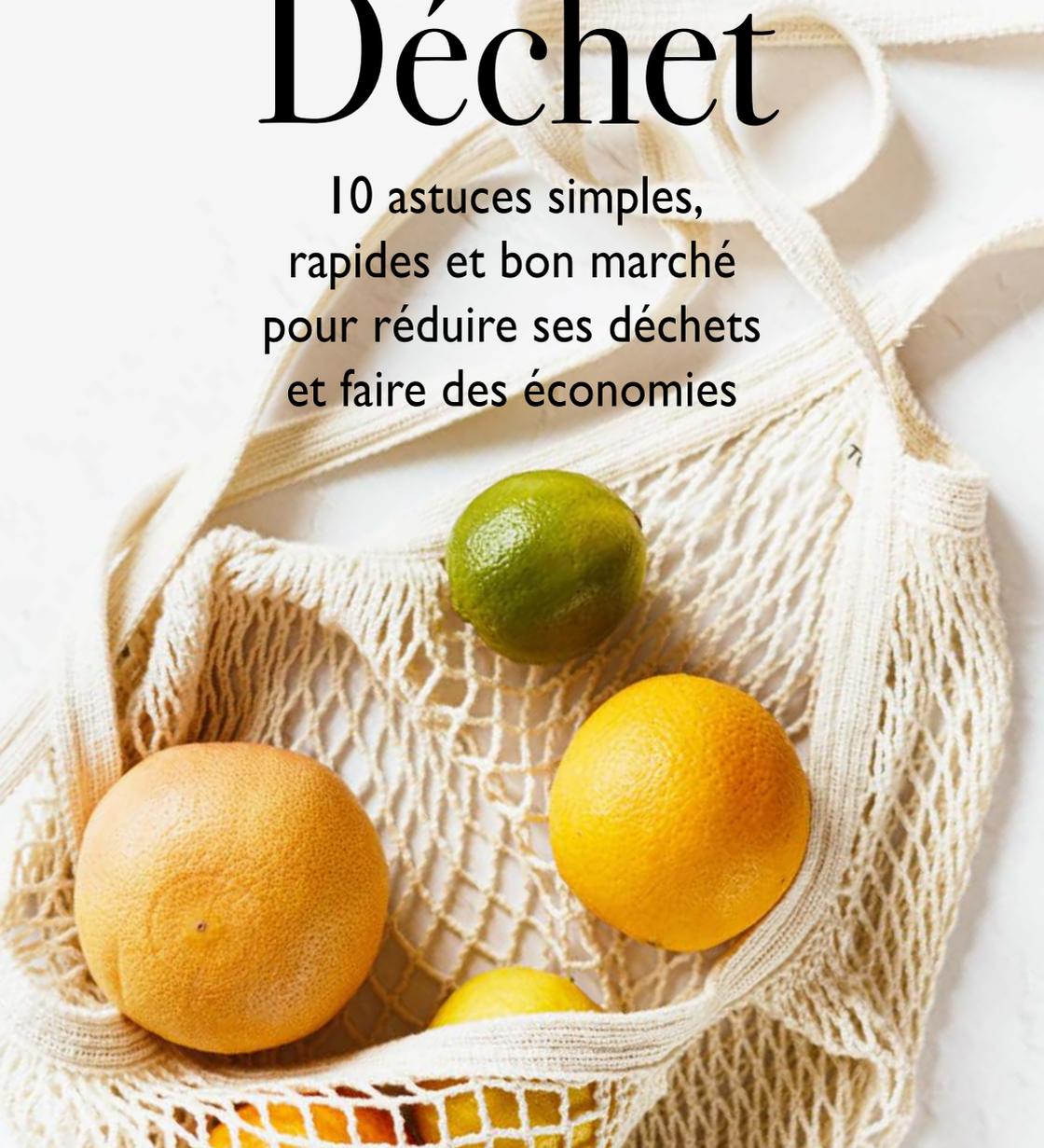


MAMANZERODECHET.COM

LE GUIDE

Zéro Déchet

10 astuces simples,
rapides et bon marché
pour réduire ses déchets
et faire des économies





