

Recettes zéro déchet testées et validées



#4 J'ABANDONNE LE GEL DOUCHE !

Gels douche parapharmacie

96€

Gels douche supermarché

36€

Savons

16€

Votre gain

20 à 80€/an



LES GELS DOUCHE EN CHIFFRES :

- 186 millions de flacons vendus/an en France,
- 16 000 tonnes d'emballages/an (gels douche & shampoings),
- 40% sont recyclés.

Depuis 1950, l'homme a fabriqué 8,3 milliards de tonnes de plastiques, 79% ont été rejetés dans la nature.

LES
PETITS
CALCULS (SAVANTS)

Déodorant à l'huile de coco

Ingrédients :

- 20g huile de coco (huile antibactérienne, adoucissante au touché sec)
- 10g de bicarbonate (neutralise les bactéries et absorbe les odeurs)
- 10g de maïzena (absorbe l'humidité) ou de fécule de pomme de terre.
- 5-6 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa (antibactérien et antifongique puissant)
- 1-2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (effet frais, resserre les pores et donc réduit la transpiration)

Préparation :

- 1- Mélangez l'huile de coco avec le bicarbonate et la maïzena jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 2- Ajouter les huiles essentielles et mélanger de nouveaux pour bien répartir.
- 3- Transférer dans le contenant.

Précaution :

Si la température est $> 25^{\circ}\text{C}$ le déodorant devra être conservé au réfrigérateur (fonte de l'huile de coco).



Dentifrice

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe d'argile blanche
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron

Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients intimement afin d'obtenir une poudre homogène.
2. Mouillez la brosse à dent avant de la tremper dans la poudre.



Fabrication de savon liquide

Ingrédients :

- 10 g de paillettes de savon de Marseille
- 500 ml d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de glycérine végétale
- 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce ou de Jojoba
- 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie



Fabrication :

1. Délayez les paillettes de savon dans l'eau. Au besoin faites chauffer dans une casserole
2. Ajoutez l'huile, la glycérine et l'huile essentielle.
3. Laisser refroidir.

Et voilà 5 minutes, chrono en main!

Remarque :

Attention, le savon fige au fur et à mesure de son refroidissement: n'ayez donc pas la main trop lourde en paillettes de savon au risque de vous retrouver avec un produit pâteux et inutilisable!

Bon à savoir :

- L'huile essentielle de lavande **vraie** a des propriétés apaisantes et réparatrices pour la peau. Son parfum disparaît très rapidement sur les mains. Inutile d'en mettre plus.
- L'huile de jojoba et d'amande douce sont utilisées ici pour leur côté nourrissant et apaisant.
- La glycérine crée un film protecteur sur la peau.

Exfoliant au marc de café

Ingrédients :

- 20g d'huile de coco
- 20g de marc de café sec

Fabrication :

1. Mélangez les deux ingrédients et les déposer dans un moule en silicone ou à glaçon. Mettre au frigo.
2. Une fois solidifié, utilisez à volonté sous la douche.



Liniment

Ingrédients :

- 100 ml d'huile d'olive (noisette, macadamia, amande douce, sésame...)
- 100 ml d'eau de chaux
- 2 g (15 pépites) de cire d'abeille (optionnel)



Fabrication :

1. Au bain-marie faire fondre l'huile et les pépites de cire d'abeille.

Petit plus : ajoutez à l'eau de chaux quelques gouttes de **vitamine E** pour le conserver plus longtemps. (Cette étape n'est pas indispensable)

2. Ajoutez ensuite l'eau de chaux.
3. Mélangez très fort à l'aide d'un fouet.
4. Mettez le mélange dans un flacon propre et conservez-le au moins un mois.

C'est prêt !

À savoir :

La cire d'abeille n'est pas obligatoire pour faire du liniment mais **elle permet d'émulsifier** la préparation pour faire en sorte que le mélange ne se déphase pas; elle va aussi contribuer à le **rendre plus crémeux**.

Si vous avez un peu de mal avec l'odeur de l'huile d'olive sur les fesses de bébé, vous pouvez utiliser d'autres huiles, ou bien faire des mélanges, par exemple : **huile de noisette (50%) et d'huile d'amande douce (50%)**.

Le liniment est également **très agréable pour se démaquiller** en douceur !

Crème solaire

Ingrédients :

- 120g d'huile de coco
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe d'oxyde de zinc

Fabrication :

Mélangez tous les ingrédients. Bien agitez pour éviter que l'oxyde de zinc se retrouve au fond de votre contenant. C'est cet ingrédient qui vous protège du soleil.

Oxyde zinc :
1.90€ les 50g
sur
aromazone

D'autres astuces zéro déchet

#5

JE ME DÉMAQUILLE SANS COTON!

Cotons démaquillants	Carrés lavables
52€	15€
Votre gain	Votre gain dans 5 ans
37€/an	245€ (soit 10 950 cotons)

 **LE COTON EN CHIFFRES :**

- 1 kg de coton nécessite en moyenne 5620 litres d'eau,
- il consomme 11% des pesticides et 24% des insecticides produits dans le monde,
- sa production a augmenté de 10% en 2017/2018.

Chaque année, plus de 25 millions de tonnes de coton sont produites dans le monde, soit 820 kilos par seconde.

LES PETITS CALCULS (SAVANTS)

✓ **L'oriculi**

Pratique, écologique et économique, l'oriculi remplacera vos coton tiges pour moins de 5€.



Le coton-tiges est l'un des déchets que l'on retrouve le plus sur les plages.

Pourquoi ?

Parce qu'ils ont été jetés directement dans la nature (la proportion est minoritaire) ou plus sûrement parce que certains les mettent dans la cuvette des wc plutôt que dans la poubelle de la salle de bain.

✓ **Le disque démaquillant réutilisable**

Les disques lavables et réutilisables, eux, sont fabriqués pour durer dans le temps : après utilisation, ils se lavent en machine à basse température. Ils sont conçus en coton biologique, en bambou ou autre fibre végétale.

L'argument **écologique** est souvent revendiqué pour passer des cotons jetables aux cotons réutilisables. Laver un même coton en tissu pendant des années, évidemment, c'est beaucoup plus écolo que de jeter plusieurs cotons dans sa poubelle chaque jour. Les cotons réutilisables ont une durée de vie de 5 à 10 ans environ, c'est donc plus confortable pour l'environnement (et pour le porte-monnaie !) que d'acheter un paquet de cotons jetables tous les mois avec son emballage plastique. En plus, il faut savoir que la production de cotons jetables demande énormément d'eau et épuise petit à petit les ressources naturelles.

Les cotons réutilisables sont aussi bien plus **économiques**. Un paquet de 4 grands cotons de 9cm de diamètre coûte moins de 5€. Investissement: moins de 5€ pour les 5 à 10 années à venir. Un paquet de cotons jetables, lui, coûte environ 1€. Le calcul est vite fait !

Pourquoi ne pas fabriquer vos propres disques à démaquiller ?



1ère étape : le traçage des disques. Si vous voulez faire plus simple, découpez des carrés.

2ème étape : la découpe – prévoir, bien sûr, deux fois plus de cercles que de disques voulus !



3ème étape : je réunis...



4ème étape : à la machine ou à la main, j'assemble...



Pas besoin de savoir coudre ni d'être particulièrement doué en travaux manuels pour réaliser ces disques : comme vous pouvez en juger, c'est extrêmement simple !

