

MONICA DA SILVA

ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

MON CARNET DE DÉFIS POUR UNE ANNÉE ZÉRO DÉCHET



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

PETIT RAPPEL IMPORTANT...

Avant de vous lancer, je tiens à rappeler une fois encore combien il est important d'avancer sans pression, pas à pas, à votre rythme. Si vous n'avez pas envie ou pas le temps de suivre un ou plusieurs défis qui vous seront proposés durant l'année à venir, ce n'est pas grave ! Rien ne vous empêche de le faire plus tard quand vous vous sentirez prêt, ou pas – n'oubliez pas que chaque petit geste compte ! Si vous n'êtes pas sûr d'avoir « bien » suivi ou mis en place un défi proposé, venez en parler sur le groupe dédié (voir ci-après) : il a été créé pour que vous puissiez vous entraider, partager, poser des questions et trouver des solutions ensemble.

UN GROUPE D'ENTRAIDE POUR LES DÉFIS

Un groupe Facebook dédié aux défis de ce carnet a été spécialement créé. Dans ce groupe, je vous proposerai, dans l'ordre du carnet, un défi par semaine. Si vous souhaitez participer, vous aurez 5 jours pour poster sur le groupe une photo représentant le défi réalisé. À la fin de la semaine, l'un d'entre vous sera tiré au sort pour gagner un lot, avec le soutien de plusieurs partenaires de l'univers du zéro déchet. Seuls les lecteurs des deux livres *Objectif zéro déchet* et *Zéro déchet pas à pas* pourront accéder au groupe via le QR code ci-contre et participer aux défis. Néanmoins, le groupe sera visible par tout le monde afin d'encourager chacune et chacun à nous rejoindre en cours de route. Bien entendu, ce groupe sera également un groupe d'entraide et vous pourrez y poser toutes vos questions et vos astuces pour le défi de la semaine.

Les défis commencent à partir du mois de janvier mais, bien entendu, vous pouvez les suivre quand bon vous semble, dans l'ordre qui vous convient et au rythme qui vous correspond le mieux !

Pour rejoindre le groupe d'entraide, rendez-vous sur la page :

<https://www.facebook.com/groups/223064745222019>

ou scannez ce code :



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

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

Avant d'écrire ce livre, j'ai moi aussi dû apprendre à devenir zéro déchet. Pour cela, je me suis lancé à moi-même, puis à ma communauté sur la page Facebook de mon blog, un défi par semaine. (La page s'appelait d'ailleurs « Zéro Déchet – 1 défi par semaine » avant d'être renommée « Le Zéro Déchet Facile ».) Ces défis nous ont permis d'avancer pas à pas vers le zéro déchet en mettant en place des choses très simples dans notre quotidien. À votre tour de vous lancer et, pourquoi pas, d'entraîner votre entourage dans l'aventure.

LE FIL ROUGE EN PLUS

Chaque semaine, un défi vous sera proposé. Néanmoins, je vous encourage à suivre un défi tous les jours de l'année – ce sera notre fil rouge. Ce défi consiste à ramasser 1 déchet par jour où que vous vous trouviez. Pour cela, vous pouvez le prendre en photo et utiliser le hashtag #1DechetParJour sur Facebook ou Instagram. Pour le coup, rien à gagner... à part nettoyer notre planète et peut-être susciter des vocations !

À NOTER

Les divers renvois de pages en couleur signalés par une flèche vous invitent à consulter la page concernée de l'ouvrage *Zéro déchet pas à pas*, ou bien le carnet bonus mentionné.

Défis du mois de janvier

Semaine 1 – je fais le point !

Pour bien commencer l'année et savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on part ! Votre défi de cette semaine est de faire un état des lieux de votre domicile. Que ce soit dans la cuisine ou dans la salle de bains, dans les chambres ou dans les pièces de vie communes, pièce par pièce, constatez ce qui remplit le plus vos poubelles et ce qui vous encombre.

→ RENDEZ-VOUS P. 19 DU LIVRE

Semaine 2 – je trie

Une fois ce constat effectué, il va falloir passer à l'action, et pour ce faire, apprendre à vous séparer de ce qui vous encombre – livres, CD, vieux jouets, vêtements que vous ne mettez plus, etc. Faites un tri que vous allez classer dans 4 cartons : à garder (les objets ou souvenirs que vous n'utilisez plus mais que vous ne vous sentez pas encore prêt à laisser partir), à vendre, à donner, à jeter.

