

Le guide DIY du zéro déchet







Mes créations Zero gaspi 2

100% inédit

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

MA MAISON ZÉRO CONSO

Produits ménagers minute, meubles récup', trousse de toilette minimaliste...

REMPLACER LE JETABLE

- 5 créations avec un tote bag
- Les alternatives au plastique
- **Je couds** mes indispensables : filtre à café, lingette, serpillière...

MANGER SANS RIEN JETER

Cuisiner à l'avance, faire ses conserves, composter facile, utiliser les restes...













SOMMAIRE



On apporte ses contenants pour faire les courses, on achète des produits bruts, on se débarrasse des ustensiles superflus, on bannit le jetable...

- 16 Zoom sur le gaspillage alimentaire
- 17 Comment agir à mon niveau
- 18 La révolution batch cooking
- 20 Bien ranger son frigo
- 21 Recettes : tarte à la salade, gratin de légumes aux restes de pâtes
- 23 Rien ne se perd! Que faire avec...
- 24 Recettes : omelette blanche, tempuras de courgettes
- 26 Mieux conserver pour moins gâcher
- 27 Interview : Marie Cochard
- 28 DIY : faire ses conserves de légumes
- 30 Recettes : yaourts à l'autocuiseur, concombre façon cornichons
- 32 Réduire les emballages en cuisine
- 34 DIY: charlotte de conservation, par Caroline
- 36 Ces produits courants qui viennent de loin
- 37 Calendrier des fruits et légumes
- 38 Le café à la loupe
- 40 DIY: filtre réutilisable, par Caroline
 - Bonnes adresses et librairie

44 HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES

Simplifiez au maximum, faites vousmêmes, achetez des produits solides ou en vrac, préférez le lavable au jetable!

- 46 Ma trousse de toilette zéro déchet
- 48 DIY: lingettes démaquillantes, par Pfaff
- 50 DIY: savon argile verte-verveine, par Aurélia
- 52 Interview: Fanny Pillet
- 53 **DIY**: masque antioxydant au thé matcha, par Émilie
- 54 DIY: porte-savon compostable, par Lo
- 55 Shopping
- 56 DIY: porte-pinceaux récup', par Éloïse
- 57 DIY: poudre de teint matifiante, par Nathalie
- 58 Les alternatives aux protections jetables
- 59 Interview : Alexandra et Wye, de Réjeanne



60 ENTRETENIR

Pour une maison propre, saine et joliment décorée, plus besoin de dépenser, il suffit de réutiliser!

- 62 Produits ménagers maison : les ingrédients de base
- 63 DIY: lingettes nettoyantes multiusage, par Éloïse
- 64 DIY: produits nettoyants pour la maison, par Éloïse
- 66 Shopping
- 67 DIY : serviette et serpillière, par Virginie
- Se meubler en mode zéro déchet
- 70 Interview : Eugénie de Larivière
- 71 Shopping
- 72 DIY: corbeille en papier tressé, par Loïcia
- 74 DIY: plats détournés, par Charlotte
- 75 DIY: vide-poches et vase déco, par Éloïse
- 76 DIY: couvrir une tache grâce au punch needle, par Laure
- 78 Que deviennent nos déchets?
- 79 Optimiser la durée de vie de nos objets
- 80 Faite le choix du compostage











Reportages, interviews, DTY, recettes, blogs, shopping...

82 LE PLASTIQUE N'EST PAS FANTASTIQUE

Production trop importante, déchets mal gérés, recyclage insuffisant, pollution des océans... le plastique est une calamité.

- 82 Intro
- 84 Interview: François Galgani
- 86 La réalité du recyclage
- 88 Déchiffrer les logos des emballages
- 89 Agenda

98 SPÉCIAL ENFANTS & NOËL

Convertir sa famille au défi de réduire ses déchets, et organiser des fêtes de fin d'année anti-gaspi.

