



Lessive maison



Muffins aux fanes de radis



Alternative écolo au film alimentaire



Barboteuse tote bag

**250**  
**IDÉES DIY**  
pour changer  
le quotidien

# Mes créations **Zéro gaspi**

Astuces récup' - Tutos upcycling  
Mode et déco durables - Conseils pratiques

## EN CUISINE TOUT EST POSSIBLE!

Cuisiner les épluchures,  
créer ses contenants  
et se simplifier la vie

## CÔTÉ DRESSING

- Utiliser les chutes de tissus
- Coudre une robe facile pour 10 tenues
- Upcycler ses vieux vêtements

## PRODUITS MÉNAGERS & COSMÉTIQUES

N'achetez plus,  
faites-le vous-même !

## EN FAMILLE

Jouets, vêtements  
et doudous récup'



Théâtre en carton



Essuie-tout textile



Top dans 1 chemise



Sacs en tissu



# SOMMAIRE

## 12 EN CUISINE

On apprend à faire les courses avec ses propres contenants, acheter des produits bruts plutôt que transformés, se débarrasser des ustensiles superflus, bannir le jetable...

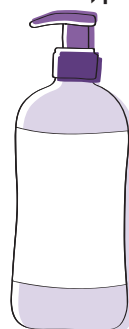
- 14 **Faire ses courses autrement : les conseils de Stéphanie Chica**
- 16 **DIY : beeswax, par Amandine**
- 18 **DIY : pochettes à vrac, par Lia Griffith**
- 19 **Se simplifier la vie en cuisine**
- 20 **DIY : sac fraise, par Nadine**
- 22 **Interview : Marie Cochard**
- 24 **Cuisiner les épiluchures**
- 26 **Recette : muffins aux fanes de radis et chèvre, par Stéphanie**
- 27 **Les blogs à suivre**
- 28 **Librairie**
- 29 **Shopping**
- 30 **DIY : essuie-textile, par Céline**
- 32 **Le compost, mode d'emploi**
- 33 **DIY : mini-potager, par Mademoiselle Stef**
- 34 **Recette : le « Touski » reste, par Florence-Léa**
- 36 **DIY : bouturer dans l'eau, par Julie**
- 38 **Le plastique n'est pas si fantastique**



## 40 HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES

Limiter les déchets dans notre salle de bains, c'est aussi se faire du bien.

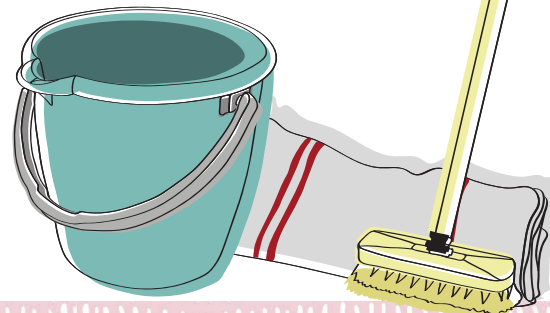
- 42 **Les bases de la cosmétique maison**
- 44 **Lingettes lavables et leur corbeille, par Amandine**
- 46 **DIY : poudre d'orange, par Marie**
- 47 **Librairie**
- 48 **DIY : masque smoothie, par Gala**
- 49 **Zoom sur... les initiatives zéro déchet**
- 50 **Shopping**
- 51 **DIY : dentifrice solide, par Stellina**
- 52 **DIY : blush à la betterave, par Gittemary**
- 53 **DIY : mascara, par Marie-France**
- 54 **Interview : Emmanuelle Terrier, pionnière du zéro déchet**
- 56 **Les alternatives au shampoing**
- 57 **DIY : pâte équilibrante ayurvédique, par Aroma-Zone**
- 58 **Ce qu'il faut savoir sur les savons**
- 59 **Savon deuxième vie, par Amandine**
- 60 **DIY : serviette lavable, par Camille**



## 62 ENTRETENIR

Faire ses produits ménagers et ses ustensiles d'entretien, c'est possible !