→ RENDEZ-VOUS P. 22 DU LIVRE

Semaine 3 – je vends

Lorsque vous avez terminé votre tri, c'est le moment de prendre connaissance des lieux, sites ou alternatives existants pour y vider vos différents cartons. Cette semaine, partez à la découverte des bons plans pour y déposer les objets du carton « À vendre ».

→ RENDEZ-VOUS P. 26 DU LIVRE

Semaine 4 – je donne

Cette semaine, on continue de désencombrer : cette fois, débarassez-vous du carton « À donner ».

→ RENDEZ-VOUS P. 24 DU LIVRE

Semaine 5 – je fais des crêpes sans essuie-tout

Ce défi-là sort un peu du thème mensuel, tout simplement parce que c'est la Chandeleur – et qui dit Chandeleur dit crêpes ! Nous savons tous que le rouleau d'essuie-tout est généralement de la partie. Mais pas cette année ! Cette fois, pour étaler le beurre ou l'huile dans votre poêle chaude, vous allez opter pour une alternative durable : un pinceau à pâtisserie. Il en existe de très jolis en Inox ou en bois, à vous de voir. Et si vous avez une autre astuce, partagez-la sur notre groupe Facebook !

Défis du mois de février

Semaine 6 – j'apprends à jeter

Reprenons notre désencombrement : il vous reste le carton « À jeter ». C'est l'occasion idéale pour apprendre à trier correctement vos déchets ! Mais aussi apprendre où les jeter s'il est vraiment impossible de les réutiliser, donner ou vendre.

→ RENDEZ-VOUS P. 28 ET 30 DU LIVRE

Semaine 7 – je traque le jetable

Après ce désencombrement général, je vous propose maintenant d'agir pièce par pièce. Généralement, celle qui génère le plus de

déchets est la cuisine. Pendant votre tri, vous avez sans doute trouvé plusieurs éléments « jetables » pour lesquels des alternatives durables existent. Mais avant de tout changer, faites déjà la chasse à tous vos jetables ! Regardez bien dans tous les placards et tiroirs. Regroupez-les. Puis utilisez-les jusqu'au bout – il n'est pas question non plus de gaspiller. Le défi est de nous montrer en photo tous les jetables que vous avez encore chez vous.

→ RENDEZ-VOUS P. 41 DU LIVRE

Semaine 8 – j'oublie l'essuie-tout

Une fois ces jetables complètement utilisés, n'en achetez plus ! À partir de maintenant, je vais vous donner les alternatives possibles. Cette semaine, apprenez à vous passer de l'essuie-tout en papier. Il vous paraît peut-être indispensable et pourtant, d'autres solutions meilleures pour la planète existent ! Pour ce faire, vous pouvez coudre ou acheter à un créateur/une créatrice un rouleau d'essuie-tout lavable. Prévoyez également des chiffons en récup ou microfibre vendus partout. Encore plus simple : saviez-vous que vous pouvez tout essuyer avec un simple torchon de cuisine ? Bref, oubliez l'essuie-tout jetable et passez au lavable !

→ RENDEZ-VOUS P. 42 DU LIVRE

Semaine 9 – je passe à la vaisselle durable

Toujours à la cuisine, dans la famille des jetables, je demande les couverts, assiettes et verres en plastique ! Quelle idée de les avoir inventés ! En plus d'être laids, peu pratiques et facilement cassables, ils sont une vraie calamité pour l'environnement. Pourtant, c'est tellement simple d'utiliser des verres en verre, des assiettes en céramique et des couverts en Inox, et vous pouvez les garder à vie ou presque. Alors oui, quand vous recevez du monde, ça fait un peu de vaisselle (demandez un coup de main à vos invités plutôt

que de leur dire d'amener la sempiternelle bouteille de vin !), parfois même un peu de casse, mais c'est tellement plus joli et surtout écologique. Quant aux pique-niques, pensez contenants en verre et gourdes en Inox. Bref, plus jamais de vaisselle jetable !

