



# Le cahier zéro déchet

# Introduction

Ce cahier a été rédigé par le Centre Social Forum du Mortainais, afin de sensibiliser à une démarche saine pour nous et l'environnement.

L'édition « les 1001 gestes », journée éco-citoyenne n'a pu être réalisée le Dimanche 22 Novembre 2020 à Mortain-Bocage, au regard du contexte sanitaire actuelle.

Malgré tout, avec ce petit cahier, nous souhaitons modestement vous apporter quelques astuces, informations, techniques pour débiter chez vous dans votre quotidien « Le presque Zéro Déchet ».

Propre à chacun, d'adopter ses habitudes en matière de zéro déchet.

## ***Les 5 règles du zéro déchet :***

- Refuser ce dont vous n'avez pas besoin,
- Réduire ce dont vous avez besoin mais que vous ne pouvez refuser. Privilégiez la qualité à la quantité devrait permettre une surconsommation.
- Réutiliser ce que vous consommez et ne pouvez ni refuser, ni réduire
- Recycler ce que vous ne pouvez ni refuser, ni réduire, ni réutiliser
- Composter vos déchets organiques



## **Comment bien démarrer son compost, Quoi composter?, quelles solutions de compostage? etc.**

*Parce que quand on sait que 30% de nos déchets sont des déchets organiques, on a envie de s'intéresser à la question.*

*Trouver des solutions simples, sans prise de tête pour réduire ses déchets, et s'approcher du fameux objectif zéro déchet, non?*

### **Pourquoi composter ?**

- Réduire ses déchets
- Diminuer les coûts liés aux traitements des ordures
- Produire de l'engrais de qualité pour son potager ou celui de sa ville

*Et pourquoi pas après tout? Ça ne demande pas de compétences, ni de matériels, ni de techniques particulières*

# LE COMPOSTAGE

## QU'EST-CE QUE LE COMPOSTAGE ?

Il s'agit d'un procédé de dégradation des matières organiques grâce à des micro-organismes et des insectes.

Les matières organiques compostables :



les épluchures de légumes



les restes de repas



les déchets de jardin

## À SAVOIR

Les déchets organiques représentent en moyenne 40 à 60 % de la poubelle des ménages.



## LES BIENFAITS DU COMPOST

Le compostage permet de **réduire la quantité d'ordures ménagères** et **produire un amendement humide idéal** et de qualité pour la vie du sol.

C'est un engrais organique bien équilibré pour les plantes. Une fois répandu le compost est retravaillé par tous les micro-organismes.

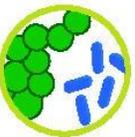
Les meilleures périodes pour l'utilisation du compost sont en **automne** afin de protéger la terre et au **printemps** pour donner un coup de fouet au sol.



Apportez du compost en priorité aux plantations nouvelles, aux légumes exigeants (courgettes) et aux pelouses usées.

## LES ACTEURS DU COMPOST

### Les micro-organismes



bactéries, moisissures,  
levures et champignons

### Les macro-organismes



collemboles, acariens, vers, cloportes,  
araignées, larves d'insectes

Les vers épigées se trouvent en surface. Ils sont accompagnés par les insectes, les bactéries et les champignons.

Les vers endogés sont des vers de profondeur qui vont faire des galeries horizontales.

Les vers anéciques sont des vers qui font des galeries verticales (jusqu'à 3 à 4 mètres de profondeur). Ils travaillent la nuit et vont remonter ce qu'il ont mangé à la surface. Ils mélangent l'humus et l'argile permettant ainsi un bon équilibre.

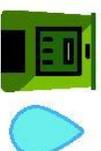


## LES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES : L'AIR, L'EAU ET UN ÉQUILIBRE DES APPORTS

Le compost **doit être aéré régulièrement** afin de ne pas asphyxier les micro-organismes.



Le compost doit être **humide mais sans excès** (comme une éponge pressée).



Lorsque l'on ajoute un volume de bio-déchets, ajouter le même volume de matières sèches (feuilles mortes et branchages broyés) et brasser (un coup de fourche).



Ainsi les apports en azote et en carbone seront équilibrés.

Déchets carbonés	Déchets azotés	Déchets grossiers
Tailles, branches, paille, écorces, feuilles mortes, sciure, copeaux, herbes sèches, papiers cartons, etc.	Déchets de cuisine, tontes de gazon, pousses vertes, etc.	Taille et déchets fibreux broyés, etc.
Déchets secs	Déchets humides	Déchets fins
Branches, paille, papiers, sciure, etc.	Déchets de cuisine, tontes de gazon, pousses vertes, etc.	Déchets de cuisine, sciure, tontes de gazon, etc.

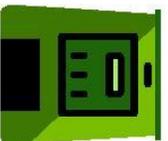
## LES BACS DE COMPOST



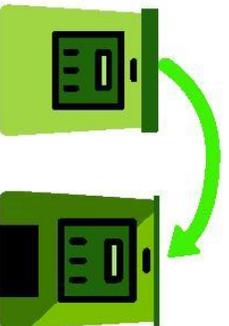
Installer les bacs de compost de préférence au bord d'une haie, à l'abri du soleil (pour éviter la déshydratation) sur un sol nu préalablement retourné (pour faciliter l'arrivée des vers).



Prévoir au minimum deux bacs : 1 pour le compost jeune (bac d'apport ou de remplissage), 1 pour le compost mûr (bac en maturation) et prévoir un troisième espace pour stocker des matières sèches (feuilles mortes, brindilles).



Au bout de 3 à 4 mois, déplacer le compost jeune dans le bac de maturation. Cette opération va permettre de l'oxygéner. Le 1er bac doit être couvert, le second peut rester découvert.



### À NOTER :

Un sol doit toujours être recouvert, ne jamais être à nu (comme en forêt). Ne pas hésiter à pailler les bordures directement avec des feuilles mortes ou des brindilles (broyées avec la tondeuse).

Avantage du paillage : va nourrir la terre, va limiter le désherbage, limiter l'évaporation ; sert de protection et de garde-manger.



