



Le petit guide

DE LA SALLE DE BAIN ZÉRO DÉCHET

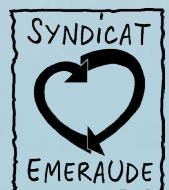


Adoptez le zéro déchet en beauté !

Les indispensables

Les alternatives

Pour aller plus loin





SOMMAIRE

- P.4 Adoptez le zéro déchet en beauté !
- P.5 Les indispensables de la salle de bain zéro déchet
- P.6 Les alternatives
- P.10 Les petites recettes d'Aline



Si vous avez l'impression d'être trop petit pour changer les choses, essayez de dormir avec un moustique, et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir.



ÉDITO

La salle de bain est une pièce à vivre familiale, mais également un lieu dans lequel on peut rapidement produire des déchets : cotons, lingettes, flacons, brosse à dents ...

Par ailleurs, des études récentes révèlent **la nocivité** de ces mêmes produits, et il devient difficile de ne pas en avoir conscience : les **perturbateurs endocriniens** et autres **substances cancérigènes** ont envahi cette pièce de vie.

Il suffit pourtant, avec un brin de bon sens et quelques produits de base, de transformer sa consommation.... Tout en appauvrissant sa poubelle !

AVANT DE SE LANCER...

Décider de modifier son mode de consommation, c'est choisir une ou plusieurs alternatives, et y aller pas à pas. Vider tous les placards d'une traite est une solution trop radicale !

Cela doit d'une part faciliter la vie, apporter du bien-être, mais également permettre de réelles économies. Tout en étant plus écologique. (Bref, la planète vous dit merci, et votre corps aussi!)



ADOPTEZ LE ZÉRO DÉCHET EN BEAUTÉ !

En premier lieu, si l'on souhaite adopter la « zéro déchet attitude », il faut commencer par faire un état des lieux de sa salle de bain actuelle et se poser **LA** question, au cas par cas :
« Ai-je vraiment besoin de ce produit ? »



Cela permet de désencombrer progressivement son espace de vie !
(Car oui, nous achetons beaucoup trop de produits d'hygiène !).

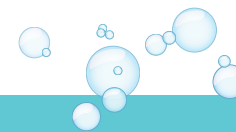
Pour se « mettre dans le bain », voici comment raisonner sa consommation : privilégier les produits sans emballage, ou à défaut compostables, voire recyclables, sélectionner des produits multi-usages, choisir des ingrédients purs, bio et locaux de préférence.

LES INDISPENSABLES

Il reste cependant quelques inconditionnels de la salle de bain, qui nous sont utiles pour des questions évidentes d'hygiène, parmi lesquels : de quoi se laver (savon, brosse à dents), et de quoi nourrir sa peau, ses cheveux.

LE PRODUIT COUP DE COEUR

Le beurre de karité (biologique et issu de préférence du commerce équitable)
Parce qu'on peut l'utiliser pur, en l'ajoutant dans un petit pot hermétique, pour remplacer un stick à lèvres. Mais aussi, en cas de brûlure légère, ou pour aider à la cicatrisation d'une petite plaie.
Un super-héros ce beurre de karité non ?



Mélanie M. « Depuis que j'utilise le beurre de karité en baume; je me demande pourquoi je n'ai pas commencé plus tôt ! »



LES ALTERNATIVES

LE SAVON & LE SHAMPOOING SOLIDES



Adieu le(s) flacon(s) en plastique, et la collection sur le bord de la baignoire ; bonjour aux petits nouveaux, les savons et shampoings solides !

Il en existe bon nombre, aux multiples senteurs et adaptés en fonction du type de peau, ou de cheveux. Faciles à transporter, ils peuvent être achetés en vrac, au producteur du coin ou avec un petit emballage carton qui sera recyclé. Une utopie moussante !

À titre indicatif, **1 pain de shampoing de 100g équivaut à 50 lavages !**

LE DÉODORANT

Les puristes utilisent **l'huile essentielle de Palmarosa**, dont le principe est simple : quelques gouttes suffisent pour sentir bon ! Huile antibactérienne et fongicide, c'est la championne toute catégorie ! Vendue dans un petit flacon en verre, recyclable à l'infini. What else ? comme diraient certains...



Autre alternative, le **déodorant solide** dont la composition est plus transparente et respectueuse pour la santé...et pour la planète !

Émilie P. « Quelques gouttes appliquées avec le doigt directement sur l'aisselle suffisent pour la journée ! »

LE COTON TIGE VS L'ORICULLI



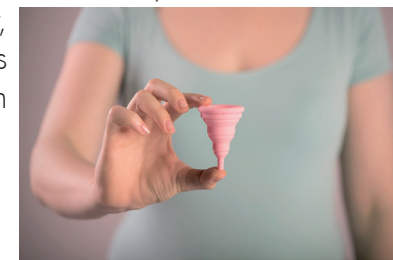
Est-il nécessaire de rappeler que le coton-tige disparaîtra des rayons de supermarché d'ici le **1^{er} janvier 2020** ?

