



Toits alternatifs

A la découverte d'autres modes de vies



30 OBJETS DU QUOTIDIEN EN VERSION ZÉRO DÉCHET

Guide complet d'astuces et recettes

Vivre autrement c'est aussi adopter un autre mode de vie dans son quotidien. Sur Toits Alternatifs, nous avons une rubrique consacrée aux astuces Zéro Déchet et aux DIY pour vous aider à effectuer la transition vers une consommation plus responsable et plus respectueuse de l'environnement. Le recyclage du plastique est en train de créer une véritable crise à l'échelle mondiale. Selon les dernières études sur le sujet, des milliards de tonnes de plastique ont été produites au cours des dernières décennies et seuls 9% de ces déchets ont été recyclés.

Parce que nous sommes les consommateurs, il ne tient qu'à nous de consommer différemment pour réduire notre impact négatif sur l'environnement et sur notre santé. Vivre dans des habitations alternatives ne suffit pas car il faut également changer ses habitudes domestiques en s'éloignant de la surconsommation.

La transition vers le Zéro Déchet peut parfois faire peur car on ne connaît pas forcément les alternatives qui existent aujourd'hui. Elles sont pourtant nombreuses et faciles à mettre en place. Voici une liste de 30 objets du quotidien que vous pouvez remplacer très simplement chez vous.



L'HYGIÈNE & LA SALLE DE BAIN





1 - LE COTON TIGE

➤ L'ORICULI

Les cotons-tiges qu'on trouve dans le commerce sont souvent en plastique avec du coton rempli de pesticides au bout. Ces cotons-tiges sont de véritables catastrophes d'un point de vue écologique. Ils font partie des déchets qu'on retrouve le plus dans l'océan. Suite à une loi Biodiversité de 2016, ces cotons-tiges seront d'ailleurs interdits en France très prochainement.

Afin de réduire son impact sur l'environnement il existe des cotons-tiges qui ont des tiges en papier et du coton biologique. Pour passer au zéro déchet dans la salle de bain on peut aussi utiliser un oriculi. L'oriculi est un bâtonnet incurvé au bout qui permet de « curer » l'oreille. On en trouve en bambou ou en inox.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/d134333e>



Prix : moins de 5 euros



2 - LA BROSSE À DENT EN PLASTIQUE

➤ LA BROSSE À DENT COMPOSTABLE

Il existe de nombreuses alternatives aux brosses à dent en plastique. Pour réduire le gaspillage de plastique, on peut, par exemple, prendre une brosse à dent avec la tête changeable : une fois usée, on ne change que la tête et on garde le manche. Ainsi on diminue l'utilisation de plastique.

Pour un objectif 100% zéro déchet dans la salle de bain, on peut opter pour une brosse à dent en bambou (croissance rapide et compostable) avec des poils de nylon (recyclable). Il y existe aussi des brosses à dent avec des poils de sangliers (totalement compostable), mais pas vegan.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/a9d4ef55>

Prix : moins de 5 euros



3 - LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES & TAMPONS

- LES SERVIETTES LAVABLES
- LES ÉPONGES VAGINALES
- LES CULOTTES MENSTRUELLES
- LA CUP...

Actuellement, les protections périodiques les plus utilisées par les femmes sont malheureusement néfastes pour l'environnement. En effet, les serviettes hygiéniques et les tampons génèrent énormément de déchets : dans leur fabrication (utilisation de pesticides pour la culture du coton et de produits chimiques pour blanchir...) comme dans leur utilisation car ces protections jetables sont non biodégradables.

L'impact des serviettes hygiéniques et des tampons est malheureusement négatif sur l'environnement et la santé. Au cours d'une vie, chaque femme utilise en moyenne entre 10 000 à 15 000 produits menstruels (serviettes, tampons, applicateurs...). Cela représente 100 à 150kg par femme.

Chaque année, plus de 45 milliards de serviettes et tampons sont ainsi jetés dans le monde. Or, il faut 500 ans à ces produits hygiéniques pour se dégrader (c'est-à-dire autant qu'une bouteille en plastique !). L'industrie des protections hygiéniques est l'une des plus polluantes au monde, selon Greenpeace.