- 64 **Produits ménagers maison : les ingrédients de base**
- 66 **DIY : pierre d'argile et nettoyant multi-usages, par Charlotte**
- 68 **DIY : éponge tawashi au crochet, par Caro**
- 70 **Le ménage en mode zéro déchet**
- 71 **Les conseils de Laetitia, du blog le Corps, la Maison, l'Esprit**
- 72 **DIY : lessive maison, par Hélène et Maureen**
- 73 **Shopping**
- 74 **11 gestes pour économiser l'eau et moins la polluer**
- 75 **DIY : pastilles WC, par Valentine**
- 76 **Trier les déchets**
- 77 **Lutter contre l'obsolescence programmée**





## Reportages, interviews, DIY, recettes, blogs, shopping...

### 78 ZÉRO DÉCHET NOMADE

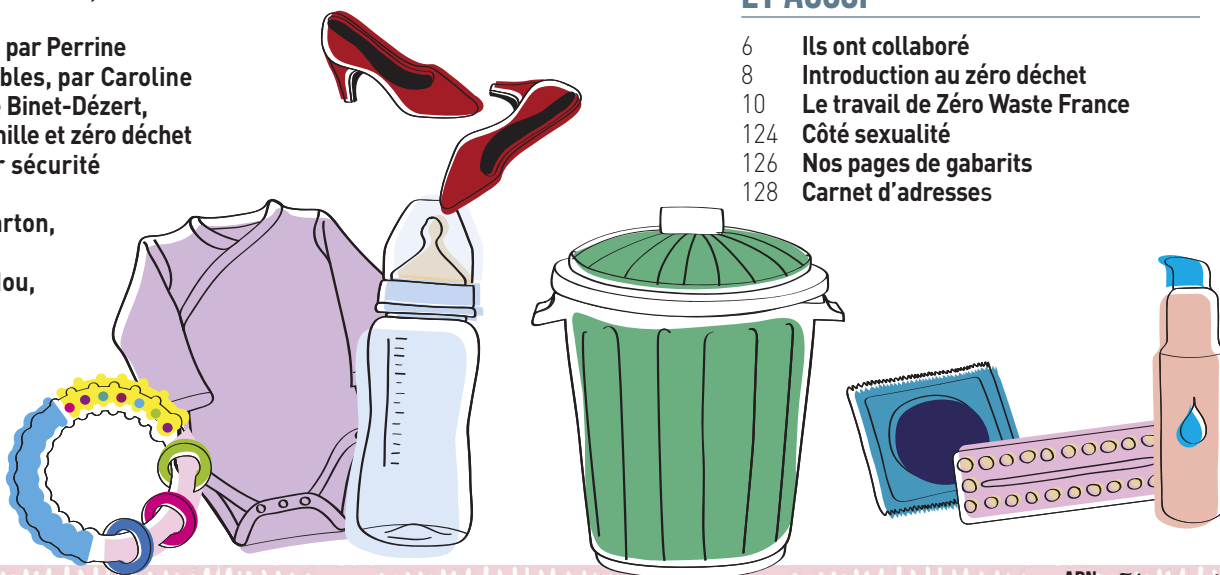
Pour le déjeuner ou en voyage, nous sommes souvent tentés par la solution de facilité : la vaisselle jetable. Et si nous faisons autrement ?

- 79 **Actualités**
- 80 **DIY : étui à couverts, par Amandine**
- 82 **DIY : pochettes réutilisables, par Noél**

### 84 LES ENFANTS

Nous voulons le meilleur pour eux, alors autant que cela dure.

- 86 **Nos astuces anti-gaspi**
- 87 **DIY : liniment oléocalcaire, par Isabelle**
- 88 **DIY : bavoir récup', par Perrine**
- 90 **DIY : couches lavables, par Caroline**
- 92 **Interview : Camille Binet-Dézert, concilier vie de famille et zéro déchet**
- 94 **Les jouets, penser sécurité et durabilité**
- 96 **DIY : théâtre en carton, par Marie**
- 98 **DIY : coussin doudou, par Amandine**
- 100 **DIY : turbulette à partir d'un pull, par Noél**
- 102 **DIY : un tote bag devenu barboteuse, par Nathalie**



### 104 LES CADEAUX

Offrir des choses qui durent, voici le défi lancé pour les fêtes à venir.

