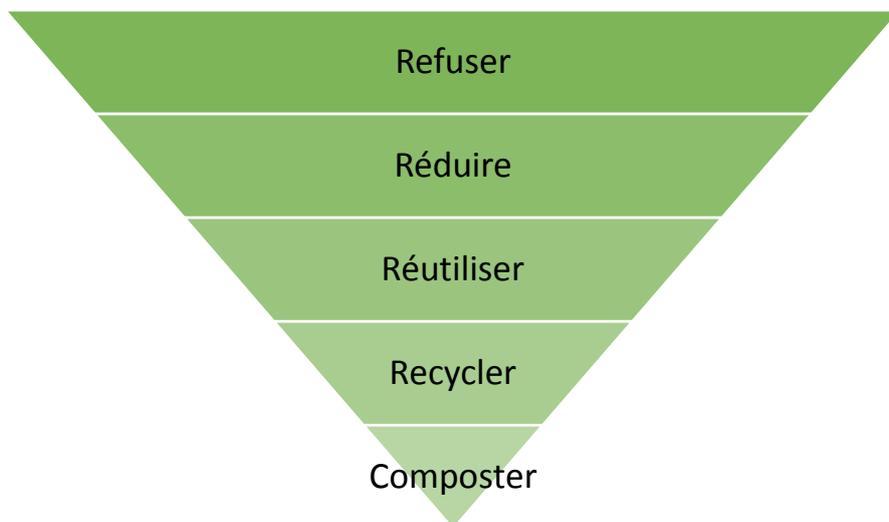


Rencontre ZERO DECHET

Animée par la Communauté de Communes Terres Toulaises

Les cinq règles du zéro déchet



- ✓ **Refuser** ce dont nous n'avons pas besoin
- ✓ **Réduire** ce dont nous avons besoin
- ✓ **Réutiliser** ce que nous consommons (et que nous ne pouvons ni réduire ni refuser)
- ✓ **Recycler** ce que l'on ne peut ni refuser ni réutiliser
- ✓ **Composter** (tout le reste)

Exemples de produits que l'on n'achète plus

Dans la cuisine :

- sopalin
- serviettes en papier
- pailles en plastique
- produit vaisselle
- éponge
- nettoyant surface et plaque vitrocéramique
- filtre à café
- éponges

Dans la salle de bains :

- cotons démaquillants
- cotons tiges
- gel douche
- démêlant cheveux
- tampons
- serviettes hygiéniques
- démaquillant
- rasoirs jetables

Nettoyage :

- lessive
- adoucissant pour le linge
- blanchissant pour le linge
- produits pour le sol
- produit pour la douche
- produits à vitres
- produit anti-calcaire
- nettoyant wc

Entretenir sa maison au naturel

Les produits de base

- Bicarbonate de soude
- Cristaux de soude
- Acide citrique
- Vinaigre blanc
- Percarbonate de soude
- Blanc de Meudon
- Savon de Marseille
- Huiles essentielles (HE)

<https://www.aroma-zone.com/info/dossier-thematique/entretenir-sa-maison-au-naturel>

Les recettes Zéro Déchet

LA LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

50 g de savon de Marseille râpé ou en copeaux
50 g de cristaux de soude
1,5 l d'eau bouillante
10 gouttes de HE au choix

Faire fondre les cristaux de soude jusqu'à dissolution complète et ajouter le savon râpé, bien mélanger, remplir une bouteille au $\frac{3}{4}$.

Le mélange se solidifie légèrement, agiter avant emploi et mettre un bouchon dans le tambour de la machine.

Pour le linge blanc, mettre 2 cuillères de percarbonate de sodium.

Mettre un verre de vinaigre blanc dans le compartiment adoucissant.

Variante en poudre :

100 g de savon de Marseille râpé ou en copeaux
35 g de cristaux de soude
10 gouttes de HE (citron, lavande...) (facultatif)

Placer tous les ingrédients dans un blender muni d'une lame plate (pour mouliner). Mouliner.

Attendre 2 minutes avant de transvaser dans un récipient car l'opération génère un nuage de particules fines qu'il est préférable de ne pas respirer.

Utilisation :

Pour une lessive (coton couleurs), pas trop volumineuse ni trop sale

- 1 c. à soupe légèrement bombée de lessive

Pour une lessive (coton couleurs), gros volume ou très sale

- 2 c. à soupe de lessive

Pour une lessive (coton blanc ou clair), pas trop volumineuse ni trop sale

- 1 c. à soupe légèrement bombée de lessive
- 1 c. à soupe bombée de percarbonate de soude

Pour une lessive (coton blanc ou clair), gros volume ou très sale

- 2 c. à soupe légèrement bombée de lessive
- 2 c. à soupe bombée de percarbonate de soude

Pour l'adoucissant : 1 verre de vinaigre blanc (10 cl)

LA LESSIVE DE CENDRES

100-150g de cendre de bois pour un litre d'eau (de préférence de l'eau de pluie)

Tamiser la cendre de bois avec un tamis de maçon assez fin ou un chinois (étape indispensable permettant d'éliminer les déchets type charbon, agrafes de cagette...).

Dans un saladier, mélanger la cendre de bois avec l'eau.

Laisser macérer 24h/36h en remuant de temps en temps.

