

# Le zéro-déchet pour débutants motivés .... et paresseux (ou occupés) !

8 actions pour réduire facilement de  
80% vos déchets du quotidien !

proposé par le blog *Consommons Sainement*



**Blog Consommons Sainement**

... ou comment réduire l'impact de notre quotidien sur l'environnement,  
notre santé et notre porte-monnaie !



# Pourquoi réduire ses déchets ?

## 1- Pour notre environnement et celui de nos enfants

Un français jette en moyenne 350kg de déchets ménagers par an.

Une fois incinérés ou enfouis en décharge, ces déchets représentent une pollution locale très forte, dangereuse à court et long terme pour l'environnement et la santé humaine.



## 2- Pour votre santé personnelle

Faire vous-même vos cosmétiques ou produits ménagers vous évite l'exposition à des ingrédients dangereux ou potentiellement dangereux : conservateurs cancérigènes, parfums irritants, crèmes hydratantes contenant des dérivés de pétrole, produits ménagers perturbant les hormones, etc.

Le zéro-déchet s'accompagne également de la réduction de l'utilisation de plastique. Cette matière peut être parfois dangereuse pour votre santé : elle migre facilement dans votre aliment ou boisson lorsqu'elle est en contact prolongé ou avec un aliment chaud.

### 3- Pour votre porte-monnaie

Le plus inattendu est que le zéro-déchet permet de grandes économies d'argent tous les mois !

Fabriquer vos produits du quotidien avec des ingrédients à la fois sains et bons marché, acheter d'occasion ou encore acheter en vrac sont autant d'astuces qui réduiront vos dépenses du quotidien et augmenteront votre budget de loisirs et plaisirs !



### 4- Pour vous-même

Fabriquer vos propres produits apporte une réelle satisfaction personnelle. Soyez fier/fière de présenter votre lessive, votre démaquillant ou votre déodorant faits de vos propres mains !

Réduire ses déchets est aussi une façon de faire votre part pour l'environnement, à votre échelle (et sans trop d'efforts) !

Ce guide vous propose 10 actions pour réduire facilement vos déchets du quotidien. Il s'agit des astuces et recettes les plus efficaces : elles demandent peu d'efforts (recettes faciles, ingrédients simples et bons marché et matériel basique présent dans toutes les maisons) et permettent une forte réduction des déchets. Les meilleures pour se lancer dans le zéro-déchet !



Pour aller plus loin, lire les recettes et tutoriels en entier ou découvrir d'autres façons faciles de réduire votre impact environnemental, rendez-vous sur le blog [Consommons Sainement](http://Consommons Sainement) !

[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)

# 8 actions pour réduire facilement de 80% vos déchets du quotidien !

## Action n°1 : recycler ses déchets

Papier, plastique, métal, verre, textile, ...

Bien recycler est la base du zéro-déchet. Papier, carton, métal, bouteilles en plastique, etc se collectent en poubelles de recyclage. Le verre et le textile (même abîmé ou taché) se déposent en bornes spécifiques dans la rue.

### Le compostage, même sans jardin

Le recyclage passe également par la valorisation des déchets organiques (restes alimentaires, épluchurés, petits déchets verts, fruits, légumes, céréales, thé, café, ...) : le compostage. Si vous avez un jardin, vous pouvez y installer un compost. Si vous vivez en appartement ou en maison sans jardin, vous pouvez utiliser un compost d'intérieur (ne produisant aucune odeur !). Il existe également des composts collectifs.



Le zéro-déchet n'est pas le 100% recyclable ...

Dans le zéro-déchet, le recyclage permet de donner une seconde vie aux déchets qu'on ne peut pas éviter (cahier, papiers, certains emballages carton, ...).

Ne pas produire de déchets du tout, au lieu d'en créer puis de les recycler, permet d'optimiser beaucoup plus les ressources naturelles (bois, pétrole, verre, ...).

Le plus écologique est donc d'éviter le plus de déchets possibles, et de recycler ceux dont on ne peut pas se détourner.

## Action n°2 : Faire ses courses chez les commerçants ou au marché

### Le supermarché et ses flots d'emballages jetables

A la différence des supermarchés, réduire ses déchets est assez facile chez les petits commerçants (fromager, boulanger, boucher, ...) et au marché. Les emballages y sont bien moins nombreux : feuilles de papier chez les commerçants, barquettes de polystyrène ou double sac plastique au supermarché, par exemple.



Apporter vos propres contenants, pour être parfaitement zéro-déchet !



Vous pouvez apporter vos propres contenants et demander à vos commerçants d'y mettre directement vos produits (le marchand pèse le contenant à vide avant) :

- des boîtes en plastique ou verre : fromage, viande, poisson, ...;
- bocaux en verre : crème, olives, fromage blanc, ...;
- boîtes à œufs;
- sachets en tissu (ou au moins des sacs en plastique ou papier à réutiliser d'une fois à l'autre) : fruits, légumes, champignons, ...

