

CHARLOTTE GASPARETTI

ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

LE PETIT CARNET DIY DE CHARLIE



LE D U C . S
P R A T I Q U E

À PROPOS DE L'AUTEURE

Moi, c'est Charlie, dealeuse d'idées sur mon blog « La Famille Grizzly », dingue de DIY et de bricolage. Au programme de mon blog : DIY, couture, déco, tendances kids, *green life* et beaucoup d'inspiration.

Chez nous, le DIY tient une place très importante : on ne fréquente plus les grandes surfaces et il était nécessaire de remplacer des produits du quotidien qui finissent souvent à la poubelle par du durable et de l'écologique. Je publie régulièrement sur mon blog des DIY avec des pas-à-pas pour vous montrer comment réaliser facilement de jolies choses qui embellissent le quotidien.

Je partage aussi mon expérience de maman bienveillante et mes astuces pour rester zen en toutes circonstances.

OÙ ME TROUVER ?

Site Web : www.lafamillegrizzly.com

Instagram : @lafamillegrizzly

Facebook : <https://www.facebook.com/lafamillegrizzly>

Pinterest : la famille grizzly

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastien Chion (www.sebastienchion.com)

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

Introduction

« DIY », pour ceux qui ne le savent pas, vient de l'anglais *do it yourself* et signifie littéralement « fais-le toi-même ». Du fait-maison, en somme, tout désigné dans une démarche zéro déchet : pas d'achat, donc pas d'emballage à jeter. Et en plus, c'est ludique ! Pour ce carnet, je vous ai préparé 8 DIY tendance zéro déchet, très simples à réaliser et qui ne demandent pas beaucoup de matériel. Pour la plupart, vous pouvez les réaliser avec vos enfants.

Vous allez découvrir comment utiliser la cire d'abeille pour remplacer durablement le film alimentaire, comment créer de jolis emballages cadeaux sans papier, comment fabriquer de la pâte à modeler comestible et écologique...

Le plus important, lorsqu'on se lance dans le DIY, c'est de s'amuser, d'expérimenter et de s'émerveiller.

Teinture végétale

Depuis presque une année maintenant, notre famille a complètement changé de mode de vie. Nous avons quitté la capitale pour la province, le béton pour une maison. Après avoir commencé un potager, appris à mieux manger, à profiter des marchés et des producteurs locaux, la teinture végétale s'inscrivait pour moi dans la continuité.

Cela fait plusieurs fois que je teste la teinture végétale et j'adore ce moment où l'on découvre toutes les jolies couleurs que la nature peut nous procurer. Et puis, il faut avouer que l'idée de faire une teinture sans produit chimique et sans logo inquiétant sur le packaging est plutôt réconfortante.

Direction vos placards, votre jardin, la forêt ou les champs qui vous entourent : inspirez-vous de la nature, expérimentez, vous

pourriez être surpris ! Fleurs, fruits ou encore écorces, il est possible d'utiliser toutes sortes de végétaux. Voici des exemples de végétaux faciles à trouver pour obtenir différentes teintes :

- **Teintes jaunes, orange** : pelures d'oignon, curcuma, feuilles de bouleau, bruyère, agrumes, artichaut, persil, safran, fanes de carotte, rhubarbe.
- **Teintes rouges plus ou moins prononcées** : fleurs d'hibiscus, raisin rouge, pelures d'oignon rouge.
- **Teintes vertes** : épinard, fougère, rhum, romarin, feuilles de figuier.
- **Teinte rose** : avocat.
- **Teintes bleues** : mûre, cerise, cassis, myrtille, fraise, framboise, chou rouge.
- **Teinte beige** : betterave, thé, pomme de pin.

✂ MATÉRIEL

Coton bio ; savon de Marseille ; vinaigre blanc ou alun (disponible en pharmacie) ; pelures d'oignons ; fleurs d'hibiscus ; romarin ; une cuillère en bois ; une marmite ou une casserole (pas d'aluminium).

📖 LA MARCHE À SUIVRE

- Commencez par laver vos tissus au savon de Marseille.
- Pour que la couleur tienne aux lavages et résiste à la lumière, il est nécessaire de procéder au mordantage. Commencez par remplir une casserole d'eau puis ajoutez de l'alun (10 % du poids de votre tissu sec – par exemple, pour un textile de 100 g, utilisez 10 g d'alun). Placez votre tissu dans la casserole et faites bouillir pendant 1 heure. Laissez refroidir et rincez votre tissu.