Voici les 5 alternatives :

- Les serviettes lavables : <http://tidd.ly/6cf10160>
- La cup : <http://tidd.ly/25030550>
- Les éponges vaginales : <http://tidd.ly/bbafab2>
- Les culottes menstruelles : <https://bit.ly/35dnAzJ>
- Le flux instinctif libre : <https://bit.ly/38mz5b7>

Prix : de 5 à 40 euros environ



4 - LE SHAMPOING & LE GEL DOUCHE

➤ LE SHAMPOING SOLIDE & LE SAVON

Quand on décide de passer au zéro déchet dans la salle de bain on doit trouver des alternatives aux flacons et aux bouteilles en plastiques qui sont trop souvent utilisés puis mis à la poubelle une fois vidés. Le shampoing est pourtant quelque chose qu'on peut facilement remplacer.

La meilleure astuce zéro déchet pour remplacer le shampoing est de ne plus en mettre. En ne mettant plus de shampoing agressif sur les cheveux, le cuir chevelu va réguler sa production de sébum et les cheveux vont graisser de moins en moins. Il n'y aura donc plus besoin de les laver autant pour les garder propres. Attention, ne plus mettre de shampoing ne signifie pas ne plus laver les cheveux. Vous pouvez les laver en fabriquant simplement votre propre produit écologique qui n'agresse pas le cuir chevelu.

Recette pour laver les cheveux sans shampoing :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate extra fin
- 6 cuillères à soupe d'eau (il faut 1 mesure de bicarbonate pour 3 mesures d'eau)

Vous obtiendrez une substance pâteuse à appliquer sur vos cheveux de la racine aux pointes. Attention, cela ne mousse pas, il va falloir vous y habituer. La mousse n'est pas synonyme de propreté. Rincez après 1 à 3 minutes.

Après avoir appliqué ce premier mélange vous pouvez appliquer un second mélange pour adoucir vos cheveux : mélangez 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre avec 1 litre d'eau. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle selon les propriétés (exemple : pour les cheveux ternes et cassants on peut ajouter de l'huile essentielle d'Ylang-Ylang, pour les cheveux gras on peut utiliser de l'huile essentielle de citron...). L'odeur de vinaigre disparaît au séchage.

Vous pouvez aussi utiliser du Shampoing solide écologique et zéro déchet. Ces shampoings sont 100% naturels et se trouvent facilement sur Internet ou dans votre magasin bio habituel.



4 - LE SHAMPOING & LE GEL DOUCHE

➤ LE SHAMPOING SOLIDE & LE SAVON

Pour remplacer le gel douche, vous pouvez vous laver le corps avec un savon solide artisanal. Les savons en pain ont une composition généralement plus naturelle que les gels douches. Mais attention à certains ingrédients !

À éviter :

- Le « Sodium Tallowate » provient de la graisse animale et bouche les pores de la peau.
- Les huiles de palme et/ou de palmiste saponifiées (« Sodium Palmate », « Sodium Palm Kernelate ») qui sont de véritables catastrophes écologiques.
- Les additifs controversés tels que « EDTA », « BHT », « PEG »...

Prenez des savons fabriqués avec de l'huile 100% végétale (comme le savon d'Alep). Votre savon solide doit être saponifié à froid (pour conserver la glycérine végétale pour l'hydratation).



Prix : de 5 à 10 euros environ

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/bab40b3e>



5 - LE DENTIFRICE INDUSTRIEL

➤ LE DENTIFRICE SOLIDE OU MAISON

Le zéro déchet dans la salle de bain passe aussi par la fin des tubes de dentifrice. Pour remplacer le dentifrice vous pouvez mouiller votre brosse à dent et saupoudrer un peu de bicarbonate de soude dessus. Attention cependant, l'utilisation quotidienne du bicarbonate de soude n'est pas recommandé car c'est abrasif et ça abîme l'émail. Il existe des dentifrices solides qu'il vous suffit de frotter contre une brosse à dent humide ou bien vous pouvez faire votre dentifrice maison.

Voici une recette de dentifrice maison :

- 2 cuillères à soupe de Blanc de Meudon (Carbonate de Calcium, moins abrasif que le bicarbonate ou l'argile).
- 4 cuillères à soupe d'huile coco (huile comestible qui possède une quantité élevée d'acide laurique connu pour tuer les mauvaises bactéries, les champignons et les virus dans le corps).
- 2 gouttes d'huile essentielle (menthe poivrée, girofle ou cannelle).