## Action n°3 : Acheter ses produits secs en vrac

Le vrac : du zéro-emballage pour remplir vos placards

Les rayons vrac sont un indispensable de la réduction des déchets. Farines, biscuits, sucre, noix, fruits secs, pois, lentilles, pâtes, céréales, muesli, épices, herbes séchées, etc y sont vendus au poids et sans emballage. Ces rayons vrac se trouvent principalement en boutiques biologiques.



### Les contenants idéaux

En rayon vrac, des sachets en papier et/ou en plastique vous sont proposés. Ceux-ci restent des déchets (recyclables s'ils sont en papier), certes moins nombreux que leurs équivalents achetés déjà emballés (sachets en plastique épais dans une grande boîte en carton, par exemple).

Mais l'idéal est d'apporter vos propres sachets en tissu lavables et de les remplir directement au rayon vrac. Plus d'informations à la page suivante !

## Action n°4 : Se munir de ses petits sachets en tissu lavables

Les sachets en tissu pour les rayons de vrac et de fruits et légumes

Vos petits sachets en tissu vous permettent d'éviter les sachets jetables proposés en magasin. Remplissez directement vos sachets avec vos fruits, légumes ou aliments secs des rayons vrac (voir page précédente). Une fois chez vous, videz vos sachets dans votre bac de fruits et légumes ou dans des bocaux (sucre, pois, biscuits, farines, etc). Lavez vos sachets avec votre linge.



Acheter ses sachets ou les faire facilement soi-même

Vous pouvez acheter des sachets en tissu prévus à cet effet dans certaines boutiques biologiques ou sur Internet.

Vous pouvez aussi facilement les fabriquer vous-mêmes. Vous devez choisir un tissu fin et léger, afin que son poids ne soit quasiment pas pris en compte dans le prix lors de la pesée. Vous pouvez ainsi récupérer des t-shirts, chemises, voilages, ...

Des tutoriels très simples se trouvent sur le blog [Consommons Sainement](http://www.consommonssainement.com) ([www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)) !

## Action n°5 : Fabriquer facilement ses propres cosmétiques

Faire ses cosmétiques soi-même : toujours aller au plus simple

Le secret pour que le fait-maison ne vous prenne ni temps, ni efforts, ni argent est d'aller toujours au plus simple. Utilisez des recettes faciles et rapides, des ingrédients de votre cuisine (café, sucre, citron, miel, huiles, ...) ou des produits facilement trouvables en magasin et bons marché. Nul besoin d'acheter des ingrédients inconnus et chers sur Internet !

Voici donc des recettes rapides et simples :

- Déodorant : 5 cuillères d'huile de coco biologique vierge + 4 cuillères de bicarbonate de soude alimentaire (à acheter au rayon sel). Appliquez ce baume blanc en petites quantités sous les aisselles.

- Dentifrice : appliquez sur la brosse à dents de l'huile de coco biologique vierge (naturellement antibactérienne).



Plus de détails et de recettes de cosmétiques sur le blog *Consommons Sainement* !  
[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)



- Exfoliant : dans vos mains savonneuses, utilisez du sucre fin ou du marc de café comme gommage.

- Masque visage détoxifiant : laissez poser 10 minutes sur la peau un mélange de jus de citron et miel.

- Hydratation de la peau : remplacez la crème hydratante par de l'huile de jojoba pure biologique et vierge (à acheter en boutique biologique), à appliquer sur la peau en massant.

- Masque capillaire réparateur : laissez poser quelques heures de l'huile de coco, de sésame ou d'olive sur vos longueurs, puis shampooinez.

- Gel douche et savon : utilisez un savon solide biologique aux ingrédients sains et peu nombreux.

- Baume à lèvres : appliquez du beurre de karité biologique sur vos lèvres.

## Action n°6 : Remplacer le plus possible d'objets jetables par leur version réutilisable

À tout objet jetable son alternative lavable !

Pour réduire vos déchets, passer du jetable au lavable est indispensable. Cela permet également de grandes économies d'argent. Ce que vous pouvez remplacer :

- Bouteilles plastique : gourde en inox.
- Serviettes en papier : serviettes de table en tissu.
- Essuie-tout : chiffons lavables.
- Sacs plastique : petits sacs de courses pliables à avoir en permanence dans votre sac à main.
- Rasoirs jetables : rasoir en inox (durée de vie de plus de 10 ans et donc très rentable; changement de lame en 2 minutes seulement une fois par an).