- 104 **Cadeaux, passez en mode slow**
- 105 **DIY : emballer un cadeau avec du tissu, par Amandine**
- 106 **DIY : sachets de thé réutilisables, par Loïcia**
- 108 **DIY : cœur à planter, par Amandine**



### 110 S'HABILLER

La tendance d'une mode changeante doit aussi nous pousser à upcycler.

- 112 **Se constituer un dressing responsable**
- 114 **DIY : jupe sans patron, par Annabel**
- 116 **Shopping : marques responsables**
- 118 **DIY : infinity dress, par Cloé**
- 120 **DIY : culotte dans un tee-shirt, par Laurie**
- 122 **DIY : chemise Bardot, par Alexandrine**

### ET AUSSI

- 6 **Ils ont collaboré**
- 8 **Introduction au zéro déchet**
- 10 **Le travail de Zéro Waste France**
- 124 **Côté sexualité**
- 126 **Nos pages de gabarits**
- 128 **Carnet d'adresses**

# POCHETTES À VRAC

PAR LIA GRIFFITH

## MATÉRIEL

Du tissu fin de type tulle • Des ciseaux ou un cutter rotatif • Une règle • Un fer à repasser • Des épingles à têtes • Une machine à coudre • Du fil assorti • De la ficelle • Une épingle à nourrice



## RÉALISATION

- Pliez le tissu en deux et découpez un rectangle de 30 x 38 cm (le pli au niveau d'un côté de 30 cm).
- Dépliez le tissu. Créez une glissière au niveau de chaque petit côté du rectangle, en repliant le bord sur 1 cm puis sur 2 cm. Aidez-vous si besoin du fer à repasser. Épinglez et piquez.
- Pliez en deux, épinglez les deux côtés de la pochette. Piquez près du bord avec un point zigzag, en commençant juste sous la glissière.
- Coupez une ficelle suffisamment longue, attachez une des extrémités à l'épingle à nourrice. Insérez la ficelle dans la glissière en vous aidant de l'épingle.
- Nouez ensemble les deux extrémités de la ficelle. Ajoutez, si vous le souhaitez, une étiquette plastifiée à votre pochette, pour pouvoir y inscrire ce qu'elle contient et la date d'achat.



Ces muffins parsemés de graines et à la jolie couleur dorée due à la présence de farine de lupin sont parfaits pour un repas sur le pouce ou pour un pique-nique. Ultra-simples et rapides à réaliser, ils seront délicieux tièdes, pour un moelleux optimal, mais pourront également se déguster froids.

## LES INGRÉDIENTS

### Pour 6 muffins

85 g de farine de blé T80 • 40 g de farine de lupin • 65 g de fromage de chèvre (type bûche) • 2 ou 3 belles poignées de fanes de radis (tiges incluses) • 12 cl de lait végétal • 25 g d'huile d'olive • 1 œuf • ½ cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire • Graines de tournesol • Graines de pavot • Sel, poivre

### LA PRÉPARATION

- Mélangez les farines, le bicarbonate, l'œuf, le lait et l'huile dans un saladier. Salez, poivrez.
- Ajoutez le fromage de chèvre coupé en cubes et les fanes de radis émincées.
- Remplissez des empreintes à muffins graissées et farinées (sauf si elles sont en silicone) aux trois quarts.
- Parsemez de graines de tournesol et de pavot.
- Enfourez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.

### À LIRE

#### *La Cuisine Zéro Déchet*

Stéphanie Faustin n'a jamais vu sa mère jeter aucun reste de nourriture : il était mangé au repas suivant, accommodé autrement. De cette éducation, elle a gardé une sainte horreur de tout gaspillage, au point d'imaginer ce livre qui fait la part belle aux... déchets ! En les remettant à l'honneur, et plus précisément aux fourneaux. Originales, créatives et savoureuses, les 40 recettes sont réparties entre salées (apéritifs, entrées, potages, tartes et muffins, autres mets salés) et sucrées (confits, poudres, autres mets sucrés, tisane), et magnifiquement mises en scène et photographiées par l'auteure. Éd. Rue de L'Échiquier, 12,90 €