→ RENDEZ-VOUS P. 166 ET 175 DU LIVRE

Défis du mois de mars

Semaine 10 – je boude l'éponge jetable

Pour faire votre vaisselle, saviez-vous qu'il existe une autre solution que la bonne vieille éponge biface jetable ? Notamment le *tawashi*, une éponge lavable à faire très facilement soi-même ou à acheter auprès de créateurs/créatrices.

→ RENDEZ-VOUS P. 43 DU LIVRE

Sinon, il vous suffit d'acheter une brosse à vaisselle en bois, vendue dans les magasins bio. Fini, les éponges jetables !

Semaine 11 – je passe aux serviettes lavables

De la cuisine à la salle à manger, il n'y a qu'un pas. D'ailleurs, ce pas est régulièrement fait par un jetable indésirable, le champion toutes catégories, j'ai nommé l'essuie-tout papier, le retour ! Mais vous n'en avez plus, alors comment faire pour vous essuyer la bouche après le repas ? Tout simplement avec de vraies serviettes de table. Votre défi de la semaine est donc soit de vous confectionner des serviettes de table en tissu, soit de les acheter – jolies pour recevoir vos amis mais aussi faciles à laver avec le reste du linge, à 60 °C. Et pourquoi ne pas les orner de jolis ronds de serviette en bois, pour que toute la famille s'y retrouve ?

Semaine 12 – je remplace les rouleaux alimentaires

Cette semaine, revenons à la cuisine : ouvrez le tiroir et sortez-moi ce rouleau de film étirable ainsi que ce rouleau de papier aluminium. Terminez-les... et n'en rachetez plus jamais ! Votre défi est de trouver une solution durable ou lavable à ces deux indésirables : charlottes en tissu, boîtes de conservation en verre ou bee wraps, à vous de trouver la ou les solutions qui vous conviennent le mieux.

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS « LE PETIT CARNET DIY DE CHARLIE »

Semaine 13 – je beurre mes moules

La semaine dernière, vous avez vidé vos placards de deux rouleaux d'indésirables. Mais il vous reste un rouleau. Oui, oui, bien caché là-dessous, mais je le vois encore ! C'est le rouleau de papier sulfurisé qui vous paraît indispensable pour cuire vos tartes. Utilisez-le jusqu'au bout et passez ensuite à l'alternative la plus simple du monde : beurrez ou huilez vos plats ! Pour vos cookies et autres biscuits à cuire sur une plaque, là encore, le beurre ou l'huile suffisent. Sinon, vous pouvez également vous procurer un tapis en silicone qui, bien qu'il ne soit pas tout à fait zéro déchet, vous servira tout de même de nombreuses années.

Défis du mois d'avril

Semaine 14 – je m'équipe pour le vrac

Bravo, vous avez déjà sacrément bien avancé ! Les jetables ne tiennent pas la route face à votre motivation ! Cette semaine, nous allons aborder un nouveau thème, mais toujours dans la cuisine : vos courses. L'objectif est de consommer le plus possible responsable en suivant les 4 commandements des courses zéro déchet : acheter local, bio, de saison, en vrac. En attendant, le défi de la semaine est de vous équiper de sacs de courses réutilisables, de pochons en tissu de différentes tailles et de bocaux en verre de récup en vue de vos futures courses bonnes pour la planète.

→ RENDEZ-VOUS P. 48 DU LIVRE

Semaine 15 – je cherche où acheter bio

Toujours dans la droite ligne des 4 commandements, cette semaine, votre défi sera de trouver un ou plusieurs magasins ou producteurs locaux bio, où il vous sera aisé de faire vos courses au quotidien.

→ RENDEZ-VOUS P. 50 DU LIVRE

Semaine 16 – j'achète de saison

En accord avec le troisième commandement, votre défi de la semaine est d'acheter des fruits et/ou des légumes de saison selon le calendrier proposé dans les bonus.

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS

« MON CARNET DE RESSOURCES ZÉRO DÉCHET »

Semaine 17 – j'achète en vrac

Enfin, pour le quatrième commandement, votre défi de cette semaine est d'acheter un ou plusieurs produits alimentaires en vrac. Cela peut être des fruits au marché ou des pâtes en vrac dans votre magasin bio. L'essentiel est donc de prévoir un pochon en tissu, un sac ou même un bocal pour récupérer le vrac.

