

QUI EST ZÉRO DÉCHET NICE?

Le collectif ZD Nice est un groupement de particuliers bénévoles qui a pour objectif de tendre vers une société zéro déchet, zéro gaspillage et d'adapter la démarche au niveau local.

Notre action passe par la sensibilisation, l'information de tous les acteurs de la société (particuliers, collectivités, entreprises) à la réduction de leurs déchets et à l'accompagnement dans cette démarche.

POURQUOI LE ZÉRO DÉCHET?

Le zéro déchet est une démarche permettant la réduction des déchets à la source et donc d'éviter la production de déchets. C'est un mode de vie qui répond à la surconsommation de notre société actuelle et à la pollution environnementale. Le zéro déchet, c'est consommer moins mais mieux et de façon plus responsable en remplaçant le jetable par du durable.

Chaque année, en France, un habitant produit 354 kg d'ordures ménagères (hors déchets verts). L'impact sur l'environnement est désastreux (décharge qui déborde, pollution des nappes phréatiques, incinération qui produit des fumées toxiques). Le coût financier de leur élimination mais aussi de leur production est considérable. Pris dans le grand tourbillon de la société de consommation, nous alimentons allégrement nos poubelles. Alors comment faire?

Pour nous guider dans la démarche ZD, on parle de la règle des 4R:

REFUSER

C'est dire non aux choses qui nous sont systématiquement données (ticket de caisse, sacs en plastique, emballage chez le boulanger, flyers etc) et ne plus acheter les produits sur-emballés ou emballés dans un packaging non recyclable.

RÉDUIRE

vient en refusant, et en veillant à n'acheter que des produits nécessaires (aussi ai-je vraiment besoin de ce produit?). acheter ces légumes en vrac donc sans emballage.

RÉUTILISER

Préférer l'utilisation d'objets que nous pouvons réutiliser, pensez à la vaisselle non jetable, qui une fois lavée resservira.

Réemployer c'est un peu différent : préférer la location d'appareils plutôt que d'en acheter un que vous ne vous servirez qu'une fois, faites réparer votre électroménager dans un Repair café (103 avenue Henri Dunant - Bâtiment 9) ou acheter vos nouveaux achats sur Leboncoin.

RECYCLER

C'est trier comme il se doit tous les déchets qu'il reste. Recycler les cartons, le verre et le papier, mettre les déchets naturels au compost. Le guide du tri est disponible sur le lien suivant :

<http://www.nicecotedazur.org/actualite/2017/02/28/tri-des-emballages-m%C3%A9nagers>

Quand on a fait toutes ces étapes, alors ce qu'il reste -et seulement ce qu'il reste- est ce qu'on appelle le "ZERO DÉCHET".

COMPOSTER

Mettre ces déchets de cuisine dans un composteur ou lombricomposteur et réutiliser pour ses plantes. Grâce au compostage, 1/3 de notre poubelle peut s'éliminer facilement.

COMMENT FAIT ON MAINTENANT?



1-On remplace son gel douche ou gel main par du savon de Marseille ou autre savon bio

Les gels douche et savons contiennent très souvent des ingrédients toxiques pour la santé et/ou l'environnement (*méthyl, EDTA, PEG, CI, parfum, petrolatum, silicone* – inscrit par des noms se terminant par « one » ou « ane » -, *benzyl, propyl, parafinium, acohol, sodium laureth sulfate*, etc).

Le savon de Marseille peut remplacer tous les gels douche, savons pour les mains, le corps, le visage, etc.

Le véritable savon de Marseille est souvent conseillé par les dermatologues pour les peaux sensibles (eczéma, allergies, etc).

Un authentique savon de Marseille sains et écologique doit :

- être de couleur verte
- ne pas contenir d'huile de palme (désignée par « Palm » ou « palmate » dans la liste des ingrédients)
- contenir 6 ingrédients, pas plus ! Pas de parfums, de colorants (« CI » dans les ingrédients), de conservateurs (paraben, méthyl, etc),
- être produit en France
- être produit par une de ces 4 savonneries : Marius Fabre, La Savonnerie du Midi, Le Fer à Cheval ou Le Sérail.