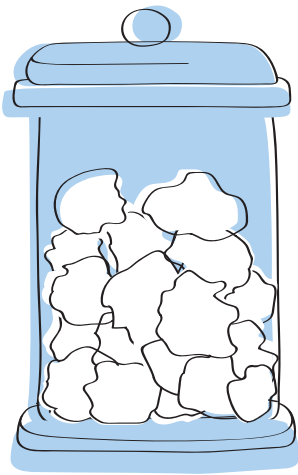
# MUFFINS

## *aux fanes de radis et au chèvre*



# HYGIÈNE

## *et cosmétiques*



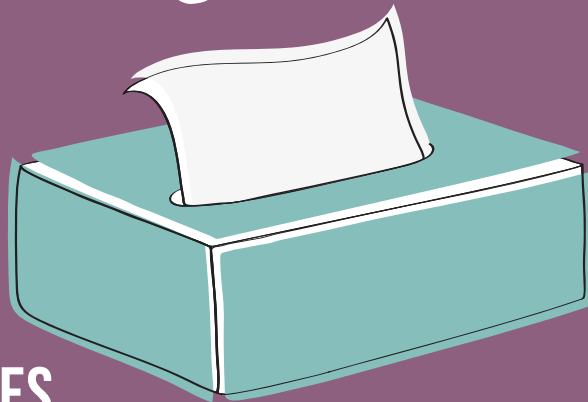
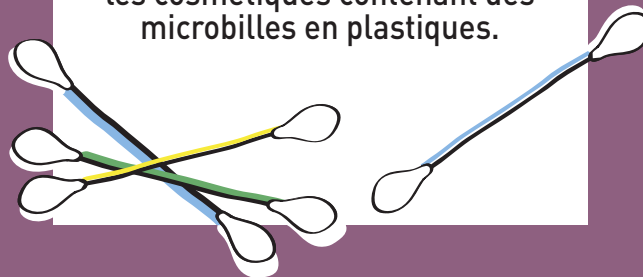
**SELON L'ADEME,  
90 MILLIARDS  
D'EMBALLAGES SONT  
JETÉS CHAQUE ANNÉE  
EN FRANCE**

Parmi eux,  
175 000 tonnes sont  
des emballages de  
produits cosmétiques  
et d'hygiène  
(étude Ipsos commandée  
par Éco-emballages).

**À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2020,**  
les cotons-tiges à usage  
domestique possédant une tige  
en plastique seront interdits  
à la vente en France, en  
application de la loi Biodiversité.

**ILS SERONT REMPLACÉS  
PAR DES COTONS-TIGES  
À TIGES EN CARTON.**

Cette loi a également banni  
des rayons des supermarchés,  
depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018,  
les cosmétiques contenant des  
microbilles en plastiques.



**CHAQUE JOUR,  
CE SONT 270 000 ARBRES  
QUI SONT UTILISÉS POUR PRODUIRE DES PRODUITS MÉNAGERS À BASE  
DE PAPIER DANS LE MONDE (PAPIER TOILETTE, PAPIER ABSORBANT,  
MOUCHOIRS, SERVIETTES EN PAPIER)** selon le WWF.