Il existe aussi des dentifrices solides naturels qu'on peut trouver facilement sur Internet ou dans les magasins bio. Sinon on peut utiliser du savon de Marseille mais attention là encore à la composition du savon.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/981fe9b0>

6 - LE COTON DÉMAQUILLANT

➤ LES LINGETTES LAVABLES

Pour remplacer les disques démaquillants en coton on peut très bien coudre ou acheter des disques démaquillants en tissu lavables. C'est pratique, écologique et économique.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/a174cc12>

Prix : environ 10 euros



7 - LE PAPIER TOILETTE

➤ LES LINGETTES LAVABLES

Le papier toilette est un élément banal de la vie quotidienne. Et pourtant, on l'utilise sans se rendre compte que sa fabrication gaspille énormément d'eau et de papier. D'ailleurs, 27.000 arbres sont abattus chaque jour pour finir en papier toilette et il faut 140 litres d'eau pour fabriquer un seul rouleau !

Les européens utilisent environ 22 milliards de rouleaux de papier de toilette chaque année. Ainsi, chaque jour, c'est une déforestation de plusieurs dizaines de milliers d'arbres qui passent dans les égouts. Sans oublier que les rouleaux de papier toilette sont souvent blanchi à l'aide de chlore.

Une des solutions qui existe pour arrêter l'utilisation du papier toilette est de se laver à l'aide d'un jet d'eau. C'est le cas dans de nombreux pays. C'est d'ailleurs bien plus hygiénique et évidemment plus écologique.

On peut aussi coudre ou acheter du papier toilette lavable. Le papier toilette lavable en tissu s'utilise de la même manière que le papier toilette ordinaire. On peut laisser le papier toilette lavable usagé dans un pot fermé et ainsi il n'y a aucune mauvaise odeur. Pour le désinfecter, il suffit de mettre de l'huile essentielle de Tea Tree (excellent pour désinfecter) lors du lavage. Après lavage, le papier toilette lavable en tissu redevient propre. Magique !

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/69394044>

Prix : environ 20 euros



8 - LES MOUCHOIRS EN PAPIER

➤ LES MOUCHOIRS LAVABLES EN TISSU

Le mouchoir en tissu revient à la mode. Contrairement aux idées reçues, Le mouchoir en tissu n'est pas moins hygiénique que le mouchoir en papier. Par contre, le mouchoir en papier est beaucoup moins écologique que le mouchoir en tissu !

En faisant des recherches, Greenpeace s'est rendue compte du véritable désastre écologique de la chaîne de production des mouchoirs et des papiers toilettes. Ainsi, pour fabriquer des mouchoirs de la marque Lotus par exemple, des milliers d'hectares de forêts à haute valeur écologique sont abattus en Suède, en Finlande et en Russie.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/cffc08b4>

Prix : moins de 5 euros



9 - LE DÉODORANT INDUSTRIEL

➤ LE DÉODORANT FAIT-MAISON

➤ LA PIERRE D'ALUN

Les déodorants vendus en grande surface sont de véritables cocktails de produits chimiques nocifs pour la santé. Ils n'ont rien de naturel, sont mauvais pour l'environnement et pour le corps. Transpirer est une bonne chose naturelle car cela aide notre corps à réguler votre température et contribue à expulser par les pores les toxines. Il ne faut donc pas bloquer la transpiration mais enlever les odeurs. La pierre d'Alun est une très bonne alliée lorsqu'on fait une transition zéro déchet dans la salle de bain. Attention cependant, toutes les pierres d'Alun ne sont pas de bonne qualité. Quelle est donc la différence la pierre d'Alun dite « naturelle » et la pierre d'alun synthétique ?

La pierre d'Alun naturelle est extraite de l'alunite, (sulfate de potassium «potassium alum») qui est purifiée et recristallisée. Elle présente un aspect translucide avec des nervures à l'intérieur. Lorsqu'elle est naturelle l'aluminium contenu dans la pierre d'alun ne se fixe pas sur la peau et ne présente donc pas de risque pour la santé.

La pierre d'Alun synthétique est identifiée comme « ammonium alum » sur l'étiquette. Elle est fabriquée à partir de sel d'ammonium qui provient de l'industrie du nylon. Elle est bon marché et souvent fabriquée en Asie. La pierre d'Alun synthétique est particulièrement dangereuse pour la santé ! On soupçonne notamment les sels d'aluminium (présents sous le nom chlorhydrate d'aluminium) de favoriser le développement de certaines maladies comme le cancer du sein ou encore Alzheimer.

Si vous ne souhaitez pas utiliser de la pierre d'Alun, vous pouvez fabriquer vous-même votre déodorant à base de bicarbonate de soude.