2- On remplace son shampoing par du shampoing solide ou fait maison

Les shampoings et soins capillaires industriels sont systématiquement composés d'ingrédients dangereux pour la santé et/ou pour l'environnement : dérivés de pétrole, agent moussant agressifs, parfums artificiels irritants, conservateurs cancérigène, colorants allergènes, matières plastiques.



CAFÉ ASTUCE N°1 ZÉRO DÉCHET ET DIY SALLE DE BAIN

Le silicone est extrêmement présent dans les shampoings et soins capillaires non biologiques. Il a un effet pansement : il couvre de manière artificielle les fissures dans les écailles du cheveu, ce qui donne une sensation de cheveux doux et réparés au toucher. Pourtant, attention, il ne les répare absolument pas !

Le silicone est indiqué sous la forme de noms se terminant par « one » ou « ane » dans la liste des ingrédients des produits.

-Shampoings solides biologiques sont une bonne solution permettant d'éviter des emballages (marques Pachamamai ou Lamazuna).

-Shampoing en vrac chez Triangle Zen, place du Pin NICE.

3- On remplace le déodorant industriel par un produit fait maison

Remplacer votre déodorant (souvent composé de produits cancérigènes ou perturbants les hormones) ou votre anti-transpirant (contenant de l'aluminium, suspecté d'augmenter les risques, entre autres, de cancers du sein), par un déodorant à la noix de coco, fabriqué très simplement et rapidement.

4- On remplace ses crèmes hydratantes par de l'huile de coco ou des huiles végétales

Souvent composées de produits tels que des matières plastiques ou des conservateurs perturbants les hormones, les crèmes hydratantes ne sont pas toujours aussi efficaces que ce qu'on ne le croit (l'eau présente dans la crème n'a aucun effet, seuls les corps gras, souvent présents en petites quantités, agissent sur la peau).

Remplacez-les par de l'huile végétale, telle que l'huile biologique de Jojoba, Argan etc (à acheter au rayon cosmétiques de toutes les boutiques biologiques). Chauffez légèrement quelques gouttes d'huile dans vos mains, puis appliquez-les sur votre peau en la massant. Cette huile sèche pénètre rapidement la peau et contribue parfaitement à son hydratation.

L'huile de coco est également très efficace. Il existe de l'huile de coco désodorisée.

Vous pouvez faire faire vos préparations chez NO Nice Organic 24 rue paioirière.

5- On remplace son dentifrice industriel par un dentifrice bio en poudre ou solide (ex : Per Blanc)

-Le **paraben** : maintenant fameux pour ses propriétés ... cancérigènes. Mais toujours présent dans beaucoup de cosmétiques.

-Le **triclosan** : c'est un perturbateur endocrinien avéré.

-**Alumina** : un composant de l'aluminium (l'aluminium est de plus en plus lié à la maladie d'Alzheimer).

-Les **colorants « CI »** + un chiffre, sont des colorants potentiellement dangereux pour la santé.

-Le **dioxyde de titane**, présent dans quasiment tous les dentifrices, est potentiellement dangereux.

-Le **Sodium Lauryl Sulfate**, à éviter car il serait potentiellement cancérigène (il est très présent dans les gels de douche, shampoings, etc car c'est un agent moussant).

Afin d'avoir un apport suffisant en fluor, vous pouvez alterner entre un dentifrice industriel ou bio et un dentifrice en poudre ou solide (qui souvent ne contiennent pas de fluor).

Attention, le bicarbonate de soude et l'argile sont des composants très abrasifs pour l'émail des dents donc veiller à qu'ils ne soient pas présents dans la composition de vos dentifrices.