**LA MARQUE DE  
COTONS-TIGES Q-TIPS  
VEND PLUS DE  
800 COTONS-  
TIGES PAR  
SECONDE DANS  
LE MONDE** (Planetoscope)

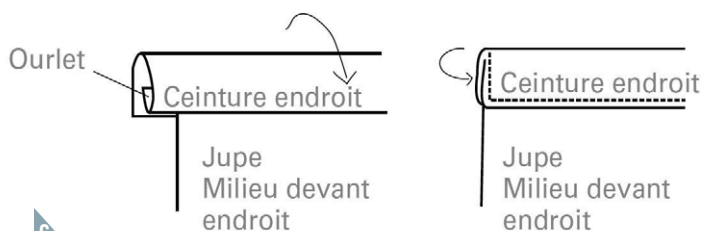
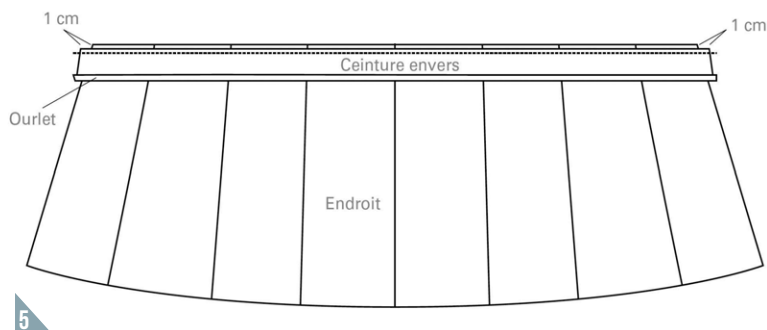
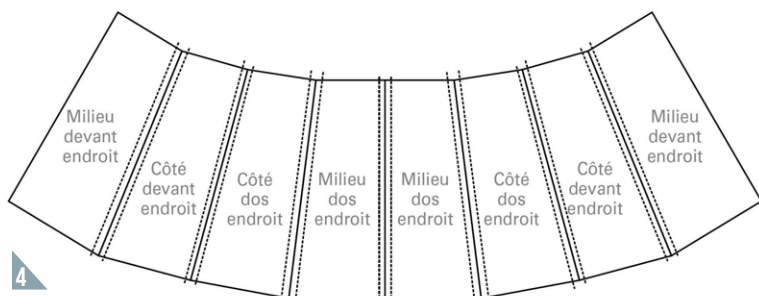
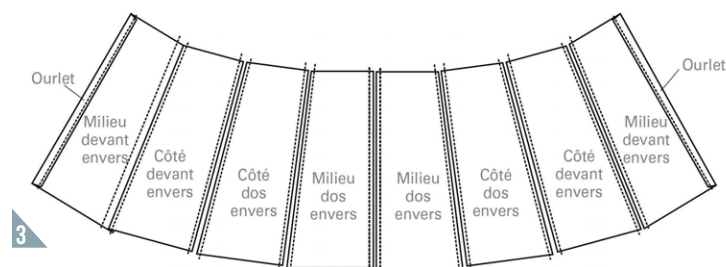
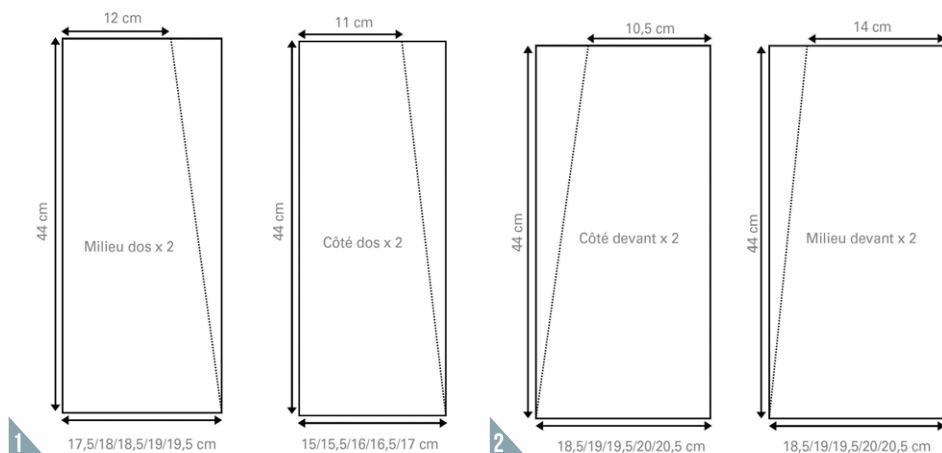




# LA JUPE NINA *sans patron*

PAR ANNABEL BENILAN

La jupe parfaite : pressionnée sur le devant et longueur au genou. À réaliser dans des chutes ou coupons de tissu!



