

SYMAT



SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE DES DÉCHETS

Le petit guide du zéro déchet



RECETTES • TUTOS • DIY • ASTUCES

Sommaire

PAGE 3

Chapitre 1

UNE MAISON PROPRE AU NATUREL

PAGE 11

Chapitre 2

MA SALLE DE BAINS ZÉRO DÉCHET

PAGE 18

Chapitre 3

LES SOINS DE BÉBÉ AU NATUREL

PAGE 22

Chapitre 4

LE DON, LE RÉEMPLOI, LA RÉPARATION

Attention, l'usage des huiles essentielles est déconseillé chez certaines personnes (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes souffrant de maladies chroniques...). En cas de doute, prenez l'avis d'un professionnel de santé avant d'ingérer une huile essentielle.



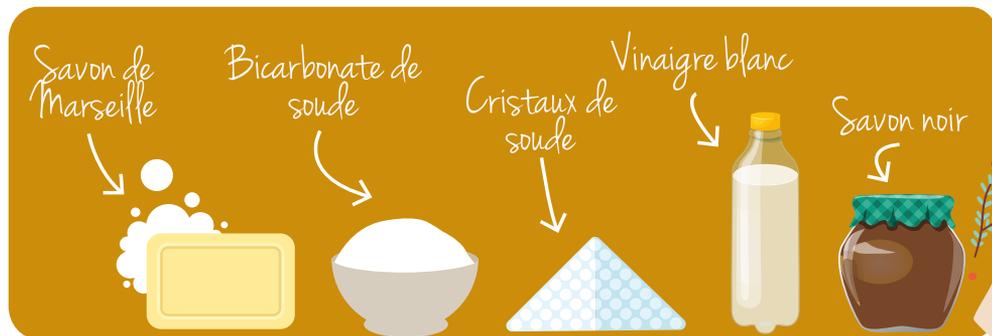
Conception et réalisation : SYMAT
Crédit photos : SYMAT / Fotolia

CHAPITRE 1 Une maison propre au naturel

Différentes études pointent la nocivité des produits ménagers industriels utilisés au quotidien. La quasi totalité des produits d'entretien contient une ou plusieurs substances nocives, allergisantes, irritantes, corrosives, présentant des risques pour la santé humaine et pour l'environnement.

Pourtant, il existe des produits naturels tout aussi efficaces et inoffensifs pour la santé et l'environnement. Ils sont largement plus économiques et permettent de réduire de 98 % nos déchets liés au ménage.

Seulement 5 ingrédients naturels peuvent permettre de nettoyer la totalité de la maison !



Nettoyant multi-usages

Recette
zéro
déchet

Voici une recette qui vous permettra de fabriquer en quelques secondes un produit pour nettoyer et désinfecter tous types de surfaces : plans de travail, sols, tables, évier, toilettes, baignoire, frigo....

LES INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
- 1 litre d'eau chaude,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc,
- quelques gouttes d'huile essentielle de citron.



LA RECETTE :

- Versez le bicarbonate de soude dans un bidon.
- Ajoutez l'eau chaude puis mélangez.
- Dans un verre, mélangez l'huile essentielle et le vinaigre blanc (désinfectant et dégraissant).
- Ajoutez le mélange dans le bidon, fermez et agitez doucement.

L'astuce

Pour fabriquer un nettoyant pour les sols, vous pouvez aussi tout simplement mélanger quelques cuillères à soupe de savon noir dans de l'eau tiède !



Nettoyant pour les vitres

LES INGRÉDIENTS :

- Pour fabriquer 1 litre de produit :
- 250 cl de vinaigre blanc,
 - 750 cl d'eau tiède.

LA RECETTE :

- Mélangez l'eau tiède et le vinaigre blanc dans un pulvérisateur de récup'. C'est prêt ! Ce produit est très efficace, vos vitres brilleront.



Liquide vaisselle

LES INGRÉDIENTS :

Pour fabriquer 1 litre de produit :

- 30 grammes de savon de Marseille râpé,
- 1 litre d'eau,
- 1 cuillère à soupe de savon noir,
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude,

LA RECETTE :

- Versez dans une casserole 1 litre d'eau avec le savon râpé et portez à ébullition.
- Retirez du feu puis ajoutez ensuite le savon noir, les cristaux de soude, le bicarbonate de soude, puis le vinaigre blanc.
- Laissez refroidir la préparation, puis incorporez les huiles essentielles. Pour terminer, transvasez la préparation dans un flacon.