À NOTER

Si vous n'avez pas d'alun, réalisez le mordantage en procédant de la façon suivante : ajoutez du vinaigre blanc dans une bassine d'eau froide et laissez tremper votre tissu pendant une demi-journée, puis rincez-le.

- Mettez vos plantes, pelures ou fleurs dans l'eau froide, puis chauffez jusqu'à ébullition pendant environ 1 heure.
- Quand la couleur est satisfaisante, enlevez les plantes, filtrez le jus si besoin, puis laissez refroidir.
- Placez votre tissu dans la casserole de la teinture et faites bouillir en remuant régulièrement durant le temps nécessaire pour obtenir la coloration souhaitée.
- Égouttez le tissu et laissez-le refroidir. Rincez-le ensuite à l'eau froide puis étendez-le pour le faire sécher.

Maintenant que vous avez fait vos premières teintures végétales, vous pouvez utiliser vos tissus pour créer du petit linge de maison comme des serviettes de table, des torchons, des mouchoirs, mais aussi des lingettes lavables ou des bee wraps.

Bee wraps

Et si vous remplaciez votre film alimentaire et votre papier aluminium par des emballages réutilisables, éco-responsables et, qui plus est, canons... c'est possible avec les bee wraps. Ce sont des tissus recouverts d'une fine couche de cire d'abeille. Vous pouvez les utiliser pour emballer vos aliments, comme le fromage, un fruit ou un légume coupé en deux, des sandwiches... ou pour recouvrir un saladier ou un bol. Il vous suffit d'utiliser la chaleur de vos mains pour le mouler autour du contenant et ainsi épouser sa forme.

Très hygiénique, réutilisable et facile à nettoyer. Merci, les abeilles !

✂ MATÉRIEL

Des carrés de tissu de différentes tailles en coton bio (vous pouvez utiliser les tissus que vous avez teints avec le DIY teinture végétale) ; de la cire d'abeille en pastilles (disponible en magasin bio) ; des ciseaux crantés ; du papier sulfurisé ; un fer à repasser ou un four.

📖 LA MARCHE À SUIVRE

- Commencez par découper vos carrés de tissu aux dimensions souhaitées. Vous pouvez utiliser des ciseaux crantés ou coudre vos tissus afin qu'ils ne s'effilochent pas.
- Placez une feuille de papier sulfurisé sous le tissu puis dispersez vos pastilles de cire sur le tissu. (Si votre tissu est à motifs, dispersez les pastilles de cire sur le côté non imprimé.) Le but n'est pas de recouvrir complètement le tissu, mais de disperser les pastilles de façon homogène sur toute la surface.
- Si vous utilisez un fer à repasser, placez une seconde feuille de papier sulfurisé sur le tissu, par-dessus les pastilles, et repassez-la jusqu'à ce que les pastilles fondent et enduisent l'ensemble du tissu. Puis laissez refroidir une dizaine de minutes avant de décoller le papier sulfurisé.

À NOTER

Si vous n'avez pas de fer à repasser, utilisez votre four ! Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four ou dans un plat, puis déposez votre tissu et dispersez dessus les pastilles de cire. Enfouissez à 80 °C pour une petite dizaine de minutes, en surveillant de près. Une fois les pastilles fondues, sortez le bee wrap et laissez-le refroidir.

Vos bee wraps sont prêts à être utilisés ! Pour les stocker, vous pouvez les plier et les ranger soigneusement. Nettoyez-les toujours à l'eau froide (au risque, sinon, de faire disparaître toute la cire). La cire tend à partir à force d'utilisation ; n'hésitez pas à enduire de nouveau vos bee wraps lorsque vous le jugez nécessaire.

Les bee wraps conviennent pour emballer tous les aliments – sauf la viande et le poisson cru. Ils peuvent être placés au réfrigérateur ou au congélateur, mais évitez le micro-ondes, qui a tendance à faire vieillir les bee wraps plus vite. Et pensez à conserver vos feuilles de papier sulfurisé : elles vous resserviront lorsque vous aurez à réenduire vos bee wraps (en veillant à les utiliser toujours du même côté).

Lingettes réutilisables

Je crois que c'est une des premières choses que j'ai changées dans notre façon de consommer. Lingettes bébé, cotons démaquillants, papier absorbant... cela fait beaucoup de déchets et de gaspillage. Les lingettes réutilisables ont changé ma vie et m'ont surtout fait faire des économies. Nous les utilisons dans la cuisine version ménage ainsi que dans la salle de bains pour le débarbouillage et le démaquillage.

✂ MATÉRIEL

Du carton ; du tissu en coton (vous pouvez utiliser ceux que vous avez teints avec le DIY teinture végétale) ; du tissu éponge.