Il existe pourtant une alternative non polluante : **l'oriculli** ! Une tige en bois ou en métal pour chaque membre de la famille, qui fait le même travail qu'un coton-tige... à rincer après utilisation !

LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES ET TAMPONS... VS CUP ET SERVIETTES LAVABLES

Est-ce qu'on ose vraiment parler de protections féminines ? OUI! Surtout quand il s'agit de comparer **10 000 à 15 000 produits menstruels Vs 1 cup et quelques serviettes lavables*** par femme tout au long de sa vie !

Un chiffre qui donne le tournis ! Quant à la composition, aucune substance chimique n'est à tolérer, contrairement aux autres protections hygiéniques... Bref, qu'est-ce qu'on attend pour en avoir une chez soi ?



* Groupe Hygiène, Organisme professionnel Français des produits à usage unique



LE RASOIR

Le rasoir jetable... sitôt déballé et déjà presque usagé ! Pour pallier cela, quoi de plus logique (et esthétique !) qu'un **rasoir à tête interchangeable ?**

Il en existe de beaux modèles en bois, dont la tête se clipse et s'adapte aux modèles de la grande distribution. Pour la mousse à raser, un savon solide et un blaireau feront l'affaire !

Tiens tiens, ce ne serait pas bientôt la fête des pères/Noël/l'anniversaire de monsieur ?!



LES LINGETTES

Les lingettes.... Toute une histoire ! Celles qui démaquillent, nettoient le visage, sont utiles pour le change du bébé, plusieurs fois par jour... Combien de lingettes partent à la poubelle après utilisation unique ? Pourtant, les **lingettes réutilisables en coton ou bambou**, aux imprimés graphiques et terriblement chics représentent LA solution Zéro Déchet.

Selon Consoglobe, une femme utilise en moyenne 6 cotons par jour pour se démaquiller. Ceci équivaut à **180 cotons par mois** et 2 160 par an ! De quoi passer au zéro déchet !

LA BROSSE À DENT

La brosse à dent aussi peut trouver son alternative zéro déchet ! Avec une **tête interchangeable** (en bois, bambou et nylon biodégradable), voici une brosse à dent **qui se composte** ! Dites adieu à votre brosse en plastique (qui ne se recycle pas) pour une nouvelle brosse à tête interchangeable, et entièrement compostable !

LE DENTIFRICE

Le dentifrice peut s'acheter, ou (encore mieux) se confectionner maison au format solide. Généralement, la composition solide contient des **substances naturelles, et respectueuses à la fois de la santé et de l'environnement.**

Il connaît également un meilleur ratio durée/qualité de vie. Certains le fabriquent même maison, avec seulement quelques ingrédients de base, le tour est joué ! (cf page 9)



C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

Agnès D. « Je crée moi-même mon dentifrice : dans un petit pot en verre, des pépites de savon de Marseille, quelques gouttes d'eau bouillante, quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Je laisse reposer plusieurs heures et le tour est joué ! »



LES PETITES RECETTES D'ALINE

La recette d'Aline Gubri,
du blog Consommons Sainement
www.consommonssainement.com



SHAMPOING SEC

Prenez dans vos mains une très petite dose de féculé de maïs (type Maïzena), et appliquez-la sur les parties du crâne les plus grasses (tempes, haut du crâne).

Massez doucement, la féculé va absorber l'excès de sébum. Après quelques minutes, brossez-vous les cheveux. Plutôt simple non ?

BAUME À LÈVRES

Appliquez comme un baume à lèvres de l'huile de karité.

Et puis c'est tout !

Faites le plein de recettes sur son site consommonssainement.com
ou grâce au guide Zéro Plastique Zéro Toxique



POUR ALLER PLUS LOIN...

Les lectures qui aident sur le sujet :

- Famille (presque) zéro déchet - Ze Guide : astuces, recettes...
- Guide cosmetox de Greenpeace (Rapport 2010) : liste les produits et leur nocivité;
- Le Blog Consommons Sainement : conseils, mode de vie, recettes..
- Le site Sweet and sour : conseils, mode de vie, recettes..
- Les sites de vente :
boutiquezerodechet.com,
sansbpa.com,
nu-cosmetiques.com ...

Et tellement d'autres...



Syndicat Emeraude



Retrouvez dans la même collection



Parc d'Activités des Colonnes
12 rue Marcel Dassault
95 130 Le Plessis-Bouchard



01 34 11 92 92

contact@syndicat-embraude.com

www.syndicat-embraude.com