- 98 Éduquer les enfants à l'environnement
- 100 Librairie
- 101 DIY: un sablier pour la douche, par Éloïse
- 102 DIY: skate park récup', par Martine
- 103 DIY: des graines pour les oiseaux, par Sophie
- 105 Retour sur le défi Rien de neuf, de Zero Waste France
- 106 Fêtes zéro déchet
- 107 Interview : Camille Binet-Dézert
- 108 DIY : une couronne fonds de tiroirs, par Éloïse
- 110 **Gérer son entourage**
- 111 Défi familial zéro déchet pour Noël

90 **ESPRIT TOTE BAG**

Les sacs plastique étant une catastrophe écologique, on leur préfère les cabas en tissu. Bonne ou mauvaise idée ?

- 90 Le tote bag, nouveau sac plastique?
- 91 DIY: tablier, par Éloïse
- 92 DIY: trousse de toilette à pochettes, par Caroline
- 93 DIY : sac à pain, par Amandine
- 94 DIY: robe d'enfant, par Pfaff



ET AUSSI

- 6 Elles & ils ont collaboré
- 8 Introduction : pour un changement profond de nos habitudes
- 124 Nos pages de papiers et gabarits
- 130 Carnet d'adresses



112 S'HABILLER

Alors que l'industrie textile est devenue un pollueur majeur, il est urgent de réduire l'empreinte carbone de notre dressing.

- 14 Guide de l'achat de seconde main
- 16 Tendance « reprisage visible »
- 118 DIY: sweat bijoux, par Vanessa
- 120 DIY: pull à patches feutrés, par Amandine
- DIY: un joli top avec un tee-shirt noir, par Cloé





CONCONICATION / FERMENTATION SPONTANÉE

Préparation : 15 minutes Fermentation : 1 semaine à 20 °C puis 1 mois à moins de 18 °C Conservation : au frais une fois ouvert

Voici une belle alternative maison aux cornichons du commerce. Vous pouvez tenter cette recette avec des fleurettes de chou-fleur, des oignons blancs, des petits épis de maïs ou des piments doux. Glissez-en dans vos salades, vos sandwiches, vos lunch box...

LES INGRÉDIENTS

Pour 1 bocal d'environ 1 litre

1 kg de concombre • 10 g de sel de mer
+ 30 cl d'eau • 1 c. à s. d'aneth en grains
ou de feuilles d'aneth fraîches, 1 feuille
de laurier, 4 gousses d'ail, 1 c. à c. de
graines de coriandre • 1 c. à c. de graines
de moutarde • Facultatif : piment en
poudre, feuilles de cassis, estragon...

MATÉRIEL

- 1 autocuiseur
- 1 thermomètre de cuisson
- 2 larges bocaux en verre

Astuces

Pensez à utiliser le jus de fermentation en remplacement du bouillon dans vos soupes et plats en sauce. Ajoutez une belle tranche de betterave crue dans le bocal au démarrage pour obtenir une jolie couleur rose ou violette.

LA PRÉPARATION

- Lavez bien les concombres et coupez-les en bâtonnets.
- Glissez les bâtonnets à la verticale dans un bocal
- Diluez le sel dans l'eau bouillante (cela préserve la fermeté des concombres) et ajoutez les épices. Versez ensuite sur les concombres de façon à ce que le liquide dépasse d'environ 1 cm.
- Fermez le bocal et laissez fermenter le temps indiqué. Prévoyez une petite assiette en dessous en cas de débordement du jus.

Recette extraite de *Je découvre la fermentation*, de Louise Browaeys et Hélène Schernberg, éditions Terre vivante. Crédit photo : © Aurélise Jeannette



ADN • Zéro gaspi 2019



SAVON ARGILE VERTE-VERVEINE Senteur feuille de figuier













INGRÉDIENTS

- 5 g de cire d'abeille
- 10 g d'huile de coco
- 10 g d'argile verte
- 300 g de base de savon Melt & Pour transparent
 - 1 branche de verveine citronnée ou 8 gouttes d'huile essentielle
 - 50 gouttes de fragrance feuille de figuier

MATÉRIEL

- Casserole et bol pour bain-marie
 - Balance de précision
 - Empreintes
 - Couteau
 - Moules en silicone
- Cuillère en bois ou petit fouet

RÉALISATION

- 1 Au bain-marie, faites fondre la cire d'abeille et l'huile de coco, puis ajoutez l'argile et mélangez bien.
- 2 Une fois le mélange homogène, ajoutez le savon Melt & Pour coupé en petits morceaux, puis les feuilles de verveine. Faites fondre à feu doux pour laisser les feuilles infuser, et mélangez doucement en évitant de faire mousser.
- 3 Retirez les feuilles de verveine et ajoutez la fragrance et/ou l'huile essentielle. Mélangez doucement en évitant de faire des bulles. Versez la préparation dans les moules. Laissez prendre et refroidir. Démoulez le savon délicatement. Si vous avez utilisé un grand moule, coupez-le en plusieurs morceaux.