- Vaisselle jetable : vaisselle lavable (si vous n'en avez pas suffisamment, demandez à vos invités d'apporter un verre et une assiette chacun !).
- Emballages alimentaires : sachets en tissu, boîtes alimentaires et bocaux.
- Disques démaquillants : carrés de coton (ou bambou) doux lavables (à acheter ou faire soi-même).
- Mouchoirs en papier : mouchoirs en tissu (à laver avec votre linge; à désinfecter éventuellement de temps en temps en les trempant dans de l'eau bouillante). Choisissez un tissu blanc si vous voulez que personne ne les remarque !



Encore plus d'astuces sur le blog  
Consommons Sainement !  
[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)

- Serviettes féminines et tampons : si vous le souhaitez, vous pouvez adopter la "coupe menstruelle" et les serviettes lavables. Retrouvez des conseils à ce sujet sur le blog Consommons Sainement.

## Action n°7 : Remplacer tous ses produits ménagers par des ingrédients sains et bons marché

Trois ingrédients pour nettoyer toute la maison !

Pour fabriquer vos produits ménagers, nul besoin d'ingrédients chers, complexes ou difficiles à trouver en magasin ! Vous n'avez besoin que de bicarbonate de soude (rayon ménage ou sel), de vinaigre blanc, de savon de Marseille et d'huile essentielle de citron (facultative).

Attention à bien choisir votre savon de Marseille, car beaucoup en ont le nom mais sont des imitations toxiques et non écologiques. Votre savon de Marseille doit être vert et fabriqué en France. Le premier ingrédient doit être "Sodium Oliviate" (huile d'olive). Les autres ne doivent pas contenir "Palmate" ou "Palm" (huile de palme). Les ingrédients ne doivent pas être plus de 6. Vous pouvez l'acheter en boutique biologique.



Des recettes simples réalisables en 2 minutes

- Liquide vaisselle : frottez votre éponge mouillée sur un bloc de savon de Marseille.

- Lessive : avec du savon de Marseille et du bicarbonate seulement, faites votre lessive pour les 3 prochains mois en quelques minutes ! La recette facile est sur le blog Consommons Sainement.

- Produit à vitres : un bol d'eau chaude rempli à 1/3 de vinaigre blanc.

- Nettoyant multiusages : une bouteille spray d'un mélange d'eau et de la même quantité de vinaigre blanc. Pour l'odeur et sa qualité désinfectante, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron.

- Nettoyant pour le sol : 1/3 d'un seau d'eau chaude, un verre de vinaigre blanc et quelques gouttes d'huile essentielle de citron.

- Adoucissant et liquide de rinçage de lave-vaisselle : vinaigre blanc.

Plus de recettes de produits ménagers sur le blog Consommons Sainement !  
[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)

## Action n°8 : Acheter le plus possible d'occasion

Optimiser les ressources naturelles, limiter les emballages ... et faire des économies !

Acheter d'occasion vos objets, meubles et vêtements permet d'optimiser l'utilisation de ressources naturelles. Utiliser les objets déjà produits et tout à fait utilisables permet de ne pas nécessiter la production de nouveaux objets et donc l'extraction de nouvelles ressources.

L'occasion est aussi un moyen d'éviter les emballages jetables des objets neufs.

Acheter d'occasion permet aussi de faire beaucoup d'économies. On peut très facilement trouver un objet ou un vêtement à la mode, comme neuf et encore vendu en magasin, pour moins de la moitié du prix neuf. Encore une preuve qu'un quotidien plus écologique peut coûter bien moins cher !



### Où acheter facilement d'occasion

- Le Bon Coin est une mine d'or pour vos meubles, objets de décoration, électroménager, vêtements, etc.
- Les vide-greniers sont parfaits pour les vêtements, DVDs, livres, jeux, décoration, ustensiles de cuisine, ...
- Les friperies privées et friperies solidaires (associations type Emmaüs) vous proposent des vêtements de tout type (grandes marques ou enseignes plus bas de gamme très connues, différentes fourchettes de prix (chez Emmaüs, un pull est souvent vendu pour 3€ !), différents styles vestimentaires, ...).
- Divers sites d'annonces sur Internet : Vinted, Videdressing, ParuVendu, etc.



Consommons Sainement est un blog créé en 2015 proposant des recettes et astuces pour diminuer ses déchets, l'utilisation de produits toxiques et les dépenses d'argent du quotidien. Un nouvel article est publié chaque samedi.



[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)



Consommons Sainement



@ConsomSainement



consommons.sainement



Retrouvez également un livret illustré de 30 recettes faciles de cosmétiques et produits ménagers, gratuitement sur le blog.

Ce guide est proposé gratuitement par le blog Consommons Sainement.  
Diffusez-le et partagez-le autant que vous voulez !