→ RENDEZ-VOUS P. 54 DU LIVRE

Semaine 18 – je planifie mes menus

Maintenant que vous avez les bases pour faire vos achats zéro déchet, encore faut-il savoir... quoi acheter ! En effet, la planification des menus permet d'optimiser son temps et surtout d'éviter le gaspillage alimentaire. Cette semaine, le défi est donc de mettre en place vos menus pour une semaine, 15 jours ou même pour le mois à venir !

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS

« LE PETIT CARNET POUR PLANIFIER MES MENUS DE LAURIE »

Défis du mois de mai

Semaine 19 – je limite le gaspillage

Ce mois-ci, nous abordons ensemble un nouveau thème toujours en rapport avec la cuisine et tout ce que vous avez déjà mis en place. Cette semaine, votre défi est d'éviter au maximum le gaspillage alimentaire. Pour cela, pensez à optimiser l'utilisation de chaque aliment. Essayez de ne rien jeter lorsque vous cuisinez, pas même les épluchures ! Le défi est donc de préparer un repas en ne générant aucun déchet.

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS

« LE PETIT CARNET CUISINE ANTI-GASPI DE NATACHA »

Semaine 20 – je consomme ce qui est encore bon

Toujours dans le thème de l'anti-gaspillage, saviez-vous que la plupart des aliments sont toujours consommables même après la date de péremption ? Cette semaine, votre défi est de consommer un produit dont la date est dépassée mais consommable. (Voir nos conseils sur la DLC et la DLUO dans le livre.)

→ RENDEZ-VOUS P. 58 DU LIVRE

Semaine 21 – j'achète les invendus

Connaissez-vous l'application « Too Good To Go » ? Celle-ci permet de trouver les invendus de la journée dans vos commerces de proximité et de les acheter à très bas prix. Encore une astuce anti-gaspi ! Cette semaine, votre défi est de profiter d'une des offres de cette application. (Plus d'informations : www.toogoodtogo.fr) Si jamais vous n'avez pas de produit à votre disposition dans votre région, vous pouvez également vous rendre au marché en fin de vente et demander aux producteurs si vous pouvez récupérer leurs invendus gratuitement ou à petit prix.

Semaine 22 – je fais des conserves

Enfin, l'astuce ultime de l'anti-gaspi, c'est de profiter des fruits et légumes de saison afin de préparer à l'avance quelques confitures et conserves pour le reste de l'année. Cela peut vous sembler compliqué à faire, et pourtant rien de plus simple ! Vous pouvez même utiliser les bocaux récupérés de vos courses du supermarché.

→ RENDEZ-VOUS P. 60 DU LIVRE

Défis du mois de juin

Semaine 23 – je m'équipe en produits ménagers naturels

Cette semaine, nous allons ouvrir ce placard dans la cuisine qui n'a pas encore été ouvert durant les précédents défis : le placard à ménage. Les produits ménagers vendus dans le commerce, en plus d'être nocifs pour la planète, le sont aussi pour notre santé et notre porte-monnaie. Heureusement, il existe des alternatives saines et peu coûteuses pour faire briller votre intérieur. Le défi de cette semaine est d'acheter des produits de base naturels tout en terminant vos anciens produits ménagers industriels pour ne plus en racheter. Voici les indispensables à avoir chez soi : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, percarbonate de soude, cristaux de soude, acide citrique, savon noir et savon de Marseille. Vous pouvez aussi prévoir à l'avance quelques huiles essentielles couramment utilisées pour le ménage : tea tree, citron, eucalyptus radié et lavandin, entre autres.

→ RENDEZ-VOUS P. 110-113 DU LIVRE

Semaine 24 – je détartre écolo-malin

Le tartre est un ennemi commun de la cuisine et de la salle de bains : vos robinetteries et vos joints en souffrent quotidiennement. Là où, avant, vous auriez utilisé des produits chimiques plutôt chers à l'achat et fort peu écologiques, aujourd'hui, vous allez vous servir d'une simple bouteille de vinaigre blanc (moins de 1 euro) pour le défi de cette semaine. Dans un pulvérisateur, versez du vinaigre blanc pur et pulvériser les robinets, carrelages

muraux et autres surfaces à nettoyer. Laisser agir 5 à 10 minutes, puis frottez avec un chiffon.