Produit lave-vaisselle

LES INGRÉDIENTS :

- 50 g de percarbonate de soude,
- 100 g d'acide citrique,
- 100 g de cristaux de soude.

LA RECETTE :

- Mélangez le tout dans un bocal. Utilisez 1 à 2 cuillères à soupe du mélange par lavage.



Recette
zéro
déchet

Remarque : le liquide vaisselle fait maison mousse peu mais est tout aussi efficace !

L'astuce

Si vous préférez utiliser des tablettes dans votre lave-vaisselle, il suffit d'ajouter un peu d'eau en spray au mélange, puis de verser la préparation dans un bac à glaçons. 24h plus tard vous pouvez démouler vos tablettes !



Lessive

Recette
zéro
déchet

LES INGRÉDIENTS :

Pour fabriquer 3 litres de lessive :

- 120 g de savon de Marseille râpé (sans glycérine),
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude,
- 2,5 litres d'eau,
- quelques gouttes d'huiles essentielles de votre choix (facultatif).

LA RECETTE :

- Mettez l'eau à chauffer dans une casserole.
- Ajoutez les copeaux de savon de Marseille et laissez-les fondre.
- Ajoutez une cuillère à soupe de cristaux de soude.
- Laissez refroidir la préparation puis versez-la dans un bidon à l'aide d'un entonnoir.
- Ajoutez éventuellement les huiles essentielles puis secouez doucement le bidon.



Adoucissant lessive

Rien de plus simple, il suffit de remplacer l'adoucissant du commerce par du vinaigre blanc. Il n'est pas allergène et son odeur disparaît.



Bee wrap

L'EMBALLAGE ALIMENTAIRE RÉUTILISABLE

Recette
zéro
déchet

Le bee wrap fonctionne comme un film alimentaire en plastique mais a le gros avantage d'être respectueux de la planète et de notre santé !

LE MATÉRIEL :

- Des chutes ou coupons de tissu assez épais,
- De la cire d'abeille en paillettes,
- Une paire de ciseaux.

LE TUTORIEL :

- Lavez vos coupons de tissu et repassez-les.
- Préchauffez votre four à 100° C.
- Disposez votre tissu à plat sur une plaque de four.
- Saupoudrez de façon homogène et généreuse la cire sur une face du tissu. En fondant, la cire va imprégner tout le tissu.
- Mettez la plaque au four 3 minutes. Dès que la cire est fondue, sortez-la et nettoyez-la rapidement pour enlever le surplus de cire.
- Vos bee wrap vous serviront à recouvrir vos plats, à emballer vos sandwichs, les fruits et légumes entamés...



Tawashi

L'ÉPONGE À PARTIR DE TISSUS DE RÉCUP'

Tuto
zéro
déchet

Le tawashi est une éponge zéro déchet que l'on fabrique avec du tissu de récup. On s'en sert pour tout : faire la vaisselle, laver la table, nettoyer les plans de travail... Comme une éponge classique.



LE MATÉRIEL :

Pour le métier à tisser :

- Une planche en bois lisse et plate. Elle doit pouvoir contenir un carré d'environ 20 cm de côté,
- Un crayon et une règle,
 - 20 à 28 clous à tête plate (selon la taille de l'éponge souhaitée),
 - Un marteau.

Pour le tawashi :

- Des vieilles chaussettes ou des collants épais d'environ 8 cm de largeur. Le tissu doit être assez long pour pouvoir y découper 14 petits bandeaux de 2 à 3 cm de large.
- On peut utiliser deux ou trois tissus différents pour réaliser des tawashi multicolores.
- une paire de ciseaux.





Tracez un carré d'environ 16 cm de côté sur votre planche et marquez un trait tous les 2 cm sur le pourtour du carré. Fixez un clou à chaque trait sauf aux quatre coins.



Découpez 10 bandes de 2-3 cm de large dans vos chaussettes ou collants usagés.



Accrochez les 5 premiers bandeaux entre les clous.



Accrochez le premier bandeau horizontal en passant au-dessus puis en-dessous des autres. Pour la suivante, alternez. Et ainsi de suite.