6- On remplace les tampons/serviettes par une cup menstruelle/serviettes hygiéniques lavables

Plusieurs études ont montré que les pesticides utilisés dans la culture du coton des tampons se retrouveraient dans nos vagins. Pour éviter ces produits et les déchets nombreux qu'ils provoquent, vous pouvez les remplacer par une « coupe menstruelle ».

3 avantages :

- des économies, l'achat d'une coupe représente un investissement initial (entre 20 et 30 euros en moyenne), mais vous pourrez la garder une dizaine d'années. Sachant qu'une boîte de tampons coûte environ 5 euros.
- elle est pratique et peu encombrante. Elle se glisse dans son petit emballage et est toujours prête à l'emploi.
- la coupe est facile d'utilisation, hygiénique et aussi écologique et économique.

Attention, il est recommandé de vider sa cup régulièrement dans la journée (2 à 3 fois/jour).

De même, vous pouvez remplacer vos serviettes hygiéniques jetables par leurs cousines lavables, bien plus saines et écologiques. Halte aux préjugés : elles sont faciles à utiliser et à laver, pas de panique !

7-On remplace les cotons démaquillants jetables par des lavables et on se fabrique son démaquillant

Vous pouvez trouver des tissus démaquillants lavables ou mouchoirs sur Plim, Les Tendances d'Emma ou Lamazuna.

Pour vous démaquiller, rien de plus simple, mouillez votre coton et humectez-le de quelques gouttes de l'huile végétale de votre choix.

8- On remplace les mouchoirs jetables par des lavables

Utiliser des mouchoirs lavables vous permettra d'éviter beaucoup de déchets. Si vous avez des mouchoirs en tissu blancs, personne ne remarquera qu'ils sont en tissu ! Si vous les lavez à plus de 60 en machine, aucun microbe n'y survivra !

9- On achète une brosse à cheveux/ brosse à dents durables

Vous pouvez vous munir d'une jolie brosse à cheveux en bois (achetable dans des boutiques biologiques). Cela évitera le plastique des brosses à cheveux habituelle (extraction polluante de pétrole, fragilité, déchets plastique en fin de vie).

Pour la brosse à dents, vous pouvez en acheter des rechargeables sur Lamazuna.

10-On remplace son rasoir en plastique par un rasoir en inox

Les rasoirs jetables en plastique représentent une quantité gigantesque de déchets non recyclables. Vous pouvez donc choisir l'option zéro-déchet et plus rentable : un rasoir en inox. Vous pouvez l'acheter dans une boutique spécialisée ou sur Internet. Il vous suffit de changer la lame très simplement tous les 6 à 12 mois.

Un savon de rasage et un blaireau remplaceront aisément votre mousse à raser industrielle.

Vous en trouverez un large choix dans certaines pharmacies ou chez Bérénice et Eglantine, 35 rue paiorière.

11-On remplace ses cotons tiges par un oriculi en bois ou en inox

DES RECETTES CHOUETTES A FAIRE SOI-MÊME

Le secret pour fabriquer ses produits est d'aller au plus simple avec des ingrédients peu nombreux, faciles à trouver et pas chers.

DÉODORANT

Recette 1: Déodorant en pâte

Ingrédients pour un mini pot :

15 g d'huile de coco
9 g de bicarbonate de soude fin
6 g de féculé
1,5 g de cire végétale (candellila, carnauba...)
Facultatif : 5 gouttes d'huile(s) essentielle(s)
(lavande, palmarosa, ylang-ylang...)

1. Faites fondre au bain-marie l'huile de coco et la cire végétale.
2. Retirez du feu et ajoutez le bicarbonate et la féculé en mélangeant bien.
3. Ajoutez éventuellement quelques gouttes d'huile(s) essentielle(s).
4. Versez immédiatement dans un petit pot hermétique.
5. Laissez refroidir à température ambiante.

Recette 2 : Déodorant en pâte (à mettre au réfrigérateur)

Se conserve 3 mois

-6-8 cuillères à soupe (càs) d'huile de coco solide
-¼ tasse de bicarbonate de soude
-¼ tasse d'arrow-root ou féculé de maïs
-5 gouttes HE Palmarosa

Mélanger à part égales le bicarbonate et la féculé de maïs. Ajouter lentement l'huile de coco jusqu'à avoir une texture ferme mais souple. Mettre dans un récipient en verre avec un couvercle.