Prix : environ 5 euros

Voici une recette de déodorant maison :

- 6 grammes de Cire d'abeille pure
- 40 gammes d'huile végétale de coco bio (adouçissante et très antibactérienne)
- 15 grammes de Maïzena (peut être remplacée par la poudre d'arrow-root ou par de la féculé de pomme de terre)
- 20 gouttes d'huile essentielle de palmarosa bio (contre la transpiration et les odeurs, c'est un déodorant à elle seule. Attention aux indications pour les femmes enceintes)
- 30 grammes de Bicarbonate de soude (antibactérien)

Il faut faire fondre au bain marie la cire d'abeille. Y ajouter l'huile de coco. Ajoutez ensuite le bicarbonate de soude et mélangez avec la maïzena. Et pour terminer, ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de palmarosa. Cette préparation de déodorant DIY peut se verser dans un pot pour l'étaler avec son doigt ou dans un étui à déodorant.



10 - LE STICK À LÈVRES

➤ LE BAUME FAIT-MAISON

Vous pouvez remplacer le stick à lèvres par un baume hydratant fait-maison. La recette est simple.

Voici une recette de baume à lèvres maison :

- 1 cuillère à café de beurre de karité
- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco
- ½ cuillère à café de cire d'abeille
- 2 gouttes d'huile de germe de blé
- ½ cuillère à café de miel

Faire fondre au bain-marie l'huile de noix de coco, le beurre de karité et la cire d'abeille. Ajouter le miel, mélanger. Verser ensuite l'huile essentielle et mélanger.

Puis verser le tout dans un petit pot.

12 - LES RASOIRS JETABLES

➤ LE RASOIR DE SÛRETÉ EN INOX

Vous pouvez remplacer vos rasoirs jetables en plastique par un rasoir de sûreté en inox.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/e8511697>

Prix : environ 20 euros

11 - LA MOUSSE À RASER

➤ LE SAVON DE MARSEILLE

➤ LE SAVON D'ALEP

Le savon de Marseille et d'Alep peuvent très bien remplacer la mousse à raser. Attention cependant à la composition. Après le rasage, vous pouvez utiliser de l'aloé vera pour hydrater votre peau.

Voici une recette de mousse à raser maison :

- 250 g de savon de Marseille en paillettes ou râpé ;
- 2 cuillères à café d'huile de coco ;
- 2 cuillères à café d'huile d'amande douce.

Faire fondre le savon de Marseille dans un tout petit peu d'eau. Ajouter les huiles en mélangeant bien. Vous pouvez aussi incorporer une goutte d'huile essentielle pour parfumer (la lavande permet par exemple de cicatriser).

Attention tout de même à l'utilisation des huiles essentielles. Une goutte suffit car les huiles essentielles sont très puissantes !



13 - LE LAIT DÉMAQUILLANT INDUSTRIEL

➤ L'HUILE DÉMAQUILLANTE

Tout comme dans de nombreux produits cosmétiques, on retrouve souvent dans les démaquillants des substances qui sont dangereuses telles que le Propylparaben et Butylparaben. Produits irritants, perturbateurs endocriniens, allergènes... On en trouve dans les cosmétiques que nous sommes pourtant supposés appliquer sur le visage ou les mains.



14 - LES COUCHES À USAGE UNIQUE

➤ LES COUCHES LAVABLES

De nombreuses marques et types de couches lavables existent maintenant. Certaines compagnies proposent même une location des couches lavables afin de vous éviter de les acheter ou même de les laver.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/88073f70>
mapetitecouche.fr

Voici une recette d'huile démaquillante :

- 20 millilitres d'huile végétale bio
- 20 millilitres d'hydrolat
- 10 millilitres d'huile de ricin.

Mélanger et verser le tout dans contenant stérilisé et propre de 50 ml.
C'est prêt !



LA CUISINE & LES PRODUITS D'ENTRETIEN





15 - LE FILM PLASTIQUE

➤ LE BEE WRAP

Parmi l'utilisation quotidienne du plastique dans nos cuisines, nous avons le film plastique étirable qui nous sert à protéger les aliments dans le frigo. 1 kg de film plastique non utilisé représente 0,8 Kg de pétrole brut économisé. Utiliser un film alimentaire en tissu lavable est donc une solution concrète, un pas de plus vers le zéro déchet.