📖 LA MARCHE À SUIVRE

- Préparez vos gabarits à l'aide du carton. Pour les lingettes démaquillantes et pour bébé, j'ai choisi un format de 10 x 10 cm ; pour les lingettes ménagères, j'ai opté pour du 15 x 15 cm. Lorsque vous préparez vos gabarits, pensez à la marge de couture (1 cm en général) : pour les lingettes de

10 x 10 cm, le gabarit sera donc de 12 x 12 cm ; pour celles de 15 x 15 cm, le gabarit sera de 17 x 17 cm.

- Tracez vos carrés à l'aide des gabarits sur les différents tissus (vous pouvez utiliser un feutre qui s'efface à l'air ou à l'eau).
- Accrochez chaque morceau de coton avec un morceau de tissu éponge, endroit contre endroit, puis cousez-les ensemble en suivant le tracé de couture.
- Laissez une marge non cousue pour pouvoir retourner l'ensemble. Une fois que vous avez fini de coudre vos carrés, coupez les coins.
- Retournez-les et réalisez une surpiqûre tout autour des lingettes.

Vous verrez, elles sont très pratiques !

LE CONSEIL EN +

Pour la version beauté, j'utilise un tissu éponge bio tout doux, alors que pour la version ménage, j'utilise nos serviettes un peu trop rêches et plus vraiment douces pour la peau.

Collier antipuces naturel pour chien

Helmut est le chien de la famille : 55 kilos d'amour et de bave pour notre dogue de Bordeaux. Changer notre mode de vie impliquait aussi de le changer pour lui. Les colliers antipuces proposés dans le commerce sont généralement bourrés de produits nocifs, tandis qu'en faire un soi-même est écologique et ne demande pas beaucoup de temps ni de matériel.

✂ MATÉRIEL

3 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, de cèdre, d'eucalyptus ou de citron ; 1 à 3 cuillères à soupe d'eau ; un bandana ; une seringue ou une pipette propre.

📖 LA MARCHÉ À SUIVRE

- Diluez les gouttes de l'huile essentielle que vous avez choisie avec l'eau.
- Appliquez 5 à 10 gouttes de ce mélange, à l'aide d'une pipette ou d'une seringue, sur le bandana préalablement plié, en prenant soin de bien répartir les gouttes.
- Frottez les côtés du tissu entre eux pour bien étaler le produit sur l'ensemble du bandana, puis attachez-le autour du cou de votre chien.

Vous pouvez conserver cette préparation et recommencer l'opération 1 fois par semaine. En complément, vous pouvez aussi diluer 1 à 2 gouttes de votre préparation dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza que vous frotterez sur l'arrière-train de votre chien, là où les puces ont tendance à se loger.

À NOTER

Attention, il ne s'agit pas d'un répulsif contre les tiques ! Pensez donc à bien vérifier que votre chien n'en a pas après chaque promenade, surtout si vous allez dans les bois ou dans des herbes hautes. Pour les retirer, utilisez un tire-tique ou consultez votre vétérinaire.

Des bougies à la cire d'abeille

Nous avons banni l'utilisation des bougies à la maison, remplies pour la plupart de substances cancérigènes. Mais voilà, l'été, elles sont plutôt agréables sur la table en extérieur, lorsque la nuit tombe. Et puis elles ont tendance à me manquer lorsque les

jours s'assombrissent. Alors j'ai trouvé la solution : les bougies à la cire d'abeille. Elles ne sont pas nocives, sentent très bon et sont ultra-simples à réaliser.

✂ MATÉRIEL

De la cire d'abeille en pastilles (en magasin bio) ; une mèche pour bougie en coton (ou, à défaut, une feuille de papier toilette non parfumé, type Écolabel, enroulée serrée sur elle-même) ; des petits pots en verre ; une casserole ; 2 crayons ; 2 élastiques.

📖 LA MARCHE À SUIVRE

- Placez les pastilles de cire dans un pot en verre et faites chauffer au bain-marie.
- Coincez la mèche entre deux crayons et maintenez ces derniers ensemble au moyen des élastiques, puis posez le tout sur un autre pot (la mèche doit toucher le fond du pot).
- Une fois la cire fondue, faites-la couler dans le pot contenant la mèche, puis laissez sécher. Lorsque la cire est bien sèche, coupez la mèche à environ 2-3 cm de la cire.

Votre bougie est prête, il ne vous reste plus qu'à l'allumer et à profiter de sa chaleur et de son odeur.