Appliquer au doigt un peu de cette pâte sous les aisselles le matin.
Mettre le déodorant au réfrigérateur.

Recette 3 : Déodorant en spray

Se conserve 1 mois.

Remplacer les ¾ d'un spray de préférence en verre par de l'eau florale ou de l'eau/HE de Tea tree. Compléter le dernier quart avec du bicarbonate de soude. Laisser bien dissoudre le bicarbonate.

Recette 4 : Déodorant à base d'1 ingrédient

- Déposer une goutte d'HE de Palmarosa au creux de chaque aisselle
ou
- Saupoudrer vos aisselles de bicarbonate de soude.

DENTIFRICE

Recette 1. Dentifrice curcuma réalisée à l'atelier

-2 càs huile de coco
-1 càs curcuma



CAFÉ ASTUCE N°1 ZÉRO DÉCHET ET DIY SALLE DE BAIN

-3 gouttes HE Menthe poivrée

Mélanger les 3 ingrédients, attention le curcuma tâche tout sauf les dents.
Le curcuma est antiviral, antibactérien, antifongique et anti-inflammatoire.

Recette 2. Dentifrice à la menthe

Se conserve au moins 3 mois hors du frigo.

Couper de très fins morceaux de votre savon de Marseille authentique (il faut qu'il soit bien sec). Dans un petit pot en verre, mélangez-les à un peu d'eau. Laisser le savon se dissoudre pendant une heure, en remuant de temps en temps. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle biologique de menthe poivrée (ou de citron, au choix).

Recette 3 : Per blan

Le Per Blan est une poudre blanche ultra-fine, qui lave les dents.

Il suffit d'ouvrir la boîte, d'y plonger l'extrémité des poils de la brosse à dents (au préalable humidifiée) et de se brosser les dents, exactement comme avec un dentifrice pâte classique.

Se trouve dans les magasins biologiques.

DÉMAQUILLANT

Recette 1 : Bi-phase huile et hydrolat

Mélanger en quantités égales de l'huile d'amande douce ou autre huile végétale de votre choix et l'eau florale de bleuet ou de votre choix.

Bien secouer avant chaque utilisation.

Recette 2 : Mélange d'huiles

-30 ml Huile d'amande

-30 ml huile de sésame

-15 ml de sirop d'agave

-5 grs de bicarbonate de soude

-45 ml d'eau

Mélangez y-tous les ingrédients, bien secouer avant chaque utilisation

Recette 3 : Huile de coco

Déposer un peu d'huile de coco biologique sur son doigt et se l'appliquer sur le visage.

HYDRATATION DE LA PEAU

-Huile de coco ou

-Huile végétale d'avocat (anti-âge et nourrissante) ou

-Huile végétale Aloe vera (anti rides)

OREILLES

Mettre un jet d'eau chaude dans les oreilles sous la douche et les essuyer avec une serviette.

Ou utiliser l'oreille en bois ou en inox.

SHAMPOING

Recette 1 au miel

-1 càs miel non pasteurisé

-3 càs d'eau minérale

facultatif : qq gouttes huiles essentielles lavande

le miel hydrate, est anti bactérien et antifongique.

Recette 2 à l'oeuf

- battre 1 œuf, le déposer sur les cheveux et se les rincer à l'eau froide.

Les œufs soignent le cuir chevelu et nos follicules pileux, nos cheveux sont plus résistants, doux et brillants

Recette 3 au vinaigre de cidre

-se rincer les cheveux au vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre correspond à tous les types de cheveux.

Se rincer les cheveux à l'eau vinaigrée, est une bonne façon de leur apporter de la brillance, elle élimine les cellules mortes de la peau, il neutralise le pH de vos cheveux, élimine les pellicules et les démangeaisons, élimine la graisse et l'accumulation.

