

LES ÉCOGESTES FACILES DU QUOTIDIEN

Le PRESQUE ZÉRO DÉCHET, une voie vers l'ÉCORESPONSABILITÉ

1 Sac plastique / Sac en tissu

Dans le monde, chaque seconde, 16 000 sacs plastiques sont distribués.



Adopter au quotidien un petit sac en tissu, pliable, c'est une alternative efficace aux sacs plastiques. À garder dans le sac à main ou dans la voiture.

2 Bouteille plastique / Gourde en inox

En France, chaque minute, plus de 10 000 bouteilles en plastique sont achetées.



Remplir sa gourde et l'avoir toujours avec soi, c'est beaucoup de bouteilles plastiques en moins.

3 Couverts en plastique / Couverts en inox

50 % du plastique utilisé sont à usage unique et finissent leur brève vie dans la poubelle.



Glisser des couverts réutilisables dans son sac, ce n'est pas sorcier et c'est une action essentielle pour l'écologie.

4 Serviette en papier / Serviette en tissu

Pour fabriquer 1 kilo de papier, 500 litres d'eau sont nécessaires !



Opter pour une serviette ou un mouchoir en tissu. Bien pliés, ils ne prennent pas de place et peuvent servir, par exemple, pour emballer un sandwich.

5 Sachet de thé / Panier ou boule en inox

Selon une étude canadienne, un seul sachet de thé (nylon ou PET) relâcherait des milliards de microplastiques.



Recourir à une boule à thé ou un panier en inox avec du thé acheté en vrac, c'est moins polluant.

6 Aliment emballé dans du plastique / Même aliment sans plastique

30 % de nos déchets domestiques sont des emballages alimentaires en plastique.



Utiliser des emballages en tissus lavables pour transporter fruits et légumes ou toute autre denrée en vrac est une option simple et efficace pour réduire l'utilisation des plastiques.

7 Essuie-tout / Chiffon lavable

20 % de la pollution de l'air sont causés par les produits chimiques utilisés dans la production de papier.



Préférer les chiffons lavables pour réaliser toutes les tâches ménagères sans polluer.

8 Disque de coton démaquillant jetable / Disque démaquillant lavable

En France, une femme utilise en moyenne 2 190 cotons démaquillants par an.



Privilégier les disques lavables pour le démaquillage permet de réduire significativement notre impact sur l'environnement.

9 Rasoir jetable / Rasoir en inox

La durée de vie d'un rasoir jetable est seulement de 6 rasages selon les recommandations d'hygiène.



Choisir un rasoir en inox à 30 € qui a une durée de vie d'environ 15 ans. Sans plastique et économique, on s'en sert pendant de nombreuses années !

LES ÉCOGESTES FACILES DU QUOTIDIEN

LE PRESQUE ZÉRO DÉCHET, UNE VOIE VERS L'ÉCORESPONSABILITÉ

10 Capsule jetable / Capsule réutilisable ou cafetière à piston

L'intérieur des capsules est recouvert de plastique risquant de migrer dans le café au contact avec l'eau bouillante.



Consommer du café avec une cafetière à piston, percolateur, capsules réutilisables permet de réduire les déchets et d'utiliser de l'excellent café acheté en vrac.

11 Gobelet en carton / Gourde en inox

L'intérieur des gobelets en carton est imperméabilisé grâce à un film plastique risquant de migrer dans vos boissons chaudes.



Utiliser une gourde sans plastique et réutilisable peut éviter la migration des perturbateurs endocriniens dans vos boissons.

12 Gel douche / Savon solide biologique

511 000 flacons de gels douche sont jetés chaque jour en France.



Favoriser un savon solide dont la composition est naturelle. Pour les accros au savon liquide, il en existe en vrac dans un contenant réutilisable à l'infini.

13 Shampoing classique / Shampoing solide ou liquide biologique dans un contenant réutilisable

L'impact environnemental et le danger des shampoings se trouvent dans la composition et le contenant : silicone, matière plastique et perturbateurs endocriniens.



Choisir un shampoing bio, solide ou liquide mais acheté en vrac permet de réduire les déchets de flacon. Testé et approuvé !

14 Déodorant / Huile de coco et bicarbonate de soude

Les produits anti-transpirants contiennent de l'aluminium qui aurait des incidences sur les cancers du sein chez les femmes et les hommes.



Tester la formule magique : 3 doses d'huile de coco + 2 de bicarbonate, à appliquer en petite quantité, à conserver dans un pot en verre. Et voilà un déchet en moins.

15 Crème hydratante / Huile végétale sèche

La plupart des crèmes hydratantes contiennent des huiles minérales extraites du pétrole, à la fois néfaste pour l'environnement et pour la santé.



Utiliser les huiles bio pures (argan, jojoba, coco, amande, etc.), selon votre type de peau. Ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles sur recommandations d'un spécialiste, pour avoir une composition unique.

16 Nettoyant multi-surfaces / Vinaigre blanc et eau

Les produits désinfectants tuent aussi les bonnes bactéries qui préservent l'équilibre sanitaire de la maison. Leur usage doit être réservé aux hôpitaux.



Concocter son propre nettoyant multi-surfaces efficace et naturel : moitié eau + moitié vinaigre blanc dans un contenant spray réutilisable. Pour l'odeur, ajouter 4 gouttes d'huile essentielle bio de citron.

17 Eau de javel / Vinaigre blanc

L'exposition des enfants aux surfaces nettoyées à l'eau de javel aurait 35 % de risques en plus de contracter des angines et virus à répétition.



Remplacer les produits désinfectants et détartrants par du vinaigre blanc, un bon allié au quotidien qui a des propriétés antibactériennes et anticalcaires. Tiède avec du bicarbonate de soude, le résultat est encore plus efficace que les produits chimiques.

18 Désodorisant / Bicarbonate de soude et vinaigre blanc

Les désodorisants émettent des composés organiques volatiles (COV) cancérigènes pouvant pénétrer dans les alvéoles pulmonaires et fortement dégrader la santé de nos poumons.



Déposer une coupelle de bicarbonate de soude, dans le frigo par exemple, permet de le désodoriser efficacement. Et pour couvrir l'odeur du vinaigre, 5 gouttes d'huiles essentielles bio (lavande, citron, menthe poivrée, etc.).