Le film alimentaire lavable est une excellente alternative au film plastique étirable. Ce film alimentaire est fabriqué à l'aide d'un morceau de tissu, soit un tissu de récupération comme une vieille chemise ou un tissu fait avec du coton biologique, qui sera ensuite imperméabilisé avec de la cire d'abeille. Appelé Wrap, ces emballages alimentaires sont réutilisables et protègent parfaitement vos aliments. Vous pourrez ainsi emballer vos sandwiches, protéger les fruits et légumes entamés, le beurre, le fromage...

Voici une recette de Bee wrap maison :

- Un morceau de tissu, de préférence pas trop épais
- De la cire d'abeille. Vous trouverez facilement de la cire d'abeille chez des producteurs, dans les magasins bio ou sur le net.

Coupez un morceau de tissu de la taille de votre choix. Une fois que votre tissu est lavé, vous pouvez le repasser. Attention, comme le tissu sera mis dans le four, ne coupez des morceaux trop gros.

Posez votre morceau de tissu sur la plaque du four et saupoudrez le avec la cire d'abeille. Préchauffez le four à 80°C et enfournez environ 5min.

Une fois que la cire est fondue et que le tissu est bien imprégné partout, sortez-le et étendez-le pour le laisser refroidir jusqu'à ce que la cire soit bien dure.



ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/9b19d553>



16 - LA PAILLE EN PLASTIQUE

➤ LA PAILLE EN INOX/BAMBOU

Il existe de nombreuses alternatives aux pailles en plastique. Vous pouvez utiliser des pailles biodégradables (comme par exemple les pailles en fibre de canne à sucre) ou des pailles réutilisables (comme en bambou ou en inox).

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/23ccb0cd>

Prix : moins de 5 euros



17 - LES USTENSILES EN PLASTIQUE

➤ DES USTENSILES EN BOIS/INOX

On trouve de nombreux ustensiles en plastique dans la cuisine (spatules, cuillères, égouttoirs, fouets, moules...). En plus de l'impact écologique, ces ustensiles en plastique peuvent être un réel danger pour la santé. En effet, certains contiennent du bisphénol A (BPA), un perturbateur endocrinien également cancérigène. Vous pouvez facilement les remplacer par des ustensiles en bois ou en inox.

Prix : moins de 5 euros

18 - LES BOITES TYPE TUPPERWARE

➤ DES CONTENANTS EN VERRE

Tout comme les ustensiles, les boîtes en plastique utilisés pour la conservation sont néfastes non seulement pour l'environnement mais aussi pour la santé. Quand le plastique est chauffé, des particules migrent de vos contenants vers votre nourriture.

Pour remplacer les boîtes de conservation en plastique, le mieux est de privilégier des contenants en verre.

Prix : moins de 5 euros

19 - LES SACS PLASTIQUES

➤ LE TOTE BAG

➤ LES SACS À VRAC

Il existe plusieurs alternatives aux sacs plastiques. Pour faire vos courses, vous pouvez utiliser un tote bag, des sacs fourre-tout en coton qui sont légers et lavables. Pour vos produits en vrac (pâtes, légumineuses, fruits, légumes...), vous pouvez utiliser des sacs à vrac.

Prix : moins de 5 euros



20 - LA LESSIVE INDUSTRIELLE

➤ LA LESSIVE MAISON

Un très grand nombre de lessives industrielles sont aujourd'hui fabriquées avec des substances chimiques nocives pour la santé et pour la nature. La lessive fait pourtant partie des produits du quotidien qui peuvent être très facilement remplacés par une alternative zéro déchet. Voici 3 recettes simples de lessive maison :

Recette 1 :

→ 50g de savon de Marseille (râpez le s'il n'est pas déjà en copeaux). Attention, le savon de Marseille blanc est généralement à base d'huile de palme. Le savon de Marseille vert est à base d'huile d'olive. Préférez un savon de Marseille composé au minimum de 72% d'huile végétale, sans colorant, sans parfum, sans glycérine (car risque de figer la lessive) et sans conservateur.

→ 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.

→ 1 litre d'eau

→ 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif). L'huile essentielle sert à parfumer votre linge car le savon de Marseille ne donne aucune odeur. Vous pouvez utiliser l'huile essentielle d'eucalyptus, de lavande...