Détachez du clou une boucle d'un angle. Détachez la boucle suivante et passez-la dans la boucle précédente. Lâchez la première boucle et répétez l'opération jusqu'à faire le tour du tawashi.



Serrez bien la dernière boucle qui servira à suspendre l'éponge.

De simples objets du quotidien peuvent nous permettre de réduire nos déchets dans la cuisine.

Achats
maïns

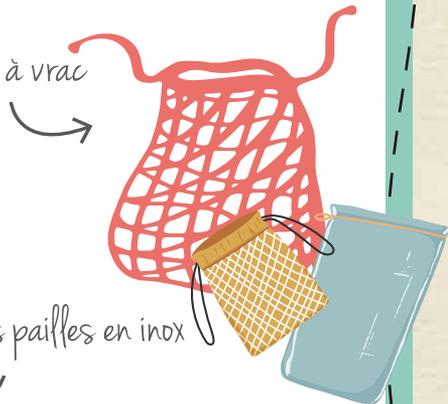
des bocaux et
boîtes en verre



des brosses et
éponges à récurer



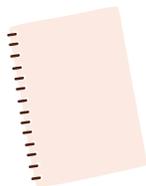
des sacs à vrac



une gourde



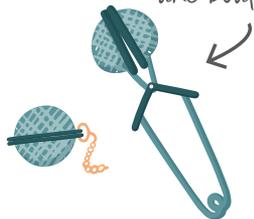
cahier de
courses



des pailles en inox



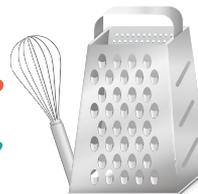
une boule à thé



lingettes et
essuie-tout en tissu



des ustensiles
en inox



CHAPITRE 2 *Ma salle de bains zéro déchet*



Pourquoi fabriquer nos propres cosmétiques ?

- **Ça permet de savoir ce qu'il y a dedans !**

La grande majorité des produits que nous nous appliquons sur le corps contiennent des ingrédients chimiques nocifs (aluminium, perturbateurs endocriniens...).

- **Ça permet de faire de très belles économies d'argent !**

Les ingrédients qui servent de base pour fabriquer nos produits durent très longtemps et sont donc très économiques. Un pot d'huile de coco vous servira, par exemple, aussi bien à élaborer un dentifrice, un démaquillant, un déodorant, une crème de rasage.

- **Ça permet d'éviter beaucoup de déchets et donc de pollution !**

Les cosmétiques sont très souvent suremballés (tubes et structures en plastique, cartons épais, blisters...) uniquement pour le marketing.

Des recettes très simples, avec très peu d'ingrédients, peuvent nous permettre de mieux prendre soin de nous tout en faisant des économies...



Dentifrice

LES INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche,
- 1 demi-cuillère à café de bicarbonate de soude,
- 1 cuillère à café d'huile de coco bio,
- quelques gouttes d'huiles essentielles, de menthe par exemple.



Recette
zéro
déchet

LA RECETTE :

- Mélangez le tout puis ajoutez un peu d'eau selon la texture souhaitée. Mettez la préparation dans un petit pot en verre pour la conserver.

Achat
malin

Brosse à dents

Dans une vie on utilise environ 300 brosses à dents qui finiront à la poubelle.

Des alternatives plus durables existent...

- La brosse à dents en bambou : l'avantage du bambou est qu'il pousse très vite et qu'il peut donc être coupé sans risquer d'épuiser les ressources.
- La brosse à dents à tête interchangeable : certains modèles sont fabriqués en France, à partir de fibres de ricin pour le manche et en nylon pour les poils. Le manche et les têtes peuvent être renvoyés au fabricant pour être recyclés.



Savon liquide



Recette
zéro
déchet

En 10 minutes, on peut fabriquer un gel douche naturel, très doux pour la peau, qui coûte seulement 2 € pour plusieurs mois !

LES INGRÉDIENTS :

- 150 g de savon de Marseille,
- 750 ml d'eau,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- Huile essentielle de votre choix pour parfumer le savon.



LA RECETTE :

- Râpez 150 g de savon de Marseille à l'aide d'une râpe ou d'un économe.
- Faites bouillir 750 ml d'eau.
- Ajoutez les copeaux de savon et touillez jusqu'à ce qu'ils fondent.
- Hors du feu, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (facultatif)

dans un flacon à pompe.