Sommaire



- 1 BIENVENUE !
- 2 À PROPOS DE MOI
- 3 COLLER UN STOP PUB SUR SA BOÎTE AUX LETTRES



- 5 TOUJOURS AVOIR UN SAC CABAS SUR SOI
- 7 FAIRE LE PLEIN DE DIVERS CONTENANTS



- 9 ACHETER UNE GOURDE ET BOIRE DE L'EAU DU ROBINET
- 10 FAIRE SON LAIT VÉGÉTAL
- 13 UTILISER UN SAVON DE MARSEILLE
- 15 VENDRE ET ACHETER D'OCCASION
- 17 TÉLÉCHARGER LES APPLICATIONS DE GESTION ALIMENTAIRE
- 19 MERCI !

Hello !

Si vous lisez mon guide, c'est que vous avez fait le choix de vous **lancer dans l'aventure zéro déchet !**

Peut-être parce que vous avez maintenant envie de **consommer mieux**, pour votre santé et pour la planète ou bien parce que vous êtes tout simplement **curieux.se** de ce mode de vie alternatif.

Dans tous les cas, **vous pouvez être fier.e de vous**, car avoir envie de passer à l'action, c'est déjà un **premier grand pas !**

Seulement, vous ne savez pas par où commencer. Et peut-être même que vous vous êtes déjà lancé.e et trouvez que réduire ses déchets **c'est compliqué**, que **ça prend du temps** et que **c'est cher !** Du coup, vous vous êtes découragé.e et avez mis le zéro déchet un peu de côté...

Oui, le zéro déchet implique de **revoir son mode de vie et ses habitudes de consommation**. Cela peut prendre un peu de temps au

début et de la pratique au quotidien. Mais je vous rassure, vous pouvez **commencer le zéro déchet avec des actions simples**, qui ne prennent pas beaucoup de votre temps et surtout, qui ne vont pas vous ruiner !

J'ai donc spécialement sélectionné pour vous, **10 astuces zéro déchet** répondant à ces trois critères (simple, rapide et économique) et réparties en catégories :

- courses
- cuisine
- ménage
- hygiène/cosmétique
- habitudes
- maison

Pour ne rien manquer, lisez bien le guide une première fois jusqu'au bout, avant de vous lancer dans votre première action zéro déchet.

De plus, vous aurez des liens cliquables vers des sites utiles (en bleu et soulignés) tout au long du guide.

Bonne lecture !

À PROPOS DE MOI

Je suis Efi, auteure du **blog Maman zéro déchet**. Je suis une femme entrepreneure photographe et une maman qui a coeur à bâtir un monde plus sain, plus conscient et respectueux de l'environnement et des hommes.

J'ai connu le zéro déchet grâce à **Béa Johnson**. Avec le temps et un peu de pratique, j'ai finalement intégré le mode de vie zéro déchet dans mon quotidien, car je me suis aperçue qu'il m'apportait pleins de **bénéfices** :

- **Manger plus sainement**
- **Retrouver le plaisir de vivre** au rythme des saisons
- **Consommer de manière plus consciente** (comment les choses sont produites et connaître leur vraie valeur).
- **Me simplifier la vie** (être plus organisée et m'entourer que des choses essentielles)
- **Assouvir ma curiosité du monde**

Bref, ce mode de vie m'apprend à être **plus libre** (dans mes choix de

consommation), **plus autonome** (j'ai acquis de nouvelles compétences) et **plus en phase avec mes valeurs**.

Depuis que j'ai commencé, je dirais que j'ai gagné du **temps de meilleur qualité** et une forme de **richesse** qui va bien au-delà de l'aspect pécunier.

Mais c'est véritablement l'arrivée de mon bébé qui m'a donné envie d'aller encore plus loin, en créant ce blog pour partager ce que j'ai appris au fil de mes expériences et les bienfaits que ce mode de vie pouvait apporter.

Ce que je vous souhaite à travers ce guide, c'est que vous trouviez vous aussi dans cette démarche un moyen de vous développer personnellement en choisissant des astuces qui rendront votre **quotidien plus riche, zen et heureux**. Comme cela a été le cas pour moi...





