



Réussir ma salle de bain zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



☐ savon et shampoing solide



☐ dentifrice solide



☐ déodorant solide



☐ savon à barbe



☐ achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



☐ mouchoirs en tissu



☐ oriculi



☐ lingettes
démaquillantes lavables



☐ cup



☐ serviettes
hygiéniques lavables



☐ blaireau



☐ culotte menstruelle

Privilégier les alternatives rechargeables



○ rasoir en inox
avec lames interchangeables



○ brosse à dents
à tête interchangeable

Opter pour des matériaux durables



○ bois
(brosse à ongles, brosse à cheveux...)



○ inox
(ciseaux, peigne...)



○ verre
(lime à ongles...)



○ éponge
naturelle



○ papier toilette
recyclé

Opter pour des matériaux compostables



○ brosse à dents
en bambou



○ fil dentaire
biodégradable



○ éponge
luffa

Privilégier le fait maison



○ produits cosmétiques
(déodorant, démaquillant,
savon liquide pour les mains...)



○ produits ménagers
(pastilles WC,
gel anticalcaire...)



Réussir mon après-rasage



Zéro toxique !

Une solution écologique et économique pour apaiser la peau après le rasage, le tout **sans substances controversées** *

* butylhydroxytoluène, Octylmethoxycinnamate...

Réussir mon après-rasage

2.



3.



5.



7.



Ingédients

- 15 ml de gel d'Aloe Vera
- 5 ml d'huile de Jojoba
- 1,5 ml de beurre de karité
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 3 ml de vodka
- 3 gouttes de vitamines E pour la conservation (en pharmacie)

Matériel

- un poêlon
- un bol
- une cuillère en bois
- un bol doseur
- un flacon (opaque de préférence)

Préparation

1. Faire fondre le beurre de karité au bain-marie dans un récipient propre (le stériliser à l'eau bouillante avant).
2. Mesurer 15 ml de gel d'aloé vera et 5 ml d'huile de jojoba.
3. Mélanger le beurre de karité fondu, l'aloé vera et le jojoba au fouet.
4. Ajouter les huiles essentielles de votre choix (selon vos goûts).
5. Ajouter la vodka.
6. Agiter vigoureusement (le faire également avant chaque usage).
7. Conserver au frais.

Utilisation

- Appliquer une noisette de ce baume avec les mains sur le visage fraîchement rasé.

Conservation

- 6 mois à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière.

¹ Recette de « Step By Step Pour La Planète »,
<https://www.facebook.com/stepbysteppourlaplanete/>



 15 minutes
PRÉPARATION

 1 heure
REPOS

 50g
QUANTITÉ

 0,5 à 3 €
COÛT

Réussir mon baume à lèvres



Zéro toxique !

Un baume à lèvres maison,
c'est économique et
c'est **zéro substance
controversée** ! *

** tels que les perturbateurs endocriniens, huiles
minérales aromatisées...*

Réussir mon baume à lèvres

1.



1.



2.



4.



Ingédients

- 35 g d'huile de coco
- 15 g de cire (abeille, son de riz, carnauba, etc.)

Matériel

- un petit pot de récup' plus large que haut, si possible en verre et opaque ou un stick de baume à lèvres de récup' bien lavé. Préalablement stérilisé.
- une cuillère à café
- un bol
- un poêlon

Préparation

1. Préparer un bain-marie : chauffer de l'eau dans le poêlon et plonger le bol vide pour le préchauffer. Ensuite, faire fondre la cire au bain-marie.
2. Hors du feu, ajouter l'huile de coco et mélanger.
3. Si des petits grumeaux de cire se reforment, réchauffer légèrement pour faire fondre et mélanger.
4. Verser dans un mini pot plutôt bas. Laisser refroidir et figer.
5. Etiqueter (contenu et date de fabrication).

Utilisation

- Baume à lèvres ou soin hydratant et cicatrisant de nez irrité en cas de rhume.

Conservation

- Maximum 1 mois à l'abri de la lumière et au frais pour un état optimal et sans risque.



 5 minutes
PRÉPARATION

 1 filet
QUANTITÉ

 0 €
COÛT

Réussir mon filet à savon solide



Zéro plastique !

Une solution toute simple pour ne pas perdre une miette de vos savons et shampoings solides, **tout en évitant les flacons en plastique.**

Réussir mon filet à savon solide

Matériel

- un collant abîmé destiné à être jeté
- une paire de ciseaux

Préparation

1. Découpez 15 cm d'une jambe de bas collant – ou 15 cm incluant le bout du pied si celui-ci n'est pas troué, afin d'avoir déjà un côté fermé.
2. Si les 2 côtés sont ouverts, faites un nœud d'un côté afin de former un petit sac.
3. Ajoutez-y les restes de savon solide puis nouez le dernier côté ouvert.
4. Fermer le filet avec un noeud à boucle de façon à pouvoir l'accrocher au robinet de la douche par exemple.

Utilisation

- Utilisez ce petit filet comme un savon normal ; le tissu extrêmement fin des collants permet au savon de le traverser facilement, sans que tous les morceaux ne se dispersent.
- Après quelques utilisations, les savons n'en formeront plus qu'un dans le filet. Une astuce toute simple pour profiter de vos savons solides sans en perdre une miette.

Astuces

- Privilégier des savons artisanaux sans huile de palme.
- Privilégier des savons produits par saponification à froid. Ce procédé évite de dénaturer les ingrédients en les chauffant lors de la fabrication.
- Les savons artisanaux moussent souvent moins que leur équivalent industriel mais lavent tout aussi bien.

1.



2.



3.



4.





PRÉPARATION



QUANTITÉ



COÛT

Réussir mon savon liquide

pour les mains



Zéro plastique !

Faire soi-même son savon pour les mains, c'est éviter au moins **170 tonnes de déchets plastiques par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée de 2 flacons de 250 ml par ménage par an.

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Réussir mon savon liquide pour les mains

2.



3.



3.



5.



Ingédients pour 250 ml

- 250 ml d'eau
- 1 c à c (6 g) de savon de Marseille râpé
- 1 c à c (6 g) de miel
- 1 c à c (3 g) d'huile d'olive

Matériel

- un bol doseur
- une casserole
- un fouet
- un mixeur plongeant
- un flacon pompe
- une étiquette

Préparation

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole à feu doux.
2. Ajouter le savon de Marseille râpé et remuer jusqu'à dissolution.
3. Éteindre le feu lorsque le savon est dissous.
4. Ajouter le miel et l'huile d'olive, mélanger.
5. Lorsque le mélange a refroidi, mixer le tout.
6. Verser dans le flacon pompe.
7. Étiqueter (contenu et date de fabrication).

Mode d'emploi

- Remuer le flacon une fois par semaine pour homogénéiser le savon.
- Se laver régulièrement et soigneusement les mains pendant au moins 30 secondes.

Conservation

- 6 mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air.
- Ajout d'un conservateur : 10 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse ou 25 gouttes de Cosgard.