4 Une fois les savons refroidis, emballez-les ou marquez-les avec une empreinte en acrylique à frapper. Vous pouvez également réaliser un savon à suspendre. Percez-le avec une pique à brochette en métal, et passez-y une ficelle avec une perle en bois pour le côté déco.

Astuces

- Pour un savon plus ferme, ajoutez 5g d'acide stéarique à l'étape 3.
- Pour déconer les savons, il est possible d'utiliser les anciens tampons en métal qui servaient à marquer le tissu avant de le broder.

À LIRE

Produits de beauté faits maison

Paru le 27 mars 2019

Gommage au bambou, savons maison, lait pour le corps, tisane de bain, parfum d'intérieur, bougies parfumées, papier recyclé... Plongez dans l'univers poétique

et délicat d'Aurélia, alias Dentelles oxydées, et découvrez les 25 projets beauté, santé et détente qu'elle a imaginés pour vous. Découvrez également ses conseils et ses astuces pour organiser vos rituels bienêtre, retrouver du temps pour vous et vous reconnecter à la nature, et une rubrique pour tenir à jour vos stocks de produits : un moyen efficace pour vous de savoir ce que vous avez sous la main et éviter le gaspillage.

Éd. Dessain & Tolra, 12,90 €

PRODUITS MÉNAGERS MAISON Les ingrédients de base

Pas besoin de dévaliser la droguerie : seuls une demidouzaine d'ingrédients sont indispensables pour fabriquer la plupart de vos propres produits. Ils vous serviront dans de nombreuses recettes.



LE SAVON DE MARSEILLE

Ce savon ancestral possède mille vertus. Composé à 72 % d'huile végétale, le traditionnel savon de Marseille est un produit 100 % naturel, sans colorant ni adjuvant de synthèse. Vous trouverez ce produit écologique et biodégradable en bloc ou en copeaux pour laver toutes les pièces de la maison et le linge.

LES HUILES ESSENTIELLES

En plus de leur parfum envoûtant, les huiles essentielles possèdent toutes des vertus puissantes : apaisantes, assainissantes, désinfectantes... Elles sont donc indispensables dans toutes vos recettes de produits d'entretien. Vous pouvez les acheter bios pour rendre vos mélanges encore plus sains. Les plus utilisées sont les HE de lavande et de tea tree pour leur action antibactérienne, antiseptique, antivirale et antifongique, l'HE de citron, qui est bactéricide, antiseptique et désodorisante, ou celle de pin sylvestre, un désodorisant puissant.

LE VINAIGRE BLANC

Ce produit est d'une grande efÌcacité. Il est non seulement économique, mais complètement inoffensif pour vous et la planète car adapté à une utilisation alimentaire. Désinfectant, anticalcaire, désodorisant, assouplissant pour le linge... ses fonctions sont nombreuses, qu'il soit seul ou associé à d'autres éléments.

LE BICARBONATE DE SOUDE

Cette poudre au fort pouvoir abrasif est indispensable à l'entretien de votre maison. Sans polluer la planète et votre intérieur, il détache, adoucit l'eau, récure... avec une grande eficacité tout en étant naturel et économique. Sans compter ses qualités dans d'autres domaines, comme l'esthétique et la santé.

LES CRISTAUX DE SOUDE

Aussi appelés carbonate de sodium, ils servent dans les produits d'entretien multi-usage. Excellents dégraissants et anti-calcaire, on les utilise surtout dans les pièces d'eau, pour les sols et dans les préparations de liquides vaisselle.