## LES APPORTS

### CE QUE VOUS POUVEZ METTRE DANS VOTRE COMPOSTEUR :

- ✓ Déchets de jardin et fanes de légumes
- ✓ Tontes de pelouse
- ✓ Tailles de haies
- ✓ Feuilles mortes
- ✓ Mauvaises herbes (non montées en graines)
- ✓ Déchets de cuisine
- ✓ Épluchures de légumes et de fruits
- ✓ Marc de café et filtre, sachet de thé
- ✓ Restes de repas (sauf viandes, os et arrêtes de poissons)
- ✓ Coquilles d'oeuf
- ✓ Poussières d'aspirateur, balayures
- ✓ Fleurs fanées
- ✓ Scierie et copeaux de bois
- ✓ Boîtes d'œufs, sacs en papiers à encre végétale
- ✓ Essuie-tout, serviettes en papier

### CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS METTRE DANS VOTRE COMPOSTEUR :

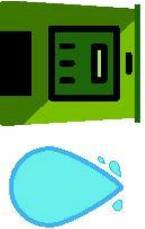
- X Déchets de jardin traités chimiquement
- X Déchets végétaux trop grossiers (sup à 2-3 cm de diamètre)
- X Mauvaises herbes montées en graines
- X Plantes malades
- X Coupes de thuya et de résineux
- X Coquilles d'huîtres et de moules
- X Restes de viandes, os et arrêtes de poissons
- X Noyaux, coques de noix et de noisettes
- X Pelures d'agrumes
- X Déchets ménagers non alimentaires
- X Excréments d'animaux domestiques, litières souillées
- X Produits chimiques, gravats, plâtre
- X Huile de friture
- X Cigarettes, charbon de barbecue

## UTILISATION DU COMPOST

Le compost jeune (4 mois) est **très riche en azote et est à éviter sur les jeunes plants**. Ne jamais enfouir le compost, toujours le déposer en surface. Les macro-organismes se chargent de l'enfouir.

Comment savoir qu'un compost est prêt : il doit avoir une bonne odeur de sous-bois, être de couleur sombre (presque noir), de structure grumelleuse, homogène et de texture fine et friable.

## PROBLÈMES RENCONTRÉS

Compost trop humide	Compost trop sec	Mauvaises odeurs	Moucheron
			
Rajouter des matières sèches ou l'étaler quelques heures au soleil.	Ralentir l'apport en matières sèches et les stocker dans le 3 <sup>ème</sup> espace.	Le rapport entre matières sèches et humides n'est pas respecté.	Souvent en été, c'est à cause des fruits sucrés qui les attirent. Dans ce cas, bien recouvrir les fruits avec des matières sèches.

## UN DOUTE, UNE QUESTION ?

N'hésitez pas à nous contacter au 02 33 68 68 96 – [service.dechets@msm-normandie.fr](mailto:service.dechets@msm-normandie.fr)



# Zéro Déchet dans la cuisine

Des bocaux,  
contenants  
réutilisables et  
recyclables

Emballage  
bee wrap

Sac en tissu pour  
le vrac



Gourde inox

Pailles inox

Eponge  
Tawashi

Savon de  
Marseille

**1 : Se procurer les ustensiles  
indispensables**

**2 : Mes courses zéro déchet**

**3 : Cuisiner soi-même ses repas  
(et de saison )**

**4 : Trouver de nouvelles recettes**

# Zéro Déchet dans la cuisine



## 1 : Se procurer les ustensiles indispensables

*C'est l'une des premières étapes quand on commence le zéro déchet !*

*Finis les emballages et autres déchets qui polluent la planète, désormais vous voulez vous mettre au [zéro déchet](#) et changer vos habitudes de consommation.*

*Pour vous lancer, il est primordial de vous procurer certains accessoires :*

- Bocaux , bouteilles en verre, pots à confiture ...
- Les sachets en papier recyclable ou sac en tissu
- Le Bee wrap: emballage ciré
- Pour le pique nique ex: gourde et paille en inox
- ...

# Pachon à vrac récup'

Quand on part faire ses courses zéro déchet, on se retrouve vite à court de sacs à vrac. Il en faut vraiment beaucoup de manière à ne jamais être pris au dépourvu. N'hésitez pas à en fabriquer de toutes les tailles, des tout petits, pour les achats de fruits secs et des bien plus grands pour les pâtes en vrac, par exemple, qui prennent vite beaucoup de volume.

## Matériel

- De vieux tee-shirts en jersey, taille enfant de préférence
- 1 lien 1,5 fois plus long que la circonférence du tee-shirt

### Récup'

La méthode la plus rapide et la plus économique est de les réaliser dans de vieux tee-shirts en jersey car l'ourlet déjà présent sur le tee-shirt permettra de créer un système de fermeture en quelques secondes.





**ÉTAPE 1 :**

Découpez le tee-shirt sous les aisselles. Les parties inutilisées serviront pour les *tawashi*, page 84 !



**ÉTAPE 2 :**

Pliez les côtés sur 5 cm, cela permettra de former un soufflet sur le sac à Vrac et de vous faire gagner du temps si vous cousez à la main.



**ÉTAPE 3 :**

Cousez à la machine ou à la main le côté découpé, non le côté de l'ourlet du tee-shirt.



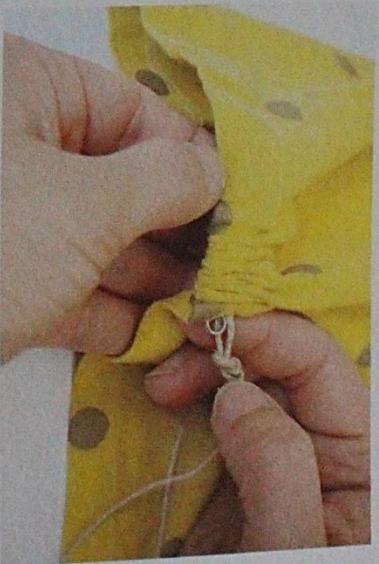
**ÉTAPE 4 :**

Coupez à 3 mm de la couture et surfilez au point zig zag.



