



DÉFI FAMILLES ZÉRO DÉCHET

Paris Est Marne & Bois

Produits ménagers zéro déchet 18 et 19 septembre 2019



13 communes – 510 000 habitants



Ateliers : 2 sessions pour chaque thématique

- ➔ **Fabrication de produits cosmétiques : mardi 8 et jeudi 10 octobre à 19h**
- ➔ **Les alternatives au jetable : mardi 5 et jeudi 7 novembre à 19h**



Penser à
ne pas
oublier...

N'oubliez pas de nous communiquer vos pesées fin
septembre

zerodechet@pemb.fr

Comment je me sens dans ma nouvelle vie « zéro déchet » ?



Comment je me sens dans ma nouvelle vie « zéro déchet » ?

1. J'ai une vie plus saine et écologique
2. Je me sens mieux dans ma peau, car je suis enfin acteur/actrice de ma vie
3. Je vis des hauts et des bas dans mon changement de mode de vie mais je n'ai pas pour autant envie de baisser les bras
4. Je me sens plus sociable, comme si j'avais développé du lien social
5. Je suis moins malade en général : moins de rhume, moins de toux, je digère mieux

Comment je me sens dans ma nouvelle vie « zéro déchet » ?

6. J'ai davantage confiance en moi

7. J'ai économisé de l'argent

8. Je trouve que je me suis reconnectée à l'essentiel et aux choses simples de la vie

9. Je mange mieux car je cuisine un peu plus de produits frais

10. Je me sens plus heureux (se)

Ma maison et son entretien : état des lieux

- Les pollutions domestiques : nous passons 80% de notre temps dans des lieux clos
- L'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur : produits d'entretien, tabac, peintures
- 1 personne sur 3 née après 1980 souffre d'allergies
- Selon l'ANSES, la pollution de l'air intérieur serait à l'origine de la mort prématurée de 20000 français par an

Améliorer la qualité de l'air intérieur

1. Aérez au minimum 10 minutes le matin et 10 minutes le soir

2. Préférez les peintures écologiques

3. Evitez les bougies parfumées



4. Agrémentez votre intérieur de plantes dépolluantes : aloe vera, azalée, philodendron...

5. Evitez au mieux l'humidité

Et fabriquez vous-même
vos produits ménagers
inoffensifs pour la santé !



Les produits zéro déchet, inoffensifs et économiques !

- Lessive : 70 centimes le litre
- Spray multi-usages : 45 centimes le litre
- Nettoyant vitres : 10 centimes le litre



3 ateliers :

Atelier 2 : Maria

Mes recettes de
produits ménagers

Atelier 1 : Justine

Ma droguerie idéale + trucs
et astuces

30 minutes par atelier
et on tourne !

Atelier 3 : Caroline

Fabriquer un tawashi
Fabriquer sa lessive
maison

Liquide Vaisselle

Ingrédients :

- ❖ 0,8 litre d'eau bouillante
 - ❖ 50 gr de pastilles de savon de Marseille
 - ❖ 1 càs de savon noir
 - ❖ 1 càs de bicarbonate
 - ❖ 1 càs de vinaigre
 - ❖ 1 càs de cristaux
 - ❖ 2 gouttes d'HE
1. Faites chauffer l'eau dans une casserole
 2. Ajoutez les pastilles de savon de Marseille
 3. Laissez refroidir
 4. Ajoutez le reste des ingrédients
 5. Transvasez dans une bouteille avec une pompe



*Ajoutez dans le compartiment de rinçage un peu de vinaigre parfumé aux agrumes
Vous pouvez aussi ajouter dans votre lave-vaisselle, vos restes d'oranges et de
citrons pressés pour parfumer et désinfecter votre vaisselle.*

Pastille Lave-vaisselle

Ingrédients :

- ❖ 60 gr de cristaux de soude
- ❖ 60 gr d'acide citrique
- ❖ 60 gr de bicarbonate de soude
- ❖ 60 gr de gros sel
- ❖ 15 gouttes d'HE de lavande ,citron

1. Mélangez les ingrédients avec un fouet
2. Ajoutez doucement quelques spray multi-usage pour humidifier le mélange
3. Disposez dans un bac à glaçon dès que la consistance permet de faire des boules de neige
4. Remplissez le moule et tassez avec une cuillère
5. Laissez sécher 24h
6. Démoulez

Conservez dans un bocal fermé



Spray multi usage parfums d'agrumes :

Nettoyant naturel multi-surface

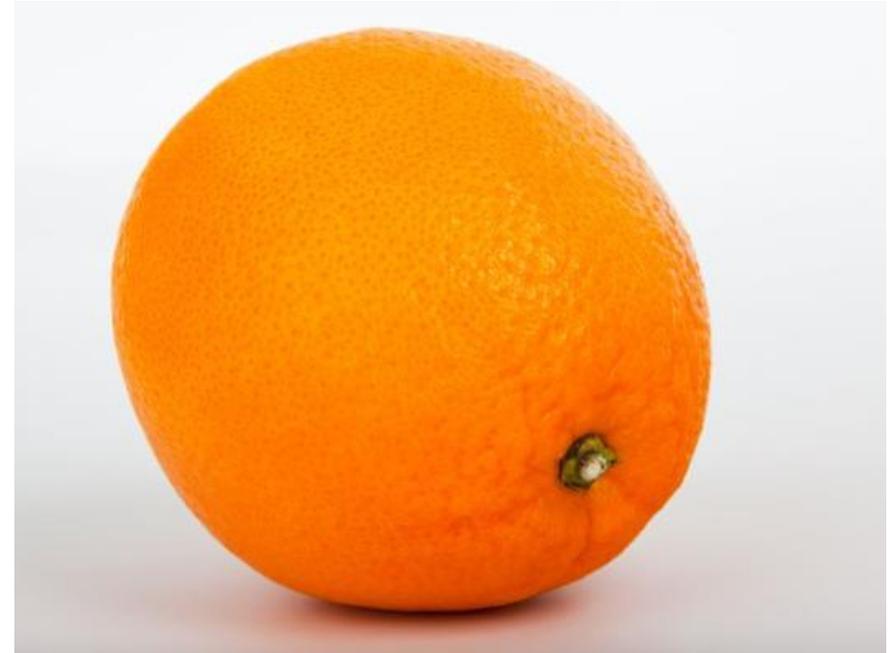
Ingrédients :