LE PERCARBONATE DE SOUDE

Moins connu que le bicarbonate de soude, c'est un détachant très puissant. Il est fabriqué à partir de carbonate de soude et d'eau oxygénée. Ajouté aux produits d'entretien maison, il vient à bout des taches les plus récalcitrantes.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

HUILES ESSENTIELLES

Elles sont très puissantes. Si vous en utilisez de nouvelles, il est important de faire un test d'allergie dans le pli du bras. Il est par ailleurs recommandé de ne pas être en contact direct si vous êtes enceinte, allaitante ou avez des enfants de moins de 3 ans.



PRODUITS MÉNAGERS

Il est primordial pour la préparation de vos produits ménagers maison de désinfecter vos contenants et votre plan de travail. Attention, si vous utilisez des produits corrosifs (il en existe de naturels), utilisez des gants et un masque pour leur manipulation. Dans tous les cas, gardez toujours vos produits hors de la portée et de la vue des enfants.



Jutos & DIY



PAR CLOÉ DE KIT BY KLO























MATÉRIEL

- Tee-shirt
- 50 cm de dentelle
 - Bobine de fil
 - Épingles
 - Ciseaux

RÉALISATION

- 1 Commencez par couper les manches de votre tee-shirt le long des emmanchures.
- 2 Ensuite, pliez le haut en deux, un peu au-dessus de la poitrine. Puis coupez au niveau de la pliure.
- 3 Coupez le haut de votre tee-shirt au niveau des épaules avant de les placer sur le tissu transparent.
- 4 Épinglez, puis coupez tout autour à 1 cm du bord du tee-shirt. Pour vous aider, vous pouvez vous faire un repère à la craie.
- 5 Sur le devant et le dos, faites un ourlet double sur l'encolure et venez piquer à quelques millimètres du bord.
- 6 Placez le dos et le devant l'un contre l'autre, endroit contre endroit. Puis épinglez les épaules avant de venir coudre à 1 cm du bord.



- 7 Faites un ourlet double le long des deux emmanchures de votre haut, et piquez à quelques millimètres du dos.
- 8 Retournez le bas du tee-shirt sur l'envers et glissez le haut à l'intérieur, il faut que les deux se retrouvent en-
- droit contre endroit. Puis piquez tout le tour à 1 cm du bord.
- 9 Retournez votre tee-shirt sur l'endroit, et faites une surpiqure le long de la couture pour maintenir celle-ci vers le bas afin qu'elle n'apparaisse pas.
- 10 Vous pouvez si vous le désirez ajouter un nœud papillon, en venant le coudre à la main au centre de l'avant du tee-shirt.



230 IDÉES DIY POUR améliorer Ses habitudes A COCOCOS DI 2

CUISINER MIEUX AVEC MOINS

Utiliser une salade défraîchie en tarte. des blancs d'œufs, opter pour le batch cooking, démarrer son compost : autant de gestes qui nous évitent de gaspiller tout en prenant plaisir à bien manger.



SALLE DE BAINS SANS PLASTIQUE

Autour du lavabo et de la douche, les contenants plastique ont tendance à se multiplier. Il est pourtant facile de les remplacer... tout en utilisant des produits déjà présents dans notre maison.



TRUCS ET ASTUCES POUR LA MAISON

Pour ranger, nettoyer et décorer notre intérieur, on craque souvent pour les derniers objets à la mode. Pourtant, nous possédons déjà tout le nécessaire pour une maison saine, propre et stylée. Il suffit de peu pour réutiliser beaucoup!



RÉUTILISER **SES TOTE BAGS**

Coûteux pour la planète dans sa fabrication, le tote baq est l'obiet publicitaire du moment. Alors on le réutilise en sac à pain, trousse de toilette, robe pour bébé, tablier de cuisine...



FAIRE PLAISIR SANS SE RUINER

Offrir des obiets de seconde main n'est pas touiours bien vu lors des anniversaires et des fêtes. Faire découvrir le zéro gaspi aux plus jeunes et à sa famille peut pourtant s'avérer ludique.



UNE GARDE-ROBE FAITE POUR DURER

Osez le reprisage visible, transformez un tee-shirt en top élégant et privilégiez l'achat en friperie. Faire durer sa garderobe sans se lasser, c'est possible et c'est bon pour notre porte-monnaie!



ET AUSSI : GABARITS, TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON, COMPARATEUR DE PRIX PRODUITS JETABLES/ALTERNATIVES DURABLES