Faire chauffer le litre d'eau et ajouter les copeaux de savon de Marseille. Mélangez doucement jusqu'à la totale dissolution des copeaux (ou du savon râpé) dans l'eau. Laissez tiédir et ajoutez la cuillère à soupe de bicarbonate de soude et les gouttes d'huile essentielle. Laissez refroidir une quinzaine de minutes avant de verser le tout dans un bidon de lessive ou un contenant en verre.

Astuce : pour éviter que la lessive ne devienne compact, mixez la avant de la verser dans le contenant. Si quelques heures après la fabrication la lessive a « figé » il faut la secouer énergiquement. La consistance doit se tenir sans être solide. La lessive sera ensuite à mettre directement dans le tambour en quantité normale.

Recette 2 :

→ 1 verre de savon noir liquide. Le savon noir est idéal pour l'entretien de la maison. Il est souvent utilisé comme produit de nettoyage multi-usage et peut très bien être utilisé pour fabriquer sa lessive écologique.

→ 1/2 verre de bicarbonate de soude.

→ 1/4 de verre de cristaux de soude. Les cristaux de soude, c'est comme le bicarbonate de soude mais en plus fort. Les cristaux de soude dégraissent, nettoient et désinfectent de façon plus efficace que le bicarbonate de soude.

→ 3 verres d'eau.

→ 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif).

Faire chauffer les 3 verres d'eau. Ajoutez le savon liquide et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez ensuite le 1/2 verre de bicarbonate de soude, mélangez et rajoutez le 1/4 de verre de cristaux de soude tout en continuant de mélanger. Ajoutez enfin les 10 gouttes d'huile essentielle.

Une fois que tout est bien mélangé, transvasez vers le contenant prévu pour la lessive. Mélangez avant chaque utilisation.

Recette 3 :

→ 150g de cendre de bois (il faut que la cendre soit bien tamisée).

→ 1 litre d'eau.

→ Quelques gouttes d'huile essentielle pour le parfum.

Les étapes : Après avoir bien tamisé la cendre, mélangez la avec l'eau. Il faut ensuite la laisser macérer 24 à 36h en la remuant de temps en temps. Filtrez la lessive. Ensuite, ajoutez les gouttes d'huile essentielle avant de la verser dans le contenant. Attention, la potasse qui se trouve dans les cendres est irritante. Manipulez délicatement, de préférence avec des gants.



21 - L'ÉPONGE

➤ LE TAWASHI

Les éponges font partie des petits objets utiles qu'on change très régulièrement car elles s'abîment vite. Lorsqu'on décide de passer au zéro déchet dans la cuisine, on doit trouver une alternative.

L'une des alternatives qui existent est le Tawashi. Le Tawashi est une éponge japonaise à fabriquer soi-même à l'aide de vieux vêtements ou de collants troués. Pour remplacer le côté vert de l'éponge, vous pouvez utiliser tout simplement des coquilles d'œufs broyées.

Prix : environ 5 euros



22 - LE SOPALIN

➤ L'ESSUIE-TOUT LAVABLE

Tout comme le papier toilette, la fabrication de l'essuie-tout nécessite énormément d'eau et d'arbres pour une seule utilisation. Faire le choix du Zéro Déchet dans la cuisine c'est enlever tout ce qui n'est pas réutilisable afin d'avantager des alternatives plus écologiques. À la place de l'essuie-tout en papier, vous pouvez en utiliser un en tissu ou des torchons en microfibre.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/1d20e97a>

Prix : environ 20 euros



23 - LES SACHETS DE THÉ

➤ LA BOULE À THÉ

Une étude récente paru dans l'ACS Environmental Science & Technology a démontré que les sachets de thé en Nylon ou PET (polytéréphthalate d'éthylène) pouvaient libérer des milliards de microparticules de plastique dans le thé.

Pour éviter les risques pour la santé et l'impact environnemental des sachets de thé en plastique, le mieux est d'utiliser une boule à thé ou un infuseur à thé en inox.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/fc3703c8>



Prix : moins de 5 euros



24 - LES DOSETTES DE CAFÉ

➤ LA CAFETIÈRE À L'ITALIENNE

Les machines à capsules sont une véritable aberration pour l'écologie. En effet, en plus d'être extrêmement chers, les capsules sont difficilement recyclables ou biodégradables. Pour réduire ses déchets, le mieux est donc d'utiliser une cafetière à l'italienne ou une cafetière à piston.