**ÉTAPE 5 :**

Retournez le sac. Sur l'une des faces du sac, faites deux petits trous assez proches avec la pointe des ciseaux dans l'ourlet. Il faut découper juste la partie supérieure de l'ourlet, et non le fond, de manière à créer une coulisse.



**ÉTAPE 6 :**

Avec une épingle de nourrice, enflez le lien dans la coulisse. Le lien doit faire à peu près 1,5 fois le périmètre de l'ouverture du sac.



**ÉTAPE 7 :**

Faites ressortir les deux bouts et nouez-les entre eux.



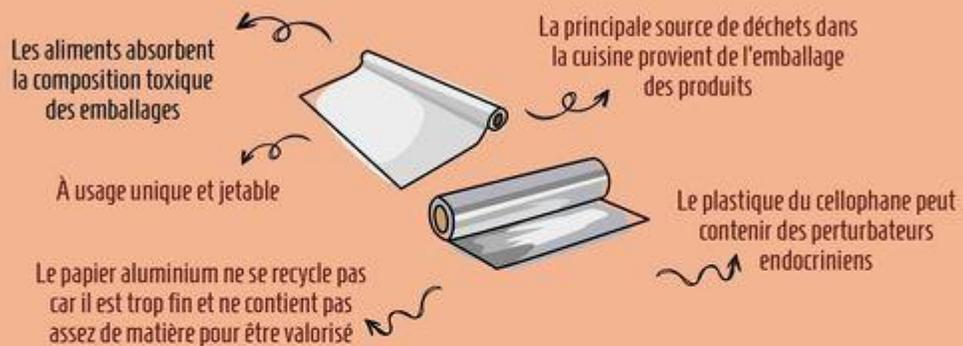
**ÉTAPE 8 :**

Pour fermer, faites un noeud coulissant, facile à dénouer.

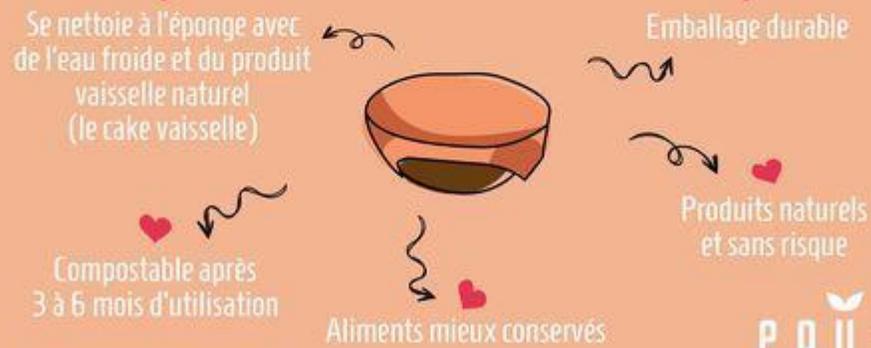
# Réalisation d'un emballage Bee Wrap

## POURQUOI FABRIQUER SON BEE WRAP ?

### LE PAPIER ALUMINIUM ET LE CELLOPHANE



### LE BEE WRAP



POUSSE  
POUSSE



## FABRIQUER SON BEE WRAP MAISON



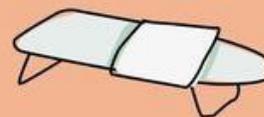
**1** Mettez 10g de résine dammar dans le pot en verre et écrasez-la à l'aide d'un pilon afin d'obtenir une poudre fine.

**2** Ajoutez 25g de cire d'abeille dans le pot en verre.



**3** Mettez votre pot au bain-marie. Laissez le mélange sur le feu entre 15 et 20 minutes, jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.

**4** Allumez votre fer et laissez-le chauffer.



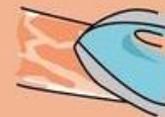
**5** Placez une première feuille de papier sulfurisé sur votre table à repasser ou une planche en bois.

**6** Commencez par le plus petit tissu, déposez-le sur la feuille et badigeonnez-le légèrement d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.



**7** Récupérez votre petit pot en verre, sans vous brûler, et faites couler un peu de mélange en formant un Z sur le tissu.

**8** Couvrez le tissu de la 2ème feuille de papier sulfurisé et repassez.



**9** Retirez la feuille et vérifiez que l'ensemble de votre tissu est bien imbibé et laissez-le sécher, en le posant sur votre table, par exemple.

**10** Recommencez ensuite l'opération, depuis l'étape 6 avec le tissu moyen, puis le plus grand.



Retrouvez plus de DIY sur [www.pousse-pousse.com](http://www.pousse-pousse.com)

POUSSE  
POUSSE

## 2 . Mes courses en mode zéro déchet (ou presque)



La majorité de nos déchets quotidiens proviennent de la cuisine.

On y trouve des déchets alimentaires (épluchures, etc.) mais aussi et surtout des déchets d'emballages.

### Étape n°1 : avoir toujours un sac sur soi

**Le sac à vrac est votre allié :** Les [sacs à vrac](#) en tissu sont idéals pour les achats de produits secs en vrac : biscuits, légumineuses, farines, céréales, oléagineux, thé, café, herbes aromatiques, riz, pâtes, semoules, sucres, fruits secs, condiments, bonbons,...

Il suffit d'y verser la quantité souhaitée et une fois chez soi, de les transvaser dans un bocal en verre pour les conserver. L'avantage du sac à vrac ou d'un sac en tissu réutilisable est qu'il est léger et ne prend pas de place, donc pas besoin de faire la tare, et il s'emporte facilement avec soi. Prenez en de plusieurs tailles.

## 2. Mes courses en mode zéro déchet (ou presque)



### Étape n°2 : s'équiper en bocaux

Une fois que vous avez fait vos courses dans des sacs en tissus, vous allez devoir transvaser les produits dans des bocaux. La conservation des aliments est bien plus optimale dans du verre.

- **Récupérer des bocaux** : confiture, cornichons... Nous avons beaucoup d'occasions de récupérer des bocaux en verre.
- **S'équiper en bocaux** : choisissez-les hermétiques et en verre. Pourquoi en verre ? Parce que le verre est recyclable et sain au contact des aliments.