Coller un STOP PUB sur sa boîte aux lettres

10 min / gratuit / facile

themellowwindow.com

Cette astuce est de loin la plus symbolique et facile à mettre en place. Grâce à elle, vous allez :

- **Réduire vos déchets** plastiques et papier sans aucun effort (en moyenne 40kg/an)
- **Gagner du temps** (moins de courrier à traiter et sortir moins souvent la poubelle jaune)
- **Être moins tenté de consommer** plus que ce dont on a besoin (promotions diverses, nouveautés)
- **Faire des économies** et investir cet argent dans des besoins essentiels ou des activités en famille

Où se procurer un STOP PUB ?

- **Dans un point de distribution de votre ville** (mairie, grandes surfaces, associations, etc.) Cliquez [ici](#) pour voir la carte
- **En l'imprimant et en le collant soi-même.** Attention, il faut bien veiller à utiliser un adhésif résistant à la pluie et aux UV.

Cliquez [ici](#) pour télécharger et imprimer le stop pub officiel ou celui de [MellowWindow](#).

Bon à savoir :

- **Pour les magazines et autres journaux indésirables**, collez un STOP MAGAZINE. Ce sont des entités qui sont gérées par d'autres distributeurs que les publicités.
- **Appelez les marques qui ne vous intéressent pas** et demandez-leur de ne plus figurer sur leur liste d'envoi (mails, sms, courrier).
- **Optez pour les documents en version numérique** (EDF, Service des Eaux, Banque, ect.)
- **Lorsque vous prenez une carte fidélité** auprès d'une enseigne, veillez à bien demander à ne recevoir aucune promotion marketing, car en général, ils vous abonnent d'office.
- **Le STOP PUB ne fonctionne pas sur les papiers de collectivités ou de mairie**, ni avec les tracts politiques. Ces documents ne sont pas considérés comme de la pub.
- **Si une marque ne respecte toujours pas votre STOP PUB**, je vous invite à leur envoyer ce doc (par mail ou par courrier). Cliquez [ici](#) pour le télécharger.



Toujours avoir un sac cabas sur soi

habitude / gratuit / facile

Ce geste est ultra simple, mais c'est une habitude qui vous demandera un peu de temps à mettre en place. Il vous permettra alors de réduire vos emballages qui ne servent finalement qu'à transporter vos achats d'un point A à un point B et ainsi éviter de les ramener chez vous.

Quels types de sacs ?

- Tote bag (en tissus)
- Cabas en nylon
- Panier en osier (le plus naturel mais pas forcément le plus pratique).

Pour éviter les imprévus, toujours en avoir un :

- Dans votre sac à main
- Dans votre voiture
- Sur votre lieu de travail

Faire ses courses avec ses cabas :

- Prévenez systématiquement le commerçant que vous avez votre sac cabas. Puis, au moment de régler, pensez à refuser le ticket de caisse.
- Au marché, pour gagner du temps et pour ne pas être tenté.e par des achats compulsifs, passez

commande par téléphone (en spécifiant que vous souhaitez tout en vrac et sans emballage). Vous pouvez y récupérer des cagettes en bois pour stocker vos fruits et légumes. Disposés dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, ils se conserveront plus longtemps...

- Au drive, transvasez tout dans vos sacs cabas et refusez les cagettes en cartons (les sacs en plastique qu'on vous donne sont consignés 0,15€ et recyclés après quelques utilisations. C'est beaucoup d'énergie dépensée pour pas grand chose au final).





Faire le plein de divers contenants

au fur et à mesure / gratuit ou presque / facile

Faire ses courses en vrac est l'étape obligée d'une démarche zéro déchet pour réduire les emballages.

Vous aurez donc besoin de faire le plein de divers contenants. Pour cela, il vous suffit de réutiliser ceux que vous avez déjà dans vos placards tels que :

- **Les bocaux en verre** de toutes tailles (confiture, moutarde, miel, petits pois, terrine, etc.) pour conserver vos denrées ou pour vos recettes cosmétiques maison.
- **Les bouteilles en verre** pour les liquides (récupérez les bouteilles de jus de fruits ou de limonade par exemple).
- **Les boîtes hermétiques** (style tupperware) pour transporter les viandes, poissons, fromages et autres denrées humides.
- **Les bidons** pour la lessive et autres produits d'entretien.
- **Les boîtes d'oeufs**
- **Les boîtes métalliques** (de sucre ou de thé) pour y mettre vos biscuits, chocolats et transporter vos viennoiseries.