Vous pouvez utiliser le vinaigre de cidre dilué avec un peu d'eau.

SHAMPOING SEC

Prenez dans vos mains une très petite quantité de fécule de maïs et appliquez-la sur les parties du crane les plus grasses. Massez doucement. Après quelques minutes, brossez vos cheveux.

MASQUE CAPILLAIRE

Appliquez sur vos longueurs de cheveux de l'huile de coco ou d'olive, laissez poser quelques heures ou une nuit, puis faites-vous un shampoing. Cheveux doux garantis !

BAUME A LEVRES

Appliquer de l'huile de coco biologique sur vos lèvres.

Ou voici la recette d'un baume pour les lèvres fait maison complètement naturel :

- Mettez 20 grammes de cire d'abeilles ou de beurre de karité à chauffer au bain-marie.
- Retirez du feu et mélangez à 12 ml d'huile d'amande douce.
- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de citron et 5 à 10 ml d'eau de rose puis mélangez le tout
- Tournez bien, laissez tiédir puis mettez la préparation dans des petits pots.



CAFÉ ASTUCE N°1 ZÉRO DÉCHET ET DIY SALLE DE BAIN

LES BONS PLANS SUR NICE

NO Nice Organic, 24 rue paiorière Nice (herboristerie (plantes, HE, huiles végétales, thés, tisanes)

<https://herboristeriebio.com/>

Bérénice et Eglantine, 35 rue paiorière Nice

Triangle ZEN, 17 rue Bonaparte (Vers le Port) – vente de produits en vrac (huiles végétales, HE, argiles, shampoing, lait hydratant...)

<https://triangle-zen.fr/>

Wakey 30 rue barla Nice (à venir) (produits cosmétiques naturels et vegan)

Magasins bio (Biobulle, Biocoop, Satoriz) pour l'achat de matières premières (savon, huile de coco)

Bioman, 7 avenue de la république Nice

Biocoop, place Grimaldi Nice

Biocoop, bd Henri Dunant, Nice

Biobulle 972 route des Pugets, 06700 St Laurent du Var

Satoriz : 37 Avenue Auguste Verola, 06200 Nice

LES BONS PLANS SUR LE NET

www.lamazuna.com

www.plim.fr

www.pachamamai.com

www.tendances-emma.fr

<https://www.boutiquezerodechet.com/>

<https://www.fabrikeco.com/>

LE COIN LECTURE

Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide

Un guide pratique, illustré et plein d'humour pour se lancer dans un mode de vie durable qui fait du bien. Le zéro déchet, l'essayer c'est l'adopter !

Jeremie Pichon – Bénédicte Moret

Editions : Thierry Souccar, 256 pages, Prix (format broché) ; 15€ ; numérique : 10.99€

Les Zenfants Zéro Déchet - Ze mission

Ce guide illustré encourage les enfants dès 8 ans à être acteurs de la protection de l'environnement, tout en s'amusant !

Jeremie Pichon – Bénédicte Moret

Editions : Thierry Souccar, 96 pages, Prix : 13.90€

Zéro déchet, 100 astuces pour alléger sa vie

de Béa Johnson (Auteur)

Editions : J'ai Lu, Prix : 7.60€ (poche)

La Grande détox – comment éviter les poisons du quotidien ?

Du Dr Patrice Halimi

Chaque jour, nous sommes exposés à un cocktail chimique de poisons divers. De la salle de bains au bureau, de notre assiette à l'air que nous respirons, dedans comme dehors, ces substances nuisent à notre santé, parfois de façon très sérieuse.

Le Dr Patrice Halimi nous aide à y voir clair. Pour cela, il a choisi d'examiner la journée type de monsieur et madame Tout-le-monde. Editions : Marabout, Prix : 6.5€ (poche)

Désintoxiquez-vous – Ce guide va vous sauver la vie

Dr Véronique Vasseur & Clémence Thévenot

Editions Flammarion, Prix : 19€