## 2. Mes courses en mode zéro déchet (ou presque)



### Étape n° 3 : privilégier le local et les circuits courts

Pour les fruits, les légumes et les produits frais – viande, poisson, fromage – [privilégiez le local et le circuit-court](#).

Cela vous permettra de suivre le rythme des saisons (le zéro-déchet n'est pas toujours visible), de vous connecter à l'économie locale et éventuellement de réduire vos emballages.

*RQ: le service déchets de la Communauté d'agglomération Mont Saint Michel Normandie est en préparation d'un guide zéro déchet avec de nombreuses adresses.*



# Zéro Déchet dans la cuisine



## 3 : Cuisiner ses repas (et de saison...)

*C'est parti pour un moment de plaisir en cuisine !*

Quelques petites astuces:

- Prévoyez votre semaine de menus, ainsi vous pourrez gérer au mieux la liste de courses
- Congelez vos préparations quand cela est possible
- Cuisinez en famille, partagez et amusez –vous ( tout le monde apprécie de goûter les bons plats en préparation)
- Cuisinez plusieurs plats en même temps, vous gagnerez du temps pour plusieurs jours ...
- Partagez vos idées recettes .... Et découvrez de nouvelles recettes à mettre en pratique (sur le net ou livres ...) Osez est le maître mot !

# Zéro Déchet dans la cuisine



## 4 : Trouver de nouvelles recettes

Un grand panel de recettes s'offre à vous. Si vous êtes à cours d'idées, n'hésitez pas à jeter un œil dans vos livres de recettes, ou bien sur le net. Il existe également diverses applications.

Voici quelques sites internet, où de bonnes recettes vous attendent :

- [www.regal.fr](http://www.regal.fr) : des recettes anti-gaspi
- [www.planetezerodechet.fr](http://www.planetezerodechet.fr) : astuces, tutos et recettes
- [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) : le livret recettes avec zéro déchet
- ....

# PESTO DE FANES DE CAROTTES

Cuisinez sans proportions.  
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !



## FANES DE CAROTTES

Bien laver les fanes, les sécher à l'essoreuse à salade. Ne garder que les feuilles. Les tiges sont trop dures mais elles régaleront un joli petit lapin ou un compost

+

## PARMESAN



## HUILE D'OLIVE

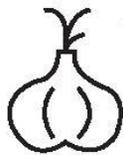


+

## GRAINES DE TOURNESOL



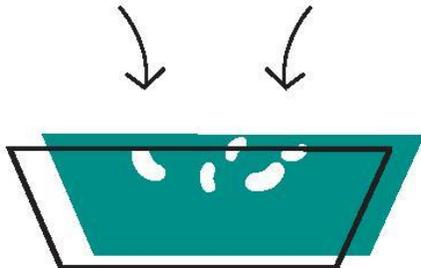
+



## AIL



Mixer à l'aide d'un mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée homogène.



# GALETTES VÉGÉTALES LENTILLES CORAIL-CURRY

Pour 4 personnes (3 galettes/pers)

Environ 240 g de lentilles corail

2 cuillères à soupe de farine de riz

1 reste d'aubergines, de courgettes et de tomates,  
2 gousses d'ail revenues dans une goutte d'huile d'olive

Le reste de riz du réfrigérateur

1 œuf

Épices (curry, basilic séché, sel)

**Vous souhaitez remplacer  
la viande ou le poisson  
dans votre assiette ?**

**Ces délicieuses galettes  
sont faites pour vous !**



01

Faire cuire les lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant environ 10 minutes. Égoutter.

02

Pendant ce temps, préparer vos légumes : s'ils sont déjà cuits, les couper en petits morceaux. Sinon, les laver, les éplucher, les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Épicer selon vos goûts.

03

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte.

04

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Mettre à cuire de petits paquets de pâte que vous étalerez avec le dos d'une cuillère. Retourner à mi-cuisson. Selon l'épaisseur des galettes, la cuisson peut durer de 10 à 15 minutes.

Déguster avec une salade verte ou une poêlée de légumes frais.

# PÂTE À TARTINER MAISON

## Pour 150 g de préparation

- 100 g de purée de noisette
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre (un peu plus si le cacao est amer sans sucre)
- 1 cuillère à soupe de lait végétal (ou de lait de vache)

**01**

Mélanger tous les ingrédients dans un robot ou à la main.

**02**

Ajuster selon vos goûts et ceux de vos enfants: plus ou moins de noisette, plus ou moins de chocolat, plus ou moins de sucre.

Pour information: la purée de noisette est un ingrédient onéreux, mais nutritif et excellent pour la santé!

On la trouve dans les magasins bio.

Cette pâte à tartiner contient près de 70 % de noisette, contre 13 % pour la bien connue pâte à tartiner en 7 lettres...

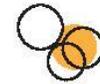
Il est donc logique que son coup de revient soit supérieur!

25



# MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUF

## Pour 6 personnes



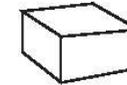
100 ml de jus de pois chiche



100 g de chocolat pâtissier



1 cuillère à soupe de sucre en poudre blond



75 g de tofu soyeux



1-2 gouttes de jus de citron



25 g de compote de pomme

**01**

Verser le jus de pois chiche et le sucre dans le bol du batteur. Fouetter à vitesse moyenne pendant 5 minutes. Quand les blancs commencent à bien monter, ajouter le jus de citron et augmenter la vitesse des fouets jusqu'à l'obtention d'une masse dense et compacte (effet bec d'oiseau). Si besoin, faire une ou deux pauses, cela peut aider à la « prise ».

**02**

Mixer finement le tofu soyeux jusqu'à lui donner une belle apparence lisse.

**03**

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

**04**

Hors-du-feu, ajouter le tofu soyeux et la compote de pomme au chocolat fondu.

**05**

Puis mélangez délicatement cette préparation avec les blancs.

**06**

Mettez au froid.