- Transvasez le savon dans le flacon à pompe et secouez !

Shampooing

Que ce soit pour le savon, le dentifrice ou le shampooing, si vous n'avez pas envie de vous lancer dans des fabrications maison, optez pour la version solide ! Pour une efficacité optimale, choisissez votre shampooing solide en fonction de la nature de votre cheveu. Par exemple, le shampooing à l'argile est parfait pour les cheveux gras tandis que le karité est idéal pour les cheveux secs.



Achat
mâtin

Déodorant

LES INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
- 6 cuillères à soupe de fécule de maïs,
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco,
- quelques gouttes d'huile essentielle de palmarosa.

LA RECETTE :

- Faites fondre au bain-marie l'huile de coco (propriétés anti-bactériennes), puis ajoutez la fécule de maïs (absorbant naturel) et le bicarbonate de soude (neutralisant d'odeur).
- Mélangez bien le tout dans un petit contenant en verre et ajoutez si vous le souhaitez quelques gouttes d'huile essentielle de palmarosa.



Recettes
zéro
déchet

Pour faciliter l'application, vous pouvez mettre ce mélange dans un ancien emballage de déodorant en stick !

Baume à lèvres

LES INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à café de beurre de karité,
- 1 cuillère à café d'huile végétale (coco ou amande douce),
- 2 gouttes d'huile de germe de blé pour la conservation

(jusqu'à 1 an),

- éventuellement 2 gouttes d'huile essentielle au choix (néroli, orange douce, rose de damas...).

LA RECETTE :

- Faites fondre au bain-marie le beurre de karité et l'huile végétale (2 à 5 minutes),
- Ajouter éventuellement l'huile essentielle choisie et l'huile de germe de blé, puis remuez bien pour éviter les grumeaux,
- Transvasez le tout dans un petit pot de récup' et le mettre 1h au congélateur afin d'obtenir une texture solide.



Démaquillant

Pour vous démaquiller, rien de plus simple, vous pouvez utiliser l'huile végétale de votre choix (amande douce, coco, argan, olive...). Vous pouvez appliquer l'huile directement avec vos mains ou utiliser des lingettes lavables.



Recette
zéro
déchet

Cire au caramel

L'épilation à la cire orientale est la méthode d'épilation la plus écologique, car elle ne nécessite que des produits naturels et ne demande pas de bande de papier à usage unique.

LA RECETTE :

LES INGRÉDIENTS :

- 50 g de sucre,
- 1/2 verre d'eau,
- 1/2 citron pressé,
- 20 g de miel.

Faites bouillir dans une casserole à feu doux le sucre et l'eau. Ajoutez le jus de citron et le miel. Lorsque la préparation commence à brunir, mélangez et éteignez le feu.

Pour vérifier que le caramel est prêt, verser une goutte sur une assiette et vérifier la texture. Laissez refroidir avant de l'appliquer sur la peau. Étalez par petites bandes sur la peau avec la main puis retirez d'un geste sec dans le sens inverse.

Crème de rasage

LES INGRÉDIENTS :

- 100 ml d'huile de coco,
- 100 ml de beurre de karité,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 3 cuillères à soupe de savon liquide.

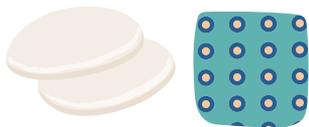


LA RECETTE :

Versez 30 ml d'huile dans un récipient, puis ajoutez le savon petit à petit. Pour la quantité, cela dépend de la texture que vous souhaitez. À l'aide d'un fouet mélangez jusqu'à obtenir une émulsion onctueuse. Versez la mousse à raser dans un pot en verre hermétique, puis conservez-la à température ambiante. Équipez-vous d'un rasoir à lame interchangeable pour un rasage zéro déchet !



Lingettes lavables

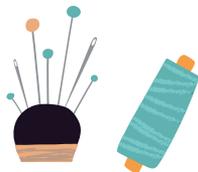


Tuto
zéro
déchet

Plus besoin d'acheter des disques de coton ! Il est facile de réaliser en très peu de temps un lot de lingettes lavables. Pratiques et réutilisables, vous pouvez leur donner la forme et la taille que vous voulez. Et pour les réfractaires à la couture, de nombreux petits créateurs en proposent à bas prix.