Où se procurer des contenants gratuits ?

- **Au moment de faire vos courses.** Commencez par acheter vos aliments dans des contenants en verre (au lieu dans des sachets en plastique). Vous les réutiliserez ensuite comme contenant pour le vrac.
- **Chez vos proches.** Demandez à vos parents, grands-parents et amis. Ils doivent sûrement avoir dans leur grenier de vieilles boîtes qui traînent dont ils seront ravis de se débarrasser.
- **Dans votre épicerie en vrac.** Certaines proposent des contenants vides en libre-service.
- **Sur les sites de dons** comme geev.com et donnons.org

Vous pouvez aussi vous procurer divers contenants sur le marché de l'occasion pour presque rien :

- **Emmaüs**
- **Le Boncoin**
- **Le Marketplace de facebook**
- **Ebay**



Acheter une gourde et boire l'eau du robinet

Très économique / facile

Saviez-vous que l'eau du robinet est entre 100 et 300 fois moins chère que l'eau en bouteille ?

Acheter une gourde vous permettra de réduire votre consommation de bouteille en plastique jetable, mais aussi de faire des économies ! Vous investirez un peu d'argent pour l'achat de votre gourde, mais après seulement quelques utilisations, elle sera vite amortie.

Quelle gourde choisir ?

Il existe un large choix de gourde, dans différents matériaux, tailles et coloris. Vous pouvez en sélectionner parmi l'une des gourdes de marque française suivantes :

- [Qwetch](#) - gourde isotherme en inox. Prix entre 16€ à 37€
- [Gaspajoe](#) - gourde modulable, classique et isotherme en inox. Prix à partir de 26,90€
- [Zeste](#) - gourde en inox 100% made in France. Prix à partir de 32€
- [LeGrand Tétrás](#) - gourde en aluminium et acier inoxydable et isotherme. Prix à partir de 39€.

Découvrez ma sélection complète de gourde de marque française [ici](#).

Astuces pour améliorer le goût de l'eau du robinet :

- **Le matin, faire couler l'eau quelques secondes** avant de la consommer. Pour ne pas boire l'eau qui a trop stagné pendant la nuit dans vos canalisations.
- **Laisser reposer l'eau au frais** (dans un contenant en verre, au réfrigérateur pendant 1h ou à l'air libre pendant 12h. Cela laissera le temps au chlore de s'évaporer.
- **Utiliser des perles de céramique** (suppriment le goût du chlore, évitent les dépôts calcaires, anti-oxydants naturels et réutilisables à l'infini).
- **Utiliser le charbon actif Binchotant dans votre carafe** (filtre les produits chimiques et métaux lourds, enrichit l'eau de minéraux et d'oligo-éléments, compostable).

Autres infos utiles :

- La [carte interactive](#) pour connaître la qualité de l'eau de votre ville
- L'application [Freetaps](#) pour géolocaliser des points d'eau potable.

A tall, clear glass filled with a creamy, light-colored liquid, likely oat milk. To the right, a glass jar with a metal clasp lid is filled with rolled oats. The background is a plain, light-colored wall. The foreground shows some scattered oat flakes on a light surface.

Faire son lait végétal

5min actives / économique / tous niveaux

Faire son lait végétal maison est une bonne alternative au lait en brique, parfois coûteux.

Grâce à cette astuce, vous allez non seulement réduire vos déchets, mais aussi faire des économies et prendre beaucoup de plaisir à varier et à personnaliser vos boissons. Il ne vous demandera que quelques minutes de préparation.

Avec quels aliments peut-on faire du lait végétal ?

