votre espace participants. Et pour toute question, contactez-nous à defi@zds.fr
Vous pouvez nous laisser un avis sur votre ressenti par rapport à ce défi en répondant à ce court questionnaire de manière anonyme.

[C'est par là que l'on donne son avis !](#)

Bon mois d'Avril à tous.ttes !

A très bientôt pour les ateliers et une prochaine newsletter,

L'équipe Zéro Déchet Strasbourg