LE MATÉRIEL :

- Des chutes ou coupons de tissu,
- Du tissu éponge,
- Du fil et une aiguille,
- Une paire de ciseaux.



LE TUTORIEL :

- Découpez 2 carrés de 10 cm x 10 cm (ou de la taille et la forme de votre choix), l'un dans votre tissu éponge et l'autre dans le tissu imprimé.
- Choisissez le côté de l'éponge que vous souhaitez (doux ou bouclé), puis positionnez endroit contre endroit vos deux carrés.
- Cousez à 5 mm du bord les deux tissus en commençant par un milieu pour pouvoir, ensuite retourner l'ouvrage et arrêtez la couture 4 cm avant de terminer.
- Retournez votre ouvrage et faites votre couture à 3 mm du bord pour refermer l'ouvrage, puis faites une jolie finition.

Mouchoirs en tissu

Vous pouvez utiliser ceux de vos grands parents ou les confectionner vous-même avec des chutes de tissus ou de vieux draps par exemple.



Achats
maïns

De simples objets du quotidien peuvent nous permettre de réduire nos déchets dans la salle de bains.



CHAPITRE 3 *Les soins bébé au naturel*



Couches lavables

**LE SYMAT VOUS PRÊTE
GRATUITEMENT
PENDANT UN MOIS
UN KIT DE COUCHES LAVABLES**

Plus saines

Elles ne contiennent pas de produit chimique, ni gel absorbant, ni colle, ni parfum, ni capteur d'odeur et préservent la santé de votre bébé.

Plus écologiques

Avec les couches jetables, c'est une tonne de déchets qui est jetée par enfant de sa naissance jusqu'à l'acquisition de la propreté. De plus, la consommation d'eau et d'énergie est moins importante pour le lavage des couches lavables que pour la fabrication des couches jetables !

Plus économiques

Une trentaine de couches lavables remplacent environ 5 000 couches jetables. Les couches jetables coûtent jusqu'à 2 225 € pour un enfant, tandis que les lavables coûtent de 250 à 1 000 € selon les modèles. Vous pouvez aussi facilement trouver des couches lavables d'occasion sur Internet. En plus, elles peuvent servir par la suite pour un deuxième enfant.

Aussi pratiques

Taillées à la morphologie de chaque enfant, élastiques, fermées par pressions ou velcros, elles ne nécessitent pas plus de manipulation que des couches jetables et peuvent être lavées avec le linge de maison.

Vous voulez essayer ?

**Contactez-nous par mail
à prevention@symat.fr**

Liniment

Très utile pour l'hygiène des nourrissons, le liniment est un mélange très simple d'eau de chaux et d'huile d'olive. De couleur jaune pâle, ce produit naturel est utilisé depuis des générations. Il permet de nettoyer les fesses des nourrissons sans rinçage et est donc idéal lorsqu'il n'y a pas de point d'eau à proximité. Vous pouvez adapter les quantités, sachant que la durée de conservation est d'un mois. Nous vous proposons ici une recette pour 200 ml de produit.

Recette
zéro
déchet



LES INGRÉDIENTS :

- 100 ml d'huile d'olive première pression à froid,
- 100 ml d'eau de chaux (vendue en pharmacie),
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille biologique.

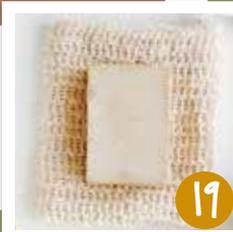
LA RECETTE :

Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez la cire d'abeille. Remuez jusqu'à ce que cette dernière fonde complètement et soit mélangée à l'huile. Dans une autre casserole faites chauffer l'eau de chaux. Ajoutez ensuite le mélange huileux à l'eau. Cela va progressivement s'épaissir. Transvasez ensuite le tout dans un flacon.

Vous pouvez tout à fait utiliser ce liniment avec des lingettes lavables. Si vous avez la patience, vous pouvez les faire vous-même (voir le tuto p.14) ou les trouver toutes faites en magasin bio, sur internet, ou sur les marchés de créateurs.

Savon

Un simple savon saponifié à froid suffit pour la toilette de bébé des pieds à la tête. Il est idéal pour nettoyer à la main ou à l'aide d'un gant de toilette sa peau fragile et est très économique.