10

# PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

## QUELQUES ASTUCES !

Une question ? Contactez le service déchets  
02 33 68 68 96  
[service.dechets@msm-normandie.fr](mailto:service.dechets@msm-normandie.fr)

TOUT EST LAVABLE ET  
RÉUTILISABLE À L'INFINI



UNE GOURDE  
L'INDISPENSABLE  
DU QUOTIDIEN



UN SAC À DOS



COUVERTS  
RÉUTILISABLES



Gobelet / serviette  
réutilisables



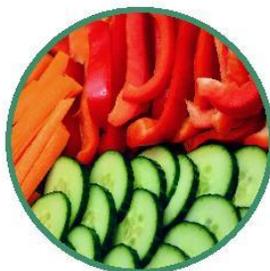
BOITE RÉUTILISABLE  
POUR METTRE  
UN SANDWICH, DES FRUITS



EMBALLAGE  
REUTILISABLE



SANDWICH, SALADE  
FAIT MAISON



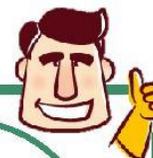
LÉGUMES  
PEUVENT ÊTRE COUPÉS  
EN BATÔNNETS



FRUITS  
PEUVENT ÊTRE ÉPLUCHÉS  
ET COUPÉS EN MORCEAUX



GÂTEAU  
FAIT MAISON



# PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

## QUELQUES ASTUCES !

Une question ? Contactez le service déchets

02 33 68 68 96

service.dechets@msm-normandie.fr

TOUT EST LAVABLE ET  
RÉUTILISABLE À L'INFINI

### ZÉRO DÉCHET



GOURDE



SAC À DOS



BOITE POUR METTRE  
UN SANDWICH, DES FRUITS ...



COUVERTS / GOBELET  
RÉUTILISABLES



SANDWICH, SALADE  
FAIT MAISON



FRUITS, GATEAU  
FAIT MAISON

À METTRE DANS LA COLONNE JAUNE  
LE RECYCLAGE PERMET DE RETARDER  
LA MISE EN DÉCHARGE

### RECYCLABLE



BOUTEILLE  
D'EAU

PLASTIQUE :  
RECYCLABLE  
2 OU 3 FOIS



YAOURT À BOIRE



BISCUITS EMBALLÉS  
DANS DU CARTON

PAPIER  
CARTON :  
RECYCLABLE  
4 OU 5 FOIS



FEUILLE  
D'ALUMINIUM



CANETTE  
DE SODA

UNE CANETTE NE  
PEUT CONTENIR  
QUE 50 % DE  
MATÉRIEAUX  
RECYCLÉS



DESSERT DANS UN  
EMBALLAGE ALUMINIUM

À METTRE EN ORDURES MÉNAGÈRES  
LE SAC SERA ENTERRÉ

### NON RECYCLABLE



SANDWICH  
SOUS VIDE



SAC EN PLASTIQUE



YAOURT



COMPOTE  
SOUS VIDE



SERVIETTES  
EN PAPIER



COUVERTS / GOBELET  
EN PLASTIQUE

LES EMBALLAGES DOIVENT ÊTRE VIDES !

# Objectif zéro déchet dans la salle de bain

*Pour passer au zéro déchet, nous vous conseillons de **procéder à un état des lieux de votre salle de bain.** Sortez tous vos produits et mettez-les devant vous. Demandez-vous s'ils sont bons pour la planète et pour vous.*

## 1 – Préférez des cosmétiques solides (dentifrice, déodorant, shampoing, savon...)



## 2 – Choisir des produits rechargeables (rasoir, brosse à dents ...)

Vous le savez, une brosse à dents est généralement faite de plastique. Et comme on en change régulièrement, ça génère au final **pas mal de déchets.**

Côté rechargeable, il y a les brosses à dent à tête interchangeable. Certes, le manche est en plastique, mais on ne le jette pas. On ne remplace que la tête, à la même fréquence qu'on changerait de brosse à dents.

Sinon, il y a les brosses à dents compostables en bambou. Quand on la « termine », il suffit de casser la tête et de la jeter aux ordures ménagères (le nylon des poils n'est malheureusement pas biodégradable). Le reste va au compost, ...

Le rasoir éco-responsable : Il est d'abord **très résistant, on ne le jette pas**, ou du moins, on s'en sert pendant de nombreuses années.

## 3 – Utiliser des produits lavables et réutilisables ( disques démaquillants en tissu lavables, cure oreille, coupe menstruelle, serviettes hygiéniques lavables, ....

# En images ...



Brosse à dent en bambou et poils 100% végétal

Shampooing et savon solide

Déodorant

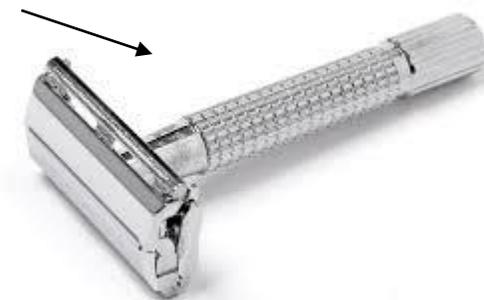
Baume à lèvres

Protections intimes en tissu

Coupe menstruelle et tampon hygiénique 100% coton



Rasoir réutilisable



Coton démaquillant en tissu



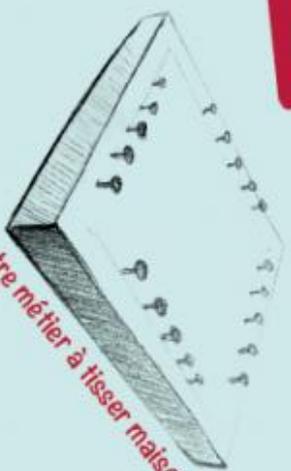
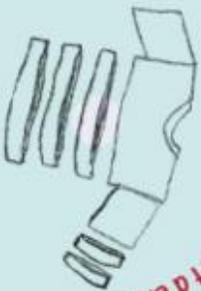
Oriculi



Toi aussi fabrique ton

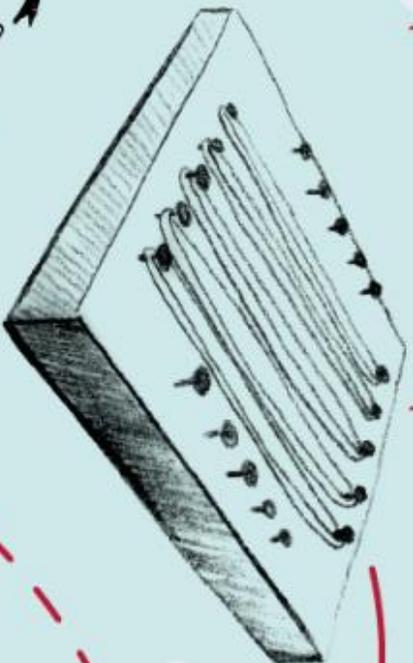
# Tawashi

Découper des rondelles de vieilles chaussettes ou de t-shirt d'enfant



Prenez votre métier à tisser maison

Disposer 5 rondelles dans un sens puis 5 autres dans l'autre en alternant pour former le tressage.