→ RENDEZ-VOUS P. 110 ET 121 DU LIVRE

Semaine 25 – je détartre écolo-malin bis

De nouveau, pour le défi de cette semaine, le vinaigre va être votre meilleur allié ! Pensez à détartre votre bouilloire ou votre machine à café. Pour cela, versez du vinaigre blanc dans le réservoir, faites chauffer et voilà ! Ensuite, répétez la même action avec de l'eau claire afin de bien rincer. Une petite odeur de vinaigre peut rester quelques minutes, mais elle finira par se dissiper.

→ RENDEZ-VOUS P. 110 ET 121 DU LIVRE

Semaine 26 – j'entretiens mes machines à laver

Pour finir avec la magie du vinaigre blanc, le défi de cette semaine est de l'utiliser comme alternative à l'assouplissant dans votre lave-linge ou au liquide de rinçage dans votre lave-vaisselle. Pour cela, versez un gros bouchon de vinaigre blanc dans le lave-linge en lieu et place de l'assouplissant ou dans le bac de liquide de rinçage du lave-vaisselle.

Défis du mois de juillet

Semaine 27 – je nettoie mes canalisations

Cette semaine, vous allez entretenir vos canalisations au naturel et éviter les mauvaises odeurs. Pour cela, deux actions à mettre en place : récupérez votre marc de café et jetez-le quotidiennement dans l'évier ou le lavabo – cela fait disparaître les mauvaises odeurs

et entraîne les restes alimentaires ou de cheveux avec le marc de café. Versez une grosse cuillère à soupe de bicarbonate de soude puis du vinaigre blanc dans la canalisation. Cela va produire une petite réaction chimique et nettoyer le reste de la canalisation.

→ RENDEZ-VOUS P. 110 DU LIVRE

Semaine 28 – je fabrique ma lessive

Pendant ce mois, nous allons fabriquer des produits ménagers simples pour remplir votre placard de ménage désormais vide de tout produit nocif. Cette semaine, le défi consiste à fabriquer votre propre lessive maison selon l'une des recettes proposées dans le livre. (Ou, si vous préférez, allez l'acheter en vrac dans votre magasin bio.)

→ RENDEZ-VOUS P. 115-118 DU LIVRE

Semaine 29 – je fabrique mon produit vaisselle

Le défi de cette semaine est de fabriquer votre propre produit vaisselle maison, liquide ou solide selon la recette du livre qui vous convient le mieux. (Ou, si vous préférez, allez l'acheter en vrac dans votre magasin bio.)

→ RENDEZ-VOUS P. 119-120 DU LIVRE

Semaine 30 – je fabrique mes lingettes ménagères

Le défi de cette semaine consiste à fabriquer vos lingettes désinfectantes maison. Pour cela, récupérez un bocal en verre vide assez grand (par exemple, un bocal de 800 g de ratatouille ou de petits pois-carottes). Dedans, versez 50 % d'eau, 50 % de vinaigre blanc, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree. Ajoutez une dizaine de lingettes lavables et laissez tremper. Chaque fois que vous avez besoin

d'essayer quelque chose qui nécessite d'être désinfecté, prenez une lingette, puis mettez-la à laver après utilisation !

Semaine 31 – je fabrique mon gel WC

Continuons de remplir votre placard à ménage version écolo ! Cette semaine, votre défi est de fabriquer votre propre gel WC. (Ou, si vous préférez, allez l'acheter en vrac dans votre magasin bio.)

→ RENDEZ-VOUS P. 123 DU LIVRE

Défis du mois d'août

Semaine 32 – je fabrique mon désodorisant

Allons encore un peu plus loin cette semaine ! Votre défi est de préparer votre propre désodorisant maison.

→ RENDEZ-VOUS P. 122 DU LIVRE

Semaine 33 – je fabrique mon dégraissant multisurface

Après avoir détartré, désinfecté et désodorisé naturellement votre intérieur, votre défi est cette fois de dégraisser naturellement vos surfaces. (Ou, si vous préférez, allez l'acheter en vrac dans votre magasin bio.)