LE CONSEIL EN +

Pour l'été, vous pouvez ajouter dans la cire quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle, après le bain-marie, hors du feu (pensez à mélanger brièvement – attention, la cire durcit très vite !).

Le furoshiki ou l'art de l'emballage japonais

Bientôt la rentrée... et moi, je pense déjà à Noël. J'adore cette période, les moments en famille, la décoration du sapin, la fabrication d'une jolie couronne à accrocher sur la porte, le partage.

Chez nous, il n'y a pas de père Noël, enfin ce n'est pas lui qui dépose les cadeaux – c'est un personnage d'histoire au même titre que le Petit Prince ou les héros préférés de notre fille. Je vous rassure, la magie de Noël reste intacte, à la différence que notre fille participe à la fabrication des cadeaux et à leur emballage. Et cette année, plutôt que d'utiliser du papier cadeau qui finira à la poubelle, je vous propose d'utiliser du tissu et la méthode d'emballage japonaise nommée « furoshiki ». *Furoshiki* signifie « baluchon pour le bain ». Traditionnellement, au Japon, il servait à transporter les produits de toilette aux bains publics dans un foulard noué. Ce système s'est ensuite transformé en moyen d'emballage et de décoration des cadeaux, en utilisant des carrés de tissu pliés et noués.

✂ MATÉRIEL

Des carrés de tissu de différentes tailles en fonction des cadeaux que vous avez à emballer.

📖 LA MARCHE À SUIVRE

- Placez le cadeau au centre du tissu.
- Croisez deux pans de tissu opposés et faites un nœud collé à l'objet que vous emballez.
- Croisez les deux autres pans et nouez-les avec le premier nœud.

Votre emballage ne vous prendra que quelques minutes et fera son petit effet. En plus de son cadeau, le destinataire de votre présent recevra un joli tissu qu'il pourra réutiliser.

Spécial enfants

Pâte à modeler

Notre fille adore jouer avec la pâte à modeler, mais celle que l'on trouve dans le commerce n'est pas forcément très clean. Voilà une chouette recette pour en fabriquer, entièrement végétale et non toxique, pour pouvoir jouer toute la journée.

✂ MATÉRIEL

150 g de farine ; 150 g de sel ; 10 g de bicarbonate de soude ; 1 cuillère à soupe d'huile végétale ; 180 g d'eau chaude ; du colorant naturel (voir ci-après).

🔪 LA MARCHE À SUIVRE

- Dans une casserole, mélangez la farine, le sel et le bicarbonate.
- Ajoutez progressivement l'huile, saupoudrez ou versez le colorant de votre choix et ajoutez l'eau.
- Faites chauffer votre préparation à feu doux, tout en remuant. Lorsque la pâte se décolle du fond de la casserole, éteignez le feu et laissez tiédir.
- Pétrissez la pâte et faites-en une boule.

C'est l'heure de jouer !

LE CONSEIL EN +

Pour colorer votre pâte à modeler, vous pouvez utiliser des ingrédients naturels :

- charbon végétal (noir) ;
- jus de betterave (violet) ;
- jus de chou rouge + citron (rouge) ;

- jus de carotte (orange) ;
- curcuma (jaune) ;
- jus d'épinard (vert) ;
- jus de chou rouge (bleu).

Four solaire et petit pain au chocolat

Cet été, nous avons expérimenté le four solaire : nous en avons fabriqué un avec notre fille et elle a adoré. Alors ici, pas question de faire cuire un plat type pizza, mais il permet de montrer aux enfants qu'il existe d'autres solutions que le four de la cuisine. Nous profitons du four pour préparer le goûter : au programme, pain et chocolat fondu !

✂ MATÉRIEL

Une boîte en carton (type boîte à pizza) ; un plat en verre ; du papier aluminium.

🔪 LA MARCHE À SUIVRE

- Fixez le papier aluminium à l'intérieur de la boîte en carton.
- Installez le plat en verre dans la boîte en carton.
- Déposez du pain avec du chocolat, puis refermez la boîte et laissez le soleil faire.

LE CONSEIL EN +

Vous pouvez en profiter pour décorer la boîte : sortez vos crayons, votre peinture et partagez un moment créatif avec votre enfant !

Conclusion

J'espère que ces DIY vous ont plu et qu'ils vous seront utiles. Vous pouvez également les redécouvrir sur mon blog parmi ceux de couture et de déco.

Pour protéger la planète, il suffit parfois de petites actions, mais si on les met toutes bout à bout, on peut changer les choses. Et puis vous faites aussi des économies de temps et d'argent. Alors, convaincu ?

On se retrouve très vite sur le blog !