Laisser la dernière maille libre pour accrocher le tawashi.



Rabattre les mailles comme au tricot.  
Retirer une maille d'un clou placé au coin  
et passer la maille suivante à l'intérieur.  
Retirer la 3<sup>e</sup> maille et la passer à l'intérieur  
de la précédente, etc.

**Astuce** Pour le rendre abrasif, broyez des coquilles d'œuf pour nettoyer vos plats ou mettez le tawashi dans un fillet en plastique (œufs des oignons)

**Entretien** Se lave en machine à laver avec les torchons.



Tuto plus complet consultable sur le site [fabriquénutropie.fr](http://fabriquénutropie.fr)  
Tuto dessiné par Gaëlle Thaler

# Lingettes et panier



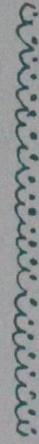
OU



ET



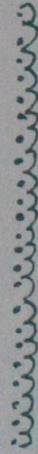
Ces lingettes sont présentes dans toutes les salles de bain zéro déchet. Elles peuvent servir pour le démaquillage ou le change des enfants qui portent des couches. La panier reprend une astuce récup' qui m'est chère. Vous pouvez crocheter et même tricoter vos anciens habits en maille et jersey. Pour cela il faut les découper selon une méthode particulière qui permet d'avoir un fil presque continu et d'obtenir des bobines prêtes à l'emploi.



## Matériel



- Pour les lingettes :
  - 14 x 11 cm de tissu-éponge pour une face
  - 14 x 11 cm de jersey ou de coton imprimé pour l'autre
- Pour la panier :
  - 1 haut en jersey ou en maille très fine
  - 1 crochet n° 9



## RÉCUP'

Vous pouvez utiliser des tissus de récupération : polaire, intérieur de sweat, alaise ancienne seront très utiles pour la partie nettoyante et absorbante.





#### ÉTAPE 1 :

Découpez des rectangles de 14 × 11 cm dans les deux tissus. Épinglez les deux rectangles, en droit contre endroit. Cousez à 5 mm du bord des deux rectangles ensemble, en mettant en dessous le tissu jersey pour éviter qu'il ne se déforme à la couture. Cousez les coins en arrondi.



#### ÉTAPE 2 :

Laissez une ouverture de 3 cm pour retourner la lingette. Découpez à 2 mm de la couture sauf à l'ouverture.



#### ÉTAPE 3 :

Retournez sur l'endroit et marquez si besoin la couture au fer pour faciliter la dernière couture.



#### ÉTAPE 4 :

Surpiquez à 5 mm du bord en prenant soin de bien prendre l'ouverture au passage.

# Un Noël (presque) zéro déchet

Hô, Hô, Hô, le Père Noël va bientôt arriver, mais cette année nous vous proposons de réduire vos déchets autour de cette fête familiale.

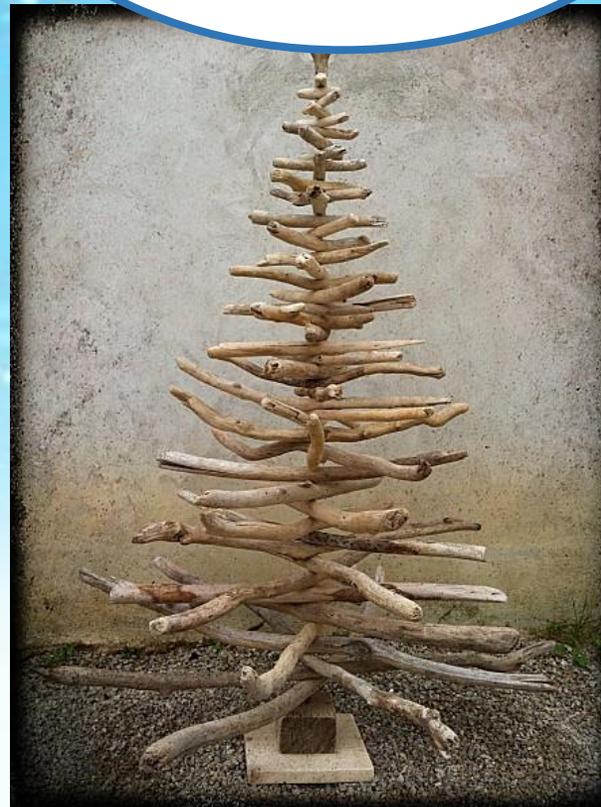
Nous allons vous donner quelques alternatives pour un Noël **joyeux et décoré** tout en respectant une **démarche éco-responsable** :

- conservez vos décorations diverses et variées et réutilisez-les pour illuminer votre **arbre de Noël**.
- Un sapin original et éco responsable
- Un calendrier de l'avent éco-responsable et rechargeable
- Des décorations réalisées en famille
- Une table joliment décorée, le tout fait maison

*Pensez à acheter local pour vos achats de Noël (repas, cadeau...)*



**Sapin de Noël en  
mode zéro déchet**



# Calendrier de l'avent ... Autrement

Vous aussi, vous adorez la tradition du fameux **calendrier de l'avent** ? Ce petit cadeau à recevoir chaque nouvelle journée de décembre alors que dehors, le froid s'est installé est un bonheur sacré.

C'est pourquoi nous avons envie de vous présenter des **calendriers de l'avent écologiques** que vous pouvez utiliser tous les ans. Le top, c'est que vous choisissiez vous-même ce que vous allez mettre dedans pour faire plaisir à vos enfants. C'est également l'occasion de s'offrir une mignonne, une gourmandise ou un mot d'amour chaque jour entre amoureux.



