

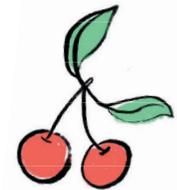
Sommaire

Introduction

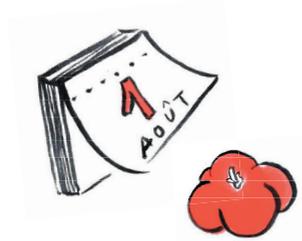
- Qui suis-je ? 9
- De l'importance de modifier son comportement et ses habitudes 12
 - Pourquoi il est urgent de changer* 12
 - Les avantages et bienfaits du changement* 13
 - Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !* 14
- Un guide pratique du quotidien 14
- Quelques précisions précisions pêle-mêle 15
 - On se motive !* 17
 - Chaque geste compte...* 17
- Informations utiles, recommandations et conseils 19

Ma cuisine zéro déchet

- Je consomme de préférence **des produits locaux, bio et de saison** 30
- Je mange majoritairement **végétar/lien** 32
- Je ne gaspille pas **de nourriture** 33
- Je fabrique **mes yaourts** 33
- J'évite l'achat **de plats préparés et de produits alimentaires trop transformés** 35
- Je privilégie **l'achat de produits en vrac** 36
- J'utilise **des serviettes de table en tissu** 37
- J'utilise **de la vraie vaisselle** 38
- J'optimise **mes modes de cuisson** 39
- Je récupère **l'eau de cuisine** 40
- Je mets des couvercles **sur mes casseroles** 41
- J'évite **le papier cuisson** 41



- Je boycotte l'aluminium
- J'oublie le film alimentaire
- Je fabrique un bee's wrap
- J'évite les moules en silicone



Entretien et hygiène zéro déchet

- Je fabrique mon produit ménager multi-usages
- J'utilise un *tawashi* ou une éponge lavable
- J'opte pour de l'essuie-tout en tissu
- Je fabrique ma lessive et mon adoucissant
- Je désodorise mes toilettes naturellement
- Je ne laisse pas couler l'eau
- Je récupère l'eau de mise à température de la douche
- Je me démaquille avec des lingettes lavables
- J'utilise un oriculi à la place des cotons-tiges
- Je fais des gommages corporels 100 % naturels
- Je choisis une brosse à dents écolo...
- ... et j'utilise un dentifrice écolo !
- Je fais pipi sous la douche !
- Je me lave au savon solide
- Je me lave les cheveux autrement
- J'hydrate et nourris ma peau naturellement
- J'utilise des serviettes hygiéniques lavables ou une coupe menstruelle
- Je fabrique mon déodorant



42
42
43
45

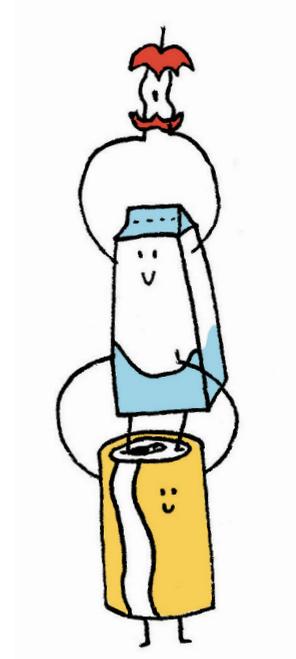
47
50
52
53
54
57
59
59
60
61
61
62
63
64
65
66
66
68
71
72

Mes combines zéro déchet

- J'utilise des sacs en tissu
- Je pratique le tri sélectif
- Je conserve les enveloppes reçues
- Je recycle les feuilles de papier
- Je privilégie la seconde main

75
78
78
80
80
80

- Je ne repasse pas mon linge
- Je reprise mes chaussettes !
- J'éteins les appareils électriques
- Je mutualise les objets
- J'utilise des économiseurs d'eau
- Je jardine
- Je composte
- J'utilise le thé et le marc de café au jardin
- Je ne jette pas les coquilles d'œuf à la poubelle
- J'évite de prendre la voiture
- Je sors avec ma gourde
- Je réalise des pique-niques zéro déchet
- Je m'organise pour des vacances écolos
- J'emballer les cadeaux autrement
- Je me soigne au naturel !
- Je colle un « Stop pub » sur ma boîte aux lettres
- Je me rends au Repair Café



82
82
83
84
85
86
86
88
88
89
90
90
91
92
94
96
96

À vous de jouer ! Pratique sur Internet !

99
107

FAITES-LE VOUS MÊME !

- Crackers apéritif à la farine de pois chiche et aux graines de tournesol* 34
- Fabriquer son bee's wrap* 44
- Produit nettoyant multi-usages* 51
- Lessive au savon noir et/ou de Marseille* 55
- Adoucissant au vinaigre* 56

- Désodorisant en poudre* 57
- Désodorisant à pulvériser* 58
- Après-shampoing 100 % écologique et économique* 67
- Soin minute à l'aloé vera* 69
- Crème visage et corps* 70
- Déodorant parfum coco* 73