

Hygiène durable
et naturelle



Hygiène durable et naturelle

Même si le tri, la collecte sélective et la valorisation des déchets se développent avec succès, il ne faut pas perdre de vue que le meilleur des déchets est celui qu'on ne produit pas !

Limiter notre production de déchets, c'est réduire la consommation de ressources non renouvelables, limiter les rejets de gaz à effet de serre.

Aujourd'hui, les français sont de plus en plus nombreux à adopter de nouveaux réflexes avec des gestes simples : les éco-gestes au quotidien ! Ils vont se nicher partout dans la maison, même dans des domaines où on ne les attendait pas... C'est le cas de l'hygiène.

Cuisine, buanderie, salle de bain, toilettes... autant d'endroits où de nombreux gestes de prévention peuvent être adoptés facilement.

Cuisine et buanderie

Faire la cuisine, faire la vaisselle, laver le linge... Nous pratiquons tous ces gestes quotidiennement sans vraiment se poser de questions sur leur impact en matière de production de déchets. Pourtant, des astuces simples existent pour réduire nos déchets à la cuisine et dans la buanderie.

★ **Frigo propre et bien rangé, aliments mieux conservés.**

Dans le réfrigérateur, chaque produit a sa place. Apprenez à bien le ranger en fonction des zones de froid, et vous éviterez de jeter des aliments abimés car mal conservés.

Pour nettoyer rapidement votre réfrigérateur, une simple éponge imbibée de vinaigre blanc peut suffire. Pour une désinfection plus poussée et naturelle, retrouvez des recettes de produits ménagers écologiques à base d'ingrédients naturels et bon marché (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir...) dans la «Fiche astuces N°4».

★ **Le lawashi, kézako ?**

Venue tout droit du Japon, c'est une éponge que l'on peut crocheter ou tricoter soi-même. Ses avantages : elle dure plus longtemps qu'une éponge classique et est plus hygiénique car lavable.

★ **Une 2^{ème} vie pour les lissus.**

Pour remplacer avantageusement l'essuie-tout, vous pouvez fabriquer vos torchons, mouchoirs, serviettes de table, chiffons... à partir de vieux draps. Ils seront tout aussi efficaces et lavables, donc réutilisables. Retrouvons les bons réflexes de nos grand-mères !



Salle de bain et toilettes

Amusez-vous à observer quelques minutes votre salle de bain en vous demandant comment réduire les déchets dans cette pièce très génératrice... Vous ne voyez pas de solutions ? Nous vous en proposons quelques-unes ci-dessous.

★ Hygiène féminine sans déchets.

Plusieurs alternatives durables aux produits d'hygiène féminine existent : coupe menstruelle, serviettes hygiéniques et protège-slips lavables. Zéro déchet, pas de produits nocifs et des économies non négligeables, autant de raisons de les adopter !

Retrouvez plus d'informations sur internet ou en magasins bio.

★ Se pomponner au naturel.

Les cosmétiques sont sources de déchets d'emballages et toxiques. Pour remplacer celles du commerce, vous pouvez fabriquer crèmes, maquillage et autres produits de beauté avec des ingrédients naturels : cire d'abeille, huile d'abricot, huiles essentielles... Des formations existent pour apprendre à fabriquer vos propres cosmétiques.

Vous pouvez également trouver des recettes sur Internet.

★ La savonnette, c'est chouette !.

Pour se laver au naturel et sans déchet, redécouvrez les savonnettes. Trop souvent oubliées au profit des gels douches, elles ne sont pourtant pas du tout productrices de déchets, à condition qu'elles soient emballées dans du papier... qui est recyclable !

★ Pour les bébés aussi.

Couches, lingettes, compresses... les bébés, bien malgré eux, sont de très gros producteurs de déchets. Pour les éviter, pensez aux couches et lingettes lavables. Douces pour la peau de bébé, elles sont aussi plus économiques.

Pas d'inquiétude, finis les langes en coton à faire bouillir... les couches sont à présent modernes et pratiques, dans des tissus confortables pour bébé et étanches, et surtout compatibles avec une vie active !

★ Démaquillage en douceur.

Pour éviter de jeter chaque jour des cotons démaquillants, il est facile de fabriquer ses lingettes démaquillantes lavables : un côté en micro polaire, l'autre en éponge de bambou, un peu de couture et le tour est joué ! Elles sont toutes douces, très agréables, et durent plusieurs années.

Des patrons existent sur Internet pour les fabriquer vous-même. Si vous ne vous sentez pas l'âme d'une couturière, des sites Internet spécialisés en proposent à l'achat.



Plus d'info et fiches astuces téléchargeables
sur www.sictomnordallier.fr

FICHE
ASTUCES
N°6

Recettes faciles !

LESSIVE EN POUDRE



INGRÉDIENTS :

- savon de Marseille
- bicarbonate de soude
- cristaux de soude
- huile essentielle

PRÉPARATION :

- Mélanger 1/3 de savon de Marseille (coupé en paillettes), 1/3 de bicarbonate de soude et 1/3 de cristaux de soude.
- Parfumez avec quelques gouttes l'huile essentielle de votre choix.

CRÈME HYDRATANTE



INGRÉDIENTS :

- cire d'abeille
- huile végétale (abricot ou autre)
- eau
- huile essentielle

PRÉPARATION :

- Mélanger 6 g de cire d'abeille avec 60 ml d'huile végétale et 50 ml d'eau.
- Bien émulsionner la préparation à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.
- Si la crème « retombe » en raison du mélange d'eau et d'huile, fouettez à nouveau un peu pour redonner un aspect onctueux.
- Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle adaptée à votre type de peau.



FICHE
ASTUCES
N°6

SICTOM Nord Allier - RD 779 - « Prends-y-garde » - 03230 CHEZY
Tél : 04 70 46 77 19 - Fax : 04 70 44 38 87 - www.sictomnordallier.fr

 facebook.com/SICTOM-Nord-Allier