→ RENDEZ-VOUS P. 121 DU LIVRE

Semaine 34 – j'en finis avec le jetable dans ma salle de bains

Bon, je crois que du côté de la cuisine, vous êtes déjà pas mal, non ? Avez-vous remarqué une baisse de la quantité de vos poubelles ? Maintenant, passons à la deuxième pièce génératrice de déchets, j'ai nommé la salle de bains ! Le défi de cette semaine consiste, là encore, à faire la chasse au jetable. Montrez-les-nous en photos sur le groupe Facebook. Ensuite, utilisez-les jusqu'au bout et n'en rachetez pas.

Semaine 35 – je passe à la brosse à dents durable

Maintenant, trouvons des solutions durables pour remplacer vos jetables dans la salle de bains. Commençons par quelque chose de simple : votre brosse à dents ! Achetez une brosse à dents plus écologique selon vos goûts (ou, pourquoi pas, un bâton de siwak).

→ RENDEZ-VOUS P. 82 DU LIVRE

Défis du mois de septembre

Semaine 36 – je fabrique mon dentifrice

Cette semaine, pour aller avec la brosse à dents, vous allez changer de dentifrice et le fabriquer maison (ou l'acheter tout prêt, solide) !

→ RENDEZ-VOUS P. 96-97 DU LIVRE

Semaine 37 – je me lave les mains au savon

Et si, pour vous laver les mains, vous utilisiez quelque chose de plus agréable, de plus écologique et surtout moins cher que les gels antibactériens et savons liquides en bouteille plastique ? Cette semaine, votre défi est de remplacer vos gels liquides pour les mains par de jolis savons solides (posés de préférence sur des porte-savons à trous afin qu'ils ne marinent pas dans leur jus). Quant à la bouteille de gel antibactérien de votre sac à main, remplacez-la par un petit savon dans un mini-pot à confiture en verre ou un ancien pot de crème bien fermé.

→ RENDEZ-VOUS P. 88 DU LIVRE

Semaine 38 – je passe à la saponification à froid

Dans la même veine, *exit* les gels douche, leur composition douce et leurs emballages polluants : je demande le savon saponifié à froid pour le visage et le corps ! Cette semaine, finissez votre gel douche industriel et passez au savon SAF.

→ RENDEZ-VOUS P. 88 DU LIVRE

Semaine 39 – je fabrique mon shampoing

Saviez-vous qu'il existait également du savon... pour les cheveux ? Il s'agit de shampoings solides que l'on frotte sur les cheveux mouillés. Très simples à utiliser, très économiques et très bons pour le cuir chevelu comme la planète. Et très faciles à faire aussi ! (Ou, si vous préférez, vous pouvez les acheter tout prêts en magasin bio.)

→ RENDEZ-VOUS P. 89-91 DU LIVRE

Défis du mois d'octobre

Semaine 40 – je renonce aux Cotons-Tiges jetables

Cette semaine, le défi est de terminer vos Cotons-Tiges jetables, de ne plus en racheter et de passer à l'Oriculi !

→ RENDEZ-VOUS P. 84 DU LIVRE

Semaine 41 – je me démaquille au lavable

Pour les semaines suivantes, les défis vont plutôt concerner les dames – désolée, messieurs ; faites donc une petite pause dans les défis et profitez-en pour trouver de nouvelles adresses sympas de produits locaux pendant que vos compagnes vont relever de sacrés défis pour la planète ! Alors, mesdames : aimez-vous vous maquiller ? Si la réponse est oui, le défi de cette semaine est de terminer vos cotons démaquillants jetables et de les remplacer par des lingettes lavables. Pour ce faire, vous pouvez les coudre vous-même ou les acheter.

→ RENDEZ-VOUS P. 85 DU LIVRE

Semaine 42 – je prends soin de mon corps au naturel

Concernant le maquillage et les produits de beauté, justement, de nombreuses alternatives naturelles existent pour remplacer la cosmétique industrielle. Le défi de cette semaine est de suivre la recette beauté de votre choix parmi toutes celles proposées dans le livre et dans le bonus ci-après.

→ RENDEZ-VOUS P. 87 DU LIVRE

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS

« LE PETIT CARNET COSMÉTIQUE NATURELLE DE CYNDA »

Semaine 43 – j’adopte des protections menstruelles bonnes pour la planète

Autre point essentiel dans la vie d’une femme : les menstruations... et les déchets qui vont avec (merci les tampons, merci les serviettes jetables). Alors cette semaine, le défi est de passer à une ou plusieurs alternatives durables.