Pâte à modeler

Recette
zéro
déchet

LES INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de farine de blé,
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude,
- 1 tasse d'eau chaude,
- 1/2 tasse de sel,
- 1 cuillère à café d'huile végétale,
- Épices diverses pour colorer la pâte (cannelle, paprika, curry, cacao...).



LA RECETTE :

- Mélangez la farine, le sel et le bicarbonate de soude dans une casserole.
- Ajoutez ensuite l'eau chaude et l'huile tout en remuant.
- Mettez la casserole sur le feu et mélangez jusqu'à que la pâte se décolle des parois.
- Coupez le feu puis séparez la pâte en plusieurs boules.
- Ajoutez les épices de votre choix et pétrissez chaque boule jusqu'à ce que la couleur soit homogène.

La pâte se conserve plusieurs mois stockée dans des boîtes hermétiques.

L'astuce

Vous pouvez ajouter à votre pâte à modeler de l'extrait naturel de vanille ou de fleur d'oranger par exemple pour lui donner une odeur agréable.

De simples objets du quotidien peuvent nous permettre de réduire nos déchets autour de la puériculture.

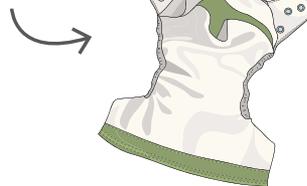
des lingettes lavables



gourdes compote réutilisables



des couches lavables



pots en verre réutilisables



des biberons en verre



des vêtements d'occasion



prêt ou location
de matériel ou achat
d'occasion



CHAPITRE 4 *Le don, le réemploi, la réparation*



Réparer

Pensons aux réparateurs ou aux repair cafés, ces tiers-lieux qui organisent des ateliers consacrés à la réparation. Vous trouverez un annuaire en ligne sur internet qui recense tous les réparateurs du territoire : www.reparateurs-occitanie.fr.

Éviter

Évitons l'obsolescence programmée. Informons-nous avant d'acheter un objet sur sa qualité, son indice de réparabilité, l'entretien qu'il demande.... Un objet qui dure, c'est moins de déchets.

Louer

La location, l'emprunt ou l'achat groupé entre voisins d'outils ou machines qui ne servent que rarement est une bonne alternative. Des économies d'argent, de place, de ressources et donc de déchets.

Privilégier

La seconde main. De nombreuses possibilités existent pour s'équiper avec des objets d'occasion : brocantes, recycleries, vide greniers, plateformes numériques...

Donner

Donner plutôt que jeter ! Des recycleries et de nombreuses associations sur notre département récupèrent les objets qui pourraient connaître une nouvelle vie.



DONNEZ plutôt que jeter

3 RECYCLERIES
SUR LE TERRITOIRE

→ LA RÉCUPERIE

📍 2 rue du Gabizos - 65420 Ibos

Dons et boutique du mardi au samedi,
de 9h à 12h et de 14h à 18h.

→ RECYCLERIE SECONDE VIE

📍 Parc Soulé, 33 avenue du Général Leclerc
65200 Bagnères-de-Bigorre

Dons uniquement à la déchèterie de Bagnères
le samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Boutique ouverte le lundi de 16h à 18h,
le mercredi et le samedi de 14h à 18h.

→ RECYCLERIE DES FORGES

📍 27 avenue des Forges - 65000 Tarbes

Dons le lundi de 14h à 18h et du mardi au samedi
de 10h à 12h et de 14h à 18h.
Boutique ouverte du mardi au samedi de 10h à 12h
et de 14h à 18h.

OBJETS ACCEPTÉS



JARDIN



MEUBLES



DÉCORATION



VAISSELLE



ÉLECTROMÉNAGER



OÙTILLAGE



INFORMATIQUE



PUÉRICULTURE



JOUETS



LINGE DE MAISON



LIVRES



SPORT



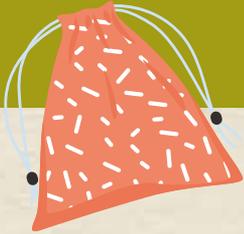
MODE



SYMAT



SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE DES DÉCHETS



Une question ?
POUR RÉDUIRE VOS DÉCHETS
écrivez-nous à prevention@symat.fr



www.symat.fr