- ❖ 1 litre de vinaigre Blanc
- ❖ Des peaux d'oranges
- ❖ Un bocal hermétique

1. Coupez les écorces d'agrumes comme oranges, citrons
2. Remplissez le bocal des écorces
3. Complétez avec du vinaigre blanc à mi-hauteur
4. Laissez macérer 15 jours
5. Filtrez
6. Transvasez l'eau parfumée à l'orange dans un vaporisateur à mi-hauteur
7. Complétez d'eau

Utilisation pour nettoyer et désinfecter votre cuisine

Vous pouvez remplacer les écorces d'agrumes par des fleurs de lavande



Recettes de lessives

Lessive au savon de Marseille

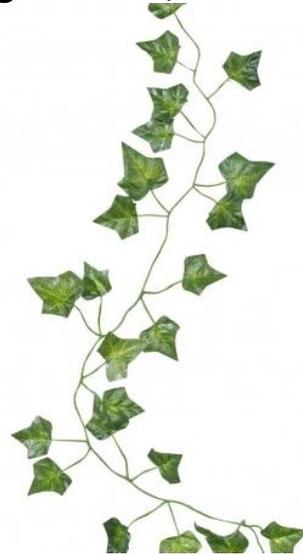
- 1L d'eau
- 50 gr de savon de Marseille (nettoyant, détachant)
- 1 càs de bicarbonate de soude (détachant, anti-bactérien, désodorisant)

Option :

- 1 càs de percarbonate (blanchissant)
- 1 càs de cristaux de soude (anti calcaire)
- 15 cl de vinaigre blanc (assouplissant, dégraissant, détartrant, désodorisant)

Lessive au lierre

- 1L d'eau
- 100 gr de lierre (saponifiant : nettoyant)



Ingrédients

- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude
- Cristaux de soude
- Huiles essentielles
- Eau



Ustensiles

Nécessite peu d'ustensiles :

- Chiffons microfibres
- Balance ou verre doseur
- Bol ou saladier
- Fouet ou fourchette
- Spray en verre ou en plastique

Spray désinfectant et anti-calcaire

Pour nettoyer des surfaces telles que les plans de travail de la cuisine, votre évier ou lavabo, la cuvette de vos toilettes, une table ou encore votre gazinière, il est possible d'utiliser:

- un mélange d'eau ($\frac{2}{3}$) et
- de vinaigre blanc ($\frac{1}{3}$).

Cela va désinfecter la surface et la dégraisser



Nettoyer le Pommeau de douche

Si le calcaire est bien incrusté sur les jointures ou sur le robinet, vous pouvez :

- vaporiser le vinaigre pur
- laisser agir une vingtaine de minutes
- puis rincer avec une éponge humide



Déboucher et entretenir vos canalisations

Pour entretenir vos canalisations, il suffit de verser régulièrement dans vos éviers de l'eau bouillante, ou du vinaigre blanc, ou un mélange des deux. Vous pouvez aussi ajouter du marc de café au mélange.

Si celles-ci sont bouchées, vous pouvez verser du bicarbonate de soude directement dedans et ensuite verser un mélange de vinaigre blanc et d'eau bouillante (moitié de l'un et moitié de l'autre). La réaction entre le vinaigre et le bicarbonate va dissoudre le bouchon.

Détartrant pour bouilloire ou machine à café

Pour détartrer votre bouilloire ou votre machine à café, rien de plus simple ! Remplissez-la d'un mélange composé à moitié d'eau et à moitié de vinaigre blanc et faites bouillir.

- Vous pouvez utiliser ce mélange bouillant pour déboucher vos canalisations !



Nettoyant four ou micro-ondes

Pour nettoyer votre micro-ondes:

- faites chauffer un bol avec du vinaigre blanc pendant quelques minutes (moins de 5)
- essuyez ensuite avec un chiffon.



Éliminer les mauvaises odeurs

Pour éliminer les mauvaises odeurs, dans votre frigo par exemple, vous pouvez :

- déposer un demi-citron dans une soucoupe, dans le frigo, côté coupé sur le dessus, ou verser quelques gouttes de son jus dans une jatte remplie de sel, le jus seul est aussi efficace ;
- utiliser un petit récipient rempli de marc de café ou de vinaigre blanc, placé sur l'une des étagères du réfrigérateur.

Pour la maison, vous pouvez par exemple saupoudrer les tissus avec du bicarbonate de soude, laisser reposer toute la nuit et nettoyer le lendemain. Cela permet aussi d'éliminer les acariens.



Répulsif naturel

Le marc de café:

- en plus de toutes ses propriétés, est aussi un très bon engrais naturel, qui protégera également vos plantes contre les escargots ou les insectes qui leur sont nuisibles.
- Il peut aussi servir de répulsif contre les puces, mélangé à un shampoing doux pour le poil de votre animal, ou pur, frotté délicatement contre le pelage



Nettoyer sa baignoire

- Saupoudrez le fond et les parois de votre baignoire de bicarbonate de soude,
- frottez légèrement au moyen d'un chiffon humide
- puis rincez à l'eau claire.