→ RENDEZ-VOUS P. 86 DU LIVRE

Semaine 44 – je fête Halloween version zéro déchet

Halloween est là ! Cette semaine, petit break de saison : votre défi est de préparer une fête d’Halloween zéro déchet. Montrez-nous vos idées et astuces pour s’amuser sans générer de déchets. Pour cela, utilisez de la décoration naturelle comme des feuilles mortes, des châtaignes et autres merveilles trouvées par terre dans la nature. Éclairez votre maison façon tamisée avec des petits pots en verre de récup et des bougies chauffe-plats. Mettez à contribution vos enfants pour dessiner des sorcières et autres monstres gentils sur des feuilles de papier brouillon. Enfin, videz tout l’intérieur d’une citrouille pour cuisiner un petit gratin de saison (sans gaspillage !) et sculpez un visage dans la peau.

→ RENDEZ-VOUS P. 44, 176 ET 184-186 DU LIVRE

Défis du mois de novembre

Semaine 45 – je me rase durable

Cette semaine, le défi concerne à nouveau tout le monde ! Si vous avez encore des rasoirs jetables, il est temps d’investir dans un beau rasoir durable qui servira aussi bien à monsieur qu’à madame. Une alternative plus que durable car ces petites bêtes, surtout quand elles sont de bonne qualité, peuvent vous durer toute une vie – il vous suffira de changer les lames.

→ RENDEZ-VOUS P. 83 DU LIVRE

Semaine 46 – j’adopte le zéro déchet aux toilettes

Pour terminer avec la salle de bains, j’aimerais vous proposer un défi un peu particulier. Je sais que tout le monde n’est pas encore prêt à se passer de papier toilette. Pourtant, un simple coup de douchette ou des lingettes lavables comme pour les changes de Bébé sont plus hygiéniques. Néanmoins, je peux comprendre que ce soit une limite que certains ne sont pas prêts à franchir. Alors, je vous propose deux défis en un : soit vous vous sentez prêt à passer le pas et le défi sera de nous montrer votre alternative au papier toilette. Soit vous n’êtes pas prêt, mais vous pouvez tout de même changer une petite habitude : sauvez une chasse d’eau et faites pipi dans la douche avant de vous laver. Vous pouvez également ne tirer la chasse qu’une fois sur deux quand il s’agit de la petite commission. (Et vous pouvez aussi suivre ces trois conseils en même temps si le cœur vous en dit !)

→ RENDEZ-VOUS P. 74 DU LIVRE

Semaine 47 – je nettoie mon bébé aux lingettes lavables

Les défis vont maintenant s'adresser un peu aux parents, plus spécifiquement de jeunes enfants. Cette semaine, le défi consiste à passer la chambre de vos enfants au zéro déchet. Pour cela, la première chose à faire est d'adopter les lingettes lavables. Que ce soit pour le change de Bébé, pour lui nettoyer les mains ou la bouche (de même qu'aux jeunes enfants), les lingettes lavables sont utilisées quotidiennement. Vous pouvez les coudre vous-même ou les acheter.

→ RENDEZ-VOUS P. 147 DU LIVRE

Semaine 48 – je teste les couches lavables

Cette semaine, le défi consiste à passer aux couches lavables pour Bébé, ou tout du moins à les essayer. Vous pouvez, au choix, les acheter neuves ou d'occasion, ou bien les louer pour vous en faire une idée plus précise.

→ RENDEZ-VOUS P. 139-144 DU LIVRE

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS

« LE PETIT CARNET BÉBÉ AU NATUREL DE SOPHIE »

Défis du mois de décembre

Semaine 49 – je fabrique mon liniment pour Bébé

Enfin, pour terminer le parfait petit coin change de Bébé, le défi de cette semaine consiste à préparer votre propre liniment maison. Extrêmement simple à faire !

→ RENDEZ-VOUS P. 146-147 DU LIVRE

Semaine 50 – j'offre zéro déchet

Noël approchant à grands pas, c'est le moment de chercher les cadeaux que vous allez offrir. Le défi consiste à trouver un présent zéro déchet pour chaque personne à qui vous souhaitez offrir quelque chose. Vous trouverez de nombreuses idées dans le livre – et n'oubliez pas les cadeaux immatériels, 0 % déchet mais 100 % souvenirs !