Au bout de 36h, filtrer le liquide à l'aide d'un tissu grossier, puis d'un tissu fin ou d'un filtre à café. La filtration est importante pour éviter de laisser des résidus de cendre dans la lessive.

Utiliser 2 verres du liquide filtré à mettre directement dans le tambour ou dans le compartiment à lessive.

Pour parfumer votre linge, il sera possible d'ajouter à votre préparation, quelques gouttes d'huile essentielle, comme de l'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes de tea tree (arbre à thé) pour son côté désinfectant.

LA LESSIVE A BASE DE LIERRE

1 cinquantaine de feuilles de lierre

1 litre d'eau

La recette

Cueillir et nettoyer les feuilles fraîchement glanées à l'eau claire. Les plonger dans l'eau d'une casserole après les avoir froissées à la main ou broyées (cette action permettra de libérer plus facilement la saponine qu'elles contiennent). Porter à ébullition et laisser bouillir 15 minutes environ, avec couvercle. Laisser gentiment refroidir et macérer toute une nuit, sans ôter le couvercle. Filtrer à l'aide d'une étamine (un voile à confiture) en prenant soin de bien presser les feuilles. Embouteiller la lessive végétale qui se conservera un mois.

Le dosage

L'équivalent d'un bouchon de cette lessive concentrée suffit à détacher le linge.

*A noter que les baies du lierre sont toxiques, aussi faut-il éviter de les toucher lors de la cueillette. Quant aux ustensiles employés, ils sont à nettoyer correctement après usage. Le mieux est d'employer une casserole et une cuillère en bois dédiées.

LE NETTOYANT MULTI-USAGES

1/3 de vinaigre blanc

2/3 d'eau

5 gouttes d'HE de citron

LES PASTILLES WC

100 g d'acide citrique

110 g de bicarbonate

25 g de cristaux de soude

20/30 gouttes HE (tea tree, eucalyptus, menthe, citron)

Mélanger toutes les poudres

Rajouter les HE

Humidifier un peu pour pouvoir mouler

Tasser dans un moule, laisser reposer quelques minutes puis démouler

Laisser sécher

LE DENTIFRICE

½ cuillère à café de bicarbonate

2 cuillères à café d'argile blanche ou blanc de Meudon

3 gouttes d'HE menthe ou citron

Ajouter un peu d'eau (facultatif) ou d'huile de coco

LE DEODORANT

- 3 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 4 gouttes d'HE
- 1 cuillère à café de cire d'abeilles (facultatif)

Faire chauffer au bain marie l'huile de coco et la cire d'abeilles, mélanger les ingrédients et ajouter les HE.

SNICKERS MAISON (6 snickers)

Moules à financiers

Pour le chocolat :

- 80g de pépites de chocolat noir vegan
 - 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- Pour l'intérieur :

- 6 grosses dattes Medjool denoyautées
 - 2 cuillères à soupe d'eau
 - 50g de cacahuètes
- En option :
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
 - 1 pincée de sel



Procédé :

Dans un blender, on mixe les dattes, l'eau, et l'extrait de vanille si vous voulez. On réserve.

Au bain marie, on fait fondre le chocolat pendant 30 secondes avec l'huile de noix de coco.

On étale une cuillère à soupe de notre chocolat fondu sur chacun de nos moules à financiers, avant de les placer au congélateur pendant 5 minutes.

On fais refroidis, on ajoute 5 cacahuètes sur notre base chocolatée et on recouvre de notre mixture aux dattes vanillées.

On recouvre l'intérieur d'une nouvelle couche de chocolat, en prenant soin qu'elle englobe bien l'intérieur.

Il n'y a plus qu'à placer nos Snickers maison au congélateur pendant 5 minutes supplémentaires, et à déguster.

Si vous voulez les conserver, placez les dans un sac à congélation : ils tiendront 2 semaines sans s'en soucier!

Liens internet

La Nature Parle: Marion Cotillard est La Maison

<https://www.youtube.com/watch?v=1CwEQ8QRnas>

Béa Johnson / Zéro déchet - Comment vivre sans produire de déchet - Visioniouze 5

https://www.youtube.com/watch?v=2oeoZk_hNCQ&list=PLXUcvzvMm15bx7KxFFiTMvdtugQJ5k_oG

HUMAN - clip #6 : Connaître votre bien le plus précieux

<https://www.youtube.com/watch?v=oljLtqK1nrg>

La famille zéro déchet - Mille et une vies

https://www.youtube.com/watch?v=_9YahYbMQ80

<http://www.lapetitecuisinedenat.com/tag/anti-gaspi/>

<http://www.famillezerodechet.com/>

Tuto réalisation tawashi (éponge): <https://www.youtube.com/watch?v=q-f1tThjxEI>

Tuto réalisation film réutilisable ou bee wrap : <https://www.youtube.com/watch?v=ZeAh5P6H8KQ>

Bibliographie

Zéro déchet

De Béa Johnson

Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide

Les Zenfants (presque) zéro déchet – ze mission

De Jérémie Pichon et Bénédicte Moret

Mes recettes d'autrefois

De Starwax the fabulous

L'art de la simplicité

De Dominique Loreau

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !

De Ombeline Hoor