

Fiche astuce



Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE HYGIÈNE AU NATUREL



La salle de bain est souvent le refuge de toutes sortes de pots et flacons en plastique.

En matière d'hygiène corporel, il existe de nombreuses alternatives plus respectueuses de la santé et de l'environnement.

MODIFIER SES ACHATS D'HYGIÈNE

Préparez votre liste d'achat : trie et rangez les produits de la salle de bain. Vous n'achèterez que ce qui est nécessaire et éviterez de jeter des produits périmés.

Utilisez les non-jetables :

- Remplacez essuie-tout et lingettes par leurs équivalents lavables en tissu : torchons, serviettes ...
- Recyclez vos vieilles serviettes éponge en les coupant en petits carrés qui serviront pour le démaquillage et pour éponger.
- Remplacez les cotons tiges jetables par un cure-oreille (également appelé oriculi).
- Remplacez les couches jetables par des couches lavables.
- En voyage, préférez aux mini-flacons à usage unique des petits pots de récupération dans lesquels vous glisserez quelques doses de vos produits de beauté préférés.

Choisissez des produits d'hygiène ou cosmétiques sous leur forme solide :

Savon, dentifrice, shampoing, déodorant, mousse à raser, ces produits existent sous leur forme solide dans les boutiques spécialisées en éco-produits. Ils nécessitent moins d'emballage car ils contiennent moins d'eau.

Un simple emballage carton est généralement suffisant.

Équipez-vous de porte-savon ou de boîtes hermétiques afin de ne pas exposer les produits à l'eau (il existe de nombreux modèles dans les recycleries).

Achetez des produits d'entretien éco-labellisés (réalisés à partir de composants naturels) :

- Choisissez des produits portant le label Cosmos Organic
- Sélectionnez des produits rechargeables (vous conserverez le contenant et achèterez des recharges).
- Privilégiez les grands formats pour les produits fréquemment utilisés.

Fiche astuce



Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Testez les écoproduits pour l'Hygiène féminine :

Vous trouvez désormais des serviettes hygiéniques lavables 100% écologiques ou des coupes menstruelles (appelées éco-cups). Ces dernières remplacent les tampons ou serviettes jetables pour les flux menstruels.

Fabriquez vos produits cosmétiques

Vous trouverez de nombreuses recettes faciles et peu onéreuses pour réaliser vous-même vos cosmétiques (crème visage, déodorant, dentifrice, gommage, shampoing ...). Veillez à préparer de petites quantités en raison des faibles durées de conservation des produits.

Quelques précautions lorsque vous faites vos propres produits :

- Portez des gants, certains produits sont irritants et assèchent les mains.
- Si vous souhaitez parfumer vos produits à l'aide d'huiles essentielles, consultez préalablement les notices d'utilisation.
- Désinfectez tout le matériel avant utilisation.
- Étiquetez correctement les produits réalisés, notez également la date de fabrication.
- Vérifiez les risques d'allergie(s) et faites un test préalable avant usage.

Utilisez les fonds de pots ou les crèmes oubliées :

Plutôt que de les jeter, nourrissez le cuir de vos chaussures ou le canapé en cuir

Recyclez les restes de savon :

Mettez vos vieux morceaux de savon dans un peu d'eau pour les dissoudre. Ajoutez quelques gouttes d'eau et faites fondre au bain-marie. Versez dans un moule en silicone par exemple. Démoulez pour obtenir un pain de savon utilisable à la cuisine.