## MATÉRIEL

- Du jean 97 % coton et 3 % élasthanne : 100 x 160 cm
- 6 boutons-pressions à clipser
  - Du fil beige épais
  - Le matériel de couture

## LA COUPE

- Milieu devant x 2
- Côté devant x 2
- Côté dos x 2
- Milieu dos x 2
- Ceinture x 1 : 1 bande de 6 x 78/82/86/90/94 cm

## Astuce

*Pensez à d'autres systèmes de fermeture, comme des boutonnieres et des boutons à clipser spécial jean ou même un zip coloné!*

## L'ASSEMBLAGE

1-2 Surfilez le contour de chaque pièce. Assemblez le devant, les côtés et le dos de la jupe, endroit contre endroit, en suivant les indications du schéma. Faites un ourlet de 1 cm, puis un autre de 1,5 cm sur chaque ouverture du devant.

3-4 Sur l'envers, ouvrez les coutures puis repassez. Sur l'endroit, piquez une couture parallèle à 1 cm de chaque couture précédente.

5 Assemblez une longueur de la ceinture au haut de la jupe, en réservant 1 cm de chaque côté. Marquez au fer un ourlet de 1 cm le long de l'autre longueur de la ceinture.

6 Rabattez la ceinture sur elle-même ainsi que ses extrémités, puis piquez sur l'ourlet à 0,2 cm du bord. Pour finir, marquez au fer, puis piquez un ourlet de 3 cm au bas de la jupe. Clipsez les boutons-pressions tous les 7 cm, de chaque côté de l'ouverture du devant de la jupe.

## Conseil

*Déclinez la jupe dans toutes les matières pour toutes les saisons : un velours milleraies, une suédine, du lin ou pourquoi pas un similicuir.*

## À LIRE

### Couture sans patrons

Sorti le 12/04/2018

Avec les 13 modèles sans patrons que propose Annabel Benilan, vous

n'hésitez plus à vous lancer ! Couturières en herbe ou créatives ultrapressées réaliseront en un tour de main les jupes, les robes, les tops ou les vestes présentés de la taille 36 à la taille 44.

Éd. Le Temps apprivoisé, 13,50 €





**250**  
**IDÉES DIY**  
pour changer  
le quotidien

# Mes créations Zéro gaspi

## EN CUISINE, TOUT SE MANGE

Se régaler avec des épiluchures, bouturer ses légumes, composter les restes pour faire pousser de nouveaux aliments... la cuisine est le lieu idéal pour se lancer dans le zéro déchet.



## BONS GESTES AU LAVABO

Chouchouter notre corps prend aujourd'hui une part importante de notre budget « conso ». Comment faire mieux avec moins? C'est facile, et c'est surtout très économique.



## ENTRETENIR

Les produits pour la maison sont la source de nombreuses substances qui nous inquiètent... Les faire soi-même est une bonne manière de réduire les déchets tout en prenant soin de sa famille.



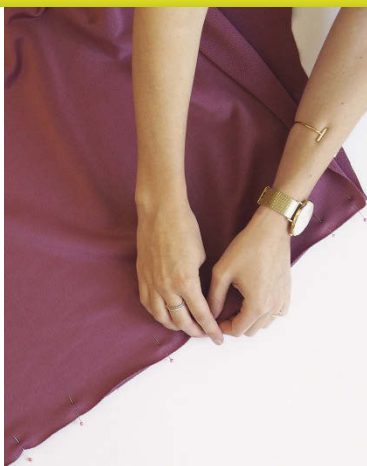
## EN FAMILLE, RIEN NE SE PERD

Utilisez un de vos tote bags pour faire une barboteuse, des chutes de tissus pour un doudou ou un bavoir, un vieux tee-shirt pour créer une petite culotte, tout se récupère et se transforme.



## S'HABILLER MIEUX...

... ce n'est pas qu'une question de style. Mieux choisir ses vêtements, coudre plutôt qu'acheter, utiliser les tissus restants plutôt qu'encombrer ses tiroirs, voilà des gestes durables.



## DES CADEAUX QUI DURENT

Un emballage en tissu donne une autre valeur à votre cadeau, tout comme les cartes à planter et tout ce qui aura une vie longtemps après le geste d'offrir.



**ET AUSSI : FAIRE SON COMPOST ET SES CONTENANTS, LIMITER LE PLASTIQUE ET LES EMBALLAGES, MIEUX RÉCUPÉRER ET UPCYCLER**