Avec quasiment toutes les céréales, les oléagineux et les légumineuses tels que :

- **Avoine** : énergisant, facile à faire et de loin le plus économique
- **Noisette** : généreux et facile à faire
- **Amande** : le plus digeste et facile à réaliser, mais pas forcément le plus économique
- **Riz** : le préféré des enfants
- **Noix de cajou** : le plus onctueux
- **Coco** : le plus gourmand, mais long à réaliser
- **Soja** : le plus neutre, mais il est difficile et long à réaliser
- **Épeautre**
- **Quinoa**

- **Orge**
- **Sésame**
- **Graines de courge, lin, tournesol Châtaignes**, etc.

Amusez-vous à tester et vous trouverez le ou les laits qui correspondent le mieux à vos goûts et à votre mode de vie.

Bon à savoir :

- **Niveau matériel** il vous suffit d'avoir un blender et un sac à filtre à lait végétal (cliquez [ici](#))
- **Tremper les oléagineux** dans de l'eau la veille au soir, permet de les rendre plus digestes et de mieux assimiler leurs nutriments.
- **Les laits végétaux pour les débutants** sont l'avoine, la noisette et l'amande.
- **Récupérez l'okara** (le résidu restant après filtration) et réutilisez-le dans des recettes de gâteaux.
- En faisant votre lait végétal à l'avoine, vous pourrez faire jusqu'à environ **250€ d'économies par an**.

Testez ma recette de lait végétal d'avoine en cliquant [ici](#).



Utiliser un savon de Marseille

très économique / facile

Le savon de Marseille est un incontournable dans votre démarche zéro déchet. C'est un produit sain, naturel, bon marché et polyvalent :

- **Hygiène** (pour le corps, les cheveux et même les dents).
- **Laver son linge** et enlever les tâches difficiles.
- **Laver la vaisselle.**
- **Nettoyer les sols** et faire briller le carrelage, etc.

Recette de la lessive au savon de Marseille (pour 1L) :

Râpez 50g de savon de Marseille. Faites fondre dans une casserole les copeaux dans 500ml d'eau très chaude. Mélangez régulièrement jusqu'à obtenir un liquide laiteux. Ajoutez 1cs bicarbonate de soude et 1cs de cristaux de soude. Laissez refroidir. Ajoutez les 500ml d'eau et mélangez. Transvasez dans un bidon. Bien agiter avant chaque utilisation.

Petits conseils : le savon doit être bien sec avant d'être râpé et la température de lavage doit être d'au moins 30°C, pour une meilleure efficacité.

Savoir reconnaître un vrai savon de Marseille

- **Sacouleur.** Il est soit vert-marron (huile d'olive) ou crème (huile de coprah). Mais pas rose, bleu ou d'autres couleurs.
- **Sa forme.** Il est généralement sous forme de cube, mais on peut le trouver en barre rectangulaire, à la coupe, râpé en copeaux ou même en bloc de **16 kg**.
- **Son parfum.** Il doit sentir l'odeur caractéristique de l'huile d'olive.
- **Ses gravures.** Les 4 facettes du cube doivent mentionner le nom de la savonnerie, le pourcentage d'huile végétale (min. 72%) et le grammage.
- **Sa composition.** Il doit être composé de 5 ou 6 ingrédients maximum. (sodium olivate, sodium cocoate, aqua, sodium chloride et sodium hydroxide).

Où s'en procurer ?

Sur les sites des savonneries traditionnelles de l'Union des Professionnels du Savon de Marseille telles que [La Corvette \(Savonnerie du Midi\)](#), [Marius Fabre](#), [Fer à Cheval](#) et [Le Serail](#).



Vendre et acheter d'occasion

quelques recherches / gros gain d'argent / facile

Acheter et vendre d'occasion est l'habitude qui vous permettra de consommer plus responsable et malin. Il vous permettra entre autre :

- **De moins polluer** en évitant l'extraction (ou la fabrication), la transformation, le transport de matières premières.
- **De faire des économies.** C'est de loin l'astuce qui vous fera gagner le plus d'argent (entre 50% et 80% moins cher que le neuf).
- **De se débarrasser des objets superflus** et de vivre dans un intérieur mieux rangé.
- **De réduire les emballages.**

Où vendre et acheter d'occasion ?