Réalisé avec un cercle à broder, des petits sacs en tissu et du feuillage

Réalisé avec du carton, petit bois de décoration et rouleau de papier toilette



Fabriqués en pots de verre récupérés peints

Créé avec des petits sacs ou enveloppes en papier kraft, ficelle et une branche



# Fabriquer des décorations de Noël maison

Les possibilités sont infinies ! En papier, en bois, en carton, pâte à sel, laine, tissu, pommes de pin ... Voici quelques idées en images ... Pour ceux qui ont envie de créer de leurs petites mains, c'est possible de faire un atelier avec les enfants.



## *Dresser une jolie table de Noël*

1. Utilisez de la jolie vaisselle, regardez bien au fond de vos placards ...
2. Ornez votre table de branches naturelles (eucalyptus, sapin ou autres..), elles donnent un look unique à votre table et une odeur envoutante
3. Créez des petites lanternes décoratives, ou bougeoirs pour une ambiance chaleureuse
4. Apportez une touche de naturel avec des petites touches de décorations réalisées maison



# Optez pour des emballages de cadeaux de récup ou réutilisables !



## 1 - Un joli papier de récup et quelques rubans

Récupérer du papier kraft provenant de colis, par exemple, ou du papier journal, pour lui donner une **deuxième vie**. Emballez-y votre cadeau et fermez-le à l'aide d'un joli ruban ou d'une ficelle. Après l'ouverture des cadeaux, trier au recyclage le papier et récupérer les rubans/ficelles afin de les réutiliser pour d'autres cadeaux.



## 2- De jolies boîtes décorées et réutilisables

Récupérez **des boîtes en carton à couvercle** (boîtes de chaussures, de chocolat, de bijoux,...) et **décorez-les** à l'aide par exemple de papier kraft, de journal, de chutes de papier cadeau, de peinture, etc , puis d'un joli ruban.

**Vos boîtes seront donc de beaux emballages cadeaux entièrement réutilisables** d'une année à l'autre.



### 3- De jolis sachets en tissu

Emballer mes cadeaux dans de jolis sachets en tissu, qu'il s'agisse **de sachets de courses pour le vrac, de tote-bags ou de sachets dédiés aux cadeaux**. Pour fabriquer ces derniers, **recupérer des chutes de tissus aux motifs de Noël et les coudre pour en faire de petits sachets de différentes tailles**.

Si vous n'êtes pas un adepte de la couture, l'astuce suivante sera plus adaptée !



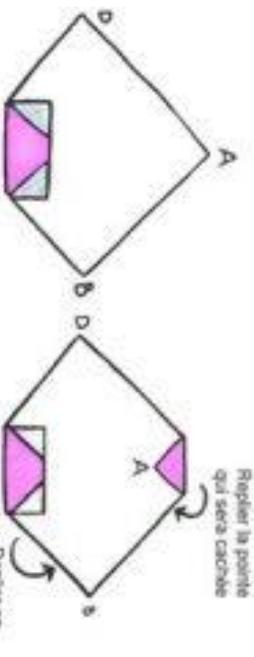
### 4- Une belle serviette de table et quelques rubans brillants

N'achetez bien sûr **pas de tissus neufs pour cela** (au risque d'augmenter le bilan environnemental de l'emballage), **piochez dans les jolis tissus que vous avez déjà chez vous** : vos **serviettes de table en tissu** (voire vos nappes s'il s'agit d'un grand cadeau), vos **foulards ou vos chutes de tissu**.



### 5- Un joli emballage en tissu : le furoshiki

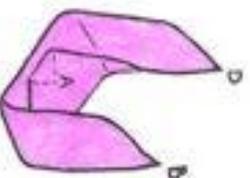
Il sublime vos cadeaux à la perfection, tout en transmettant les valeurs du zéro déchet et d'éco-responsabilité grâce à son côté réutilisable. Ce qui est génial avec le furoshiki c'est, qu'entre le choix de couleurs, des motifs, des tissus, de l'ornement, du pliage et du nouage, les possibilités de création sont infinies pour rendre un cadeau unique ! C'est pour cela que le furoshiki est considéré comme un véritable art au Japon, son pays d'origine, et qu'il a su traverser ses frontières.



Rappler la pointe qui sera cachée

Glisser le coin C sous le livre

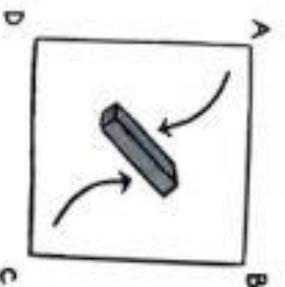
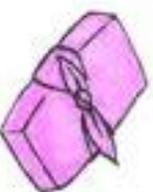
Rappler en entourant le livre



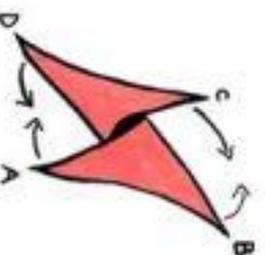
Reléver B & D puis les croiser au milieu du livre



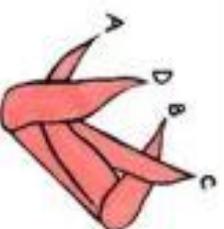
Retourner le paquet et faire un double-noeud avec B & D



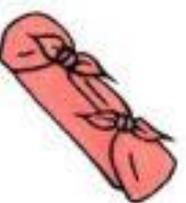
Rappler les coins A & B au centre et les croiser en ramenant A vers D et C vers B