→ RENDEZ-VOUS P. 153-157, 179-181 ET 183-184 DU LIVRE

Semaine 51 – je cuisine 100 % fait maison

En cette période de fin d'année, vous allez sûrement recevoir ou être invité. Le défi est donc de montrer à votre entourage que le zéro déchet peut aussi être convivial et amusant. Pour cela, préparez un plat fait maison et anti-gaspi.

→ RENDEZ-VOUS P. 61-71 ET 188-193 DU LIVRE

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS

« LE PETIT CARNET CUISINE ANTI-GASPI DE NATACHA »

Semaine 52 – je fête Noël zéro déchet

Noël et tous les déchets qui vont avec est une période sensible. Il est par exemple compliqué d'offrir un cadeau d'occasion, sauf si la personne est déjà sensible au zéro déchet. Par contre, il est tout à fait possible de passer un Noël zéro déchet sans passer pour un « écolo bobo », comme disent ses détracteurs. Pour cela, optez pour des cadeaux dématérialisés comme des places de concert, de théâtre, un restaurant, un saut en parachute, du temps ensemble... Pour les cadeaux matériels, optez pour un emballage écologique et tellement beau qu'il est en soi un cadeau : le furoshiki !

→ RENDEZ-VOUS P. 173-186 DU LIVRE

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS « LE PETIT CARNET DIY DE CHARLIE »

Semaine 53 – je relève le défi de mon choix !

L'année est passée à une vitesse folle et malgré cette cinquantaine de défis, nous n'avons pas pu aborder tous les thèmes présentés dans le livre – par exemple tout ce qui concerne le jardinage, la permaculture, les transports verts, le zéro déchet au travail, l'engagement pour la planète, etc. Alors, pour cette fin d'année zéro déchet, c'est à vous de choisir le défi de votre choix par rapport à vos envies, possibilités, motivations, selon le chapitre du livre qui vous a le plus inspiré. Et venez partager votre défi avec nous sur le groupe !

Conclusion

Bravo à tous pour cette année placée sous le signe du zéro déchet ! J'espère qu'ensemble, vous avez pu avancer en vous entraïdant. J'espère aussi et surtout que ces défis vous auront prouvé que le zéro déchet n'est pas une contrainte, mais bien une amélioration de la vie dans son ensemble. Pas à pas, à votre rythme, sans pression et avec pour mot d'ordre la bienveillance, essayez de nouvelles choses, montrez-les à votre entourage et, ensemble, avancez vers plus de respect mutuel. Bonne route, mes chers lecteurs. Que vos prochaines années soient chacune plus proche de ce joli but !

MA COURBE DE POIDS, POUR RESTER MOTIVÉ !

Une courbe de poids, oui, mais pas pour vous : pour votre poubelle ! Il est facile de se décourager, dans le zéro déchet, parce qu'à côté des efforts que l'on fait au quotidien, les déchets dans la nature, les actualités alarmistes, les statistiques déprimantes sur l'état de la planète nous donnent le sentiment que notre part de colibri ne suffira jamais.

Le graphique page suivante est là pour que vous visualisiez concrètement vos efforts. Il n'est absolument pas fait pour vous mettre la pression, pour que vous vous fixiez des challenges irréalisables. Ici, pas d'objectifs, pas de date limite, pas de seuil minimal ou de plafond maximal. Cette courbe de poids est la vôtre, celle des déchets que vous ne jetterez pas, et ne correspond qu'à vous, à votre quotidien, à votre vie.

Notez, chaque fois que l'envie vous prend, le poids de l'ensemble de vos poubelles. Allez-y à votre rythme, sans vous imposer quoi que ce soit, de manière régulière ou totalement désorganisée. La ligne de temps, en bas, n'est pas là pour vous imposer des délais, mais simplement pour vous repérer. Que la courbe descende vite ou très lentement, cela n'a aucune importance. L'essentiel, c'est que vous preniez la mesure des petits ou gros efforts que vous faites, avec plaisir et volonté, au quotidien, et que vous soyez fier de vous, et motivé pour continuer.

Quoi que vous fassiez, c'est déjà une victoire pour la planète !

LE ZÉRO DÉCHET PAS À PAS, C'EST MALIN