- **[Le Bon Coin](#)** (quasiment tous les objets pour les particuliers et les pro)
- **[Vinted](#)** (vêtements, accessoires, cosmétiques, déco)
- **[Vestiaire Collective](#)** (vêtements et accessoires de luxe d'occasion).
- **[Emmaüs](#)** (meubles, vêtements, livres, maison, etc.)
- **[Momox](#)** (livres, DVD et CD)

- **[Cash Express](#)** ou **[Cash Converters](#)** (électronique type smartphones, ordinateurs, consoles de jeux, son).
- **Facebook Market Place** (quasiment tous les objets pour les particuliers et les pros).
- **[Fnac Seconde Vie](#)** (électronique, image et son, maison, électro-ménager).
- **[Selency](#)** (meubles et déco pour les passionnés de design).
- **[Vide Tissus](#)** (pour la couture et le tricot).
- **[Ebay](#)** (divers objets du monde entier).
- Les **[vide-greniers](#)**, vide-dressing, friperies et brocantes de votre région.
- **[Etsy](#)** pour acheter (auprès des créateurs indépendants notamment) et vendre vos objets vintage chinés).
- **[Geev](#)** (pour donner ou récupérer gratuitement des objets)
- **[Toogoodtogo](#)** application à télécharger pour acheter des produits alimentaires à prix mini et ainsi lutter contre le gaspillage alimentaire.



Télécharger les applications de gestion alimentaire

rapide / très économique / facile



L'alimentation est l'un des principaux centres de dépenses de votre ménage.

En téléchargeant quelques applis, vous apprendrez à mieux gérer votre budget et à gagner du temps en cuisine en planifiant vos repas à la semaine, mais aussi à consommer malin et sain tout en luttant contre le gaspillage alimentaire. Les voici :

Jow

L'appli qui vous aide à planifier vos repas de la semaine en fonction de vos habitudes alimentaires, de vos envies et avec la juste quantité. Ensuite, en fonction du nombre de repas que vous souhaitez faire par recette, elle vous crée votre liste de courses. Puis, il vous suffit de la communiquer à votre maraîcher du coin ou de la valider directement au drive d'une grande surface partenaire. *Grâce à Jow je suis passée d'un budget alimentaire de 120€ à 80€/semaine (pour 3). En continuant à manger bio, de saison et local.*

Frigo Magic

L'appli qui vous permet de cuisiner à partir de ce que vous avez dans

vos placards et votre frigo. Vous réduirez ainsi le gaspillage alimentaire et serez moins tenté.e d'acheter de nouveaux produits. Mais si vous planifiez déjà vos repas à la semaine avec Jow, normalement vous n'avez aucun produit en trop qui risquerait de pourrir et de finir à la poubelle.

Too good to go

L'appli phare qui lutte contre le gaspillage alimentaire. Elle vous propose d'acheter à très bas prix les invendus des commerçants partenaires et les supermarchés autour de vous. Vous pourrez ainsi sauver des viennoiseries, gâteaux, sandwich, plat du jour, fruits, légumes, boisson, etc.

Geev

L'appli anti-gaspi pour donner ou trouver des aliments gratuits auprès de particuliers près de chez vous (surplus de légumes du potager, une moitié de gâteau, etc.) Vous y trouverez également des objets.

Bon à savoir : Faites jusqu'à 50% d'économies en achetant en gros via les épiceries en ligne telles que Auroremarket.fr ou Lafourche.fr

Merci

Je tenais à vous remercier chaleureusement de m'avoir lue jusqu'au bout. J'éprouve énormément de gratitude de vous compter parmi mes lecteurs. trices.

J'espère que ma sélection des 10 astuces faciles, rapides et bon marché vous aura plu et que mon guide vous aura donné envie de vous lancer dans l'aventure zéro déchet dès maintenant !

Sachez que chaque personne a une vie qui lui est propre et il y a donc mille façons de débiter le zéro déchet. C'est pourquoi j'ai une dernière astuce à vous donner : **commencez toujours par celle qui vous fait le plus envie et le plus plaisir !**

Laquelle de ces astuces allez-vous tester en premier ?

À vous de jouer !

Efi du blog mamanzerodechet.com

Vous avez des questions ? Retrouvez-moi sur [Instagram](https://www.instagram.com/mamanzerodechet) et [Facebook](https://www.facebook.com/mamanzerodechet)