Prix : environ 25 euros



LE ZÉRO DÉCHET À EMPORTER

21



25 - LES GOBELETS À CAFÉ/EAU

➤ LES GOBELETS RÉUTILISABLES

On n'imagine pas forcément l'impact écologique des gobelets quand on prend son café à emporter. Pourtant, les gobelets utilisés sont composés de carton auquel s'ajoute une couche de plastique, nécessaire à leur étanchéité. Ces gobelets ne sont donc pas recyclables. Or, 4 milliards de gobelets sont utilisés en France (fontaines à eau, distributeurs de café, thé...) chaque année !

Pour éviter d'utiliser ces gobelets, vous pouvez acheter un gobelet réutilisable ou tout simplement une mug de voyage qui pourra en plus être isotherme. Vous pourrez ainsi l'utiliser au bureau ou sur la route.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/b0c45fb7>

Prix : de 10 à 50 euros environ



26 - LES BOUTEILLE EN PLASTIQUE

➤ LES GOURDES

Les bouteilles en plastique sont, de loin, les déchets ménagers qui polluent le plus nos rivières et nos mers. Chaque année, ce sont plus de 89 milliards de bouteilles plastiques qui sont vendues dans le monde, soit 2 822 litres d'eau mis en bouteille chaque seconde, selon Planetoscope. Les bouteilles en plastique sont donc à bannir de notre quotidien.

À la place des bouteilles en plastique, vous pouvez utiliser des bouteilles en verre qui sont réutilisables. Vous pouvez aussi utiliser des gourdes pour avoir toujours de l'eau à portée de main.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/9c6db883>

Prix : de 15 à 40 euros environ



27 - LES COUVERTS JETABLES

➤ LES COUVERTS EN BAMBOU

Il existe maintenant des alternatives écologiques et durables à la vaisselle fragile ou en plastique. Vous trouverez par exemple des ensembles d'assiettes, de gobelets, de contenants et de couverts en fibre de bambou.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/eb5f825c>



Prix : environ 15 euros



28 - LE BRIQUET JETABLE

➤ LE BRIQUET RECHARGEABLE

Chaque année, la production mondiale de briquets jetables s'élèverait à 7 milliards d'unités, soit un peu plus de 200 briquets jetables produits à chaque seconde. Ces briquets, faits de composants variés ne peuvent malheureusement pas être recyclés. Une allumette met généralement 6 mois à se dégrader dans la nature, mais le site consoglobe.com estime qu'il faut un siècle environ pour qu'un briquet jetable se décompose.

Privilégiez donc les briquets rechargeables ou les allumettes. La marque Solar Brother a également lancé une alternative écologique : le briquet solaire.

Prix : de 15 à 30 euros environ



LES AUTRES OBJETS ZÉRO DÉCHET



28 - LES PILES JETABLES

➤ LES PILES RECHARGEABLES

Les piles sont de véritables plaies pour l'environnement. Les piles figurent parmi nos déchets les plus polluants à cause notamment des métaux lourds. Or, les piles sont rarement recyclées et se retrouvent souvent à la poubelle ou dans la nature.

Les piles rechargeables ont un bilan écologique beaucoup plus favorable que les piles non rechargeables. Attention cependant, il existe 2 types de piles rechargeables :

les NiCd (nickel-cadmium) et les NiMH (Nickel-Métal-Hydrure). Les NiCd ont un impact très négatif sur l'environnement car elles contiennent beaucoup plus de cadmium et elles ont une moins longue autonomie et durée de vie. De plus, elles se rechargent de moins en moins bien. Préférez donc les piles NiMH.



30 - LE PAPIER CADEAU

➤ LE FUROSHIKI

Les papiers cadeau sont rarement recyclables. Rien que pour Noël, les Français consommeraient environ 20 000 tonnes de papier cadeau ! Ces emballages à usage unique aux finitions tantôt glacées, tantôt plastifiées, difficiles à recycler, finissent à la poubelle dès lors qu'ils ont été déballés.

Il existe pourtant des alternatives Zéro déchet. C'est le cas du Furoshiki, une technique d'emballage venue du Japon. Le Furoshiki est un carré de tissu réutilisable.

ÇA M'INTÉRESSE : <http://tidd.ly/21b3ad02>

Prix : environ 10 euros





Toits alternatifs

A la découverte d'autres modes de vies



On espère que ce guide complet de 30 alternatives zéro déchet vous permettra d'avoir quelques idées pour consommer autrement.

Vous pouvez retrouver la suite des recettes et des astuces sur le blog de Toits Alternatifs :

<https://toitsalternatifs.fr/>