Faire 2 doubles-noeuds : A & D et C & B

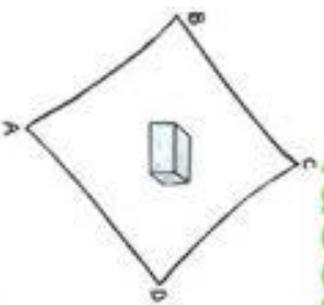


Ajuster les noeuds

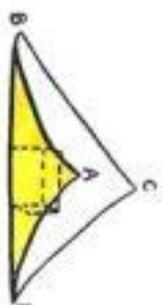


## Idées de furoshikis pour les cadeaux

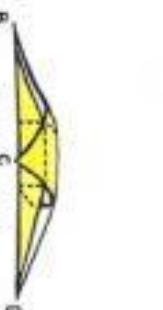
*à présenter durable*



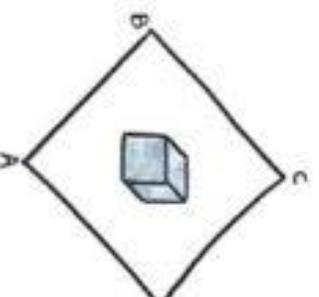
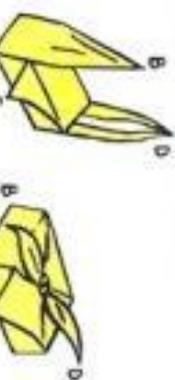
Rappler le coin A et le glisser sous le cadeau



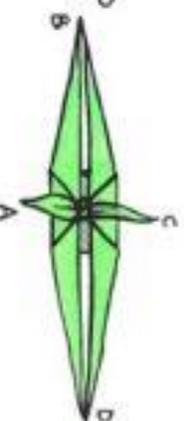
Rappler le coin C en le laissant dépasser



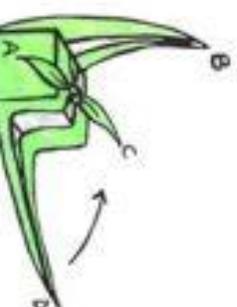
Rappler les coins B & D en resserrant les fronces puis faire un double-noeud



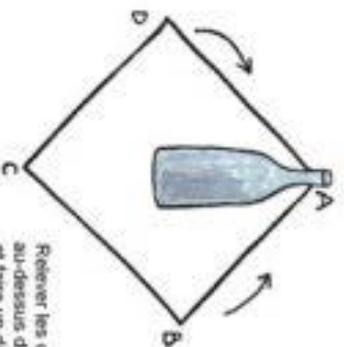
Reléver les coins A & C en resserrant les fronces puis faire un double-noeud



Faire pareil avec les coins B & D



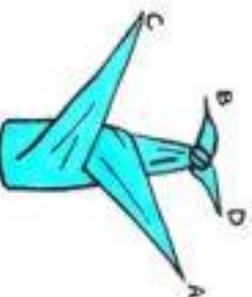
Ajuster en faisant ressortir la forme carrée sur les côtés et bien disposer les coins en pattes



Reléver les coins B & D au-dessus de la bouteille et faire un double-noeud



Faire pivoter la bouteille et croiser A & C de l'arrière vers l'avant



Faire un double-noeud devant le paquet, au milieu de la bouteille



# En bonus... Quelques idées recettes ...





# Une superbe recette de pain d'épices ....

## Ingrédients :

- 180 g de miel
- 250 g de farine
- 100 g de sucre cassonade
- 1 cuil à café de bicarbonate
- 100 g de beurre
- 2 oranges pressées
- 1 et ½ cuil café d'épices

## Préparation :

- Tiédir à la casserole : le miel, le jus d'orange des deux oranges pressés et le beurre,
- Mélanger au reste des ingrédients (sans trop battre)
- Mettre au four pendant 40 minutes à 170°C



# Carrot Cake



## Ingrédients :

250g de carottes râpées finement

50 g de farine

1 sachet de levure chimique

2 œufs

60 g de noisettes en poudre

70 g d'amandes en poudre

70 g de sucre en poudre

30 g de sucre roux

25 ml d'huile

1 pincée de sel

1 pincée de cannelle en poudre

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.
- Fouetter les œufs et le sucre. Ajouter la farine, la levure, les poudres de noisettes et d'amandes, le sel. Mélanger et rajouter l'huile, la cannelle et les carottes râpées.
- Beurrer un moule à manquer (ou à cake) et saupoudrer le fond de sucre roux.
- Enfourner pour 40 min en vérifiant la cuisson à l'aide d'un pic en bois.
- Laisser refroidir dans le moule et retourner sur le plat de présentation

# Sapin feuilleté aux tomates séchées

## Ingrédients

- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 1 pot de tapenade de tomate séchée ou autres (pesto, ...)

## Instructions

Déroulez votre pâte rectangulaire devant vous. Découpez-y un grand triangle comme indiqué sur la photo 1 des étapes en photo (voir l'article). Le sommet se trouve au centre du côté supérieur - les deux autres angles sont les extrémités du bord inférieur. Les deux petites découpes en bas serviront à façonner un tronc (facultatif).

Sur la forme de sapin que vous venez de découper, étalez la tapenade généreusement. (photo 2)

Retournez les deux triangles équilatéraux qu'il vous reste et utilisez-les pour recouvrir la pâte couverte de tapenade. (photo 3)

Posez une feuille de papier sulfurisé sur votre feuilleté afin de le retourner. (photo 4)

Vous pouvez maintenant découper les deux petites bandes en bas pour finir de façonner votre tronc (facultatif). (photo 5)

Utilisez les chutes de pâte feuilletée qu'il vous reste pour façonner deux étoiles. Je vous conseille d'en faire une bien plus grosse que la mienne en utilisant la majorité de la pâte. (photo 6)

Recouvrez une étoile de tapenade et déposez la seconde étoile dessus. Placez-la au sommet du sapin. De chaque côté de votre triangle, découpez des bandes d'environ 1,5 centimètres d'épaisseur. (photo 7)

Tournez à présent chaque "branche" de votre sapin sur elle-même pour créer un effet de torsade. Finissez votre sapin : mélangez un peu d'eau de soja et de sucre et utiliser un pinceau pour en étaler légèrement sur la pâte (pour l'aider à dorer). Ajoutez des herbes de Provence, du poivre, et s'il vous reste un peu de pâte, utilisez-la pour ajouter des boules à votre sapin de Noël. (photo 8)

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Dégustez bien tiède !



*Quelques idées . . . .*

*N'hésitez pas à nous les partager !!!*

