



10 ASTUCES
ZÉRO DÉCHET

**SIMPLES ET
ÉCONOMIQUES**

**POUR ALLÉGER TA POUBELLE
ET TON BUDGET !**



WWW.MAMANZERODECHET.COM

SOMMAIRE

BIENVENUE - POURQUOI CE GUIDE ? P.3

LES 10 ASTUCES ZÉRO DÉCHET ESSENTIELLES

1. 🏠 **BYE-BYE LA PUB ! - STOP PUB SUR TA BOÎTE AUX LETTRES** P.4
2. 🛍️ **TOUJOURS PRÊT·E ! - AVOIR DES SACS RÉUTILISABLES SUR SOI** P.6
3. 🍷 **VIVE LE VRAC ! - FAIRE LE PLEIN DE CONTENANTS** P.8
4. 💧 **UNE GOURDE, C'EST LA BASE ! - DIRE ADIEU AUX BOUTEILLES EN PLASTIQUE** P.10
1. 🥛 **FAIRE SON LAIT VÉGÉTAL MAISON - SIMPLE, RAPIDE ET ÉCONOMIQUE** P.12
2. 🍷 **PRODUITS MÉNAGERS MAISON - NETTOYER SAINEMENT SANS PRODUITS TOXIQUES** P.14
3. 🧴 **COSMÉTIQUES DIY - PRENDRE SOIN DE SOI NATURELLEMENT** P.16
4. 🩸 **PROTECTIONS HYGIÉNIQUES LAVABLES - ALTERNATIVES DURABLES ET CONFORTABLES** P.18
5. ♻️ **SECONDE MAIN, PREMIER CHOIX ! - ACHETER ET VENDRE D'OCCASION** P.20
6. 📱 **APPS ANTI-GASPI - GÉRER SON ALIMENTATION ET ÉVITER LE GASPILLAGE** P.22

BONUS ET CONCLUSION

🎁 **ASTUCE BONUS !** - ALLER ENCORE PLUS LOIN P.25

❤️ **MERCI !** - UN DERNIER MOT AVANT DE TE LANCER P.27

BIENVENUE DANS L'AVENTURE ZÉRO DÉCHET !

Si tu tiens ce guide entre tes mains (ou sur ton écran), c'est que tu ressens l'envie de **réduire tes déchets**, d'adopter un **mode de vie plus sain** et plus **respectueux de la planète**. Peut-être pour **protéger la santé de ta famille**, **faire des économies**, ou simplement **découvrir une nouvelle façon de consommer**.

Quelle que soit ta motivation, **bravo !** 🎉

💡 **Passer à l'action, c'est déjà une victoire.**

Mais soyons honnêtes : on peut vite se sentir perdu.e. **Par où commencer ?** Est-ce que ça demande beaucoup de temps ? Est-ce que c'est cher ? Peut-être as-tu déjà tenté quelques actions, puis abandonné en pensant que le zéro déchet était trop contraignant...

👉 **Bonne nouvelle : il existe des solutions simples, accessibles et économiques !**

CE QUE TU VAS TROUVER DANS CE GUIDE

✅ **10 astuces testées et approuvées, faciles à mettre en place** et qui **font une vraie différence**.

✅ **Des gestes concrets**, classés par catégories : vie nomade, cuisine, ménage, cosmétiques, hygiène féminine, maison...

✅ **Un impact immédiat** : chaque action te permettra de réduire tes déchets sans te compliquer la vie ni exploser ton budget.

✅ **Des économies à la clé** : le zéro déchet, c'est aussi une façon astucieuse d'alléger tes dépenses !

✅ **Des liens cliquables** pour aller plus loin, accéder à des ressources utiles et découvrir des alternatives durables.

🌱 **Prêt.e à transformer ton quotidien en douceur ?**

Lis ce guide d'une traite pour t'imprégner des astuces, puis commence par celle qui te semble la plus **facile et motivante**. Petit pas après petit pas, tu verras que le zéro déchet devient vite une habitude... **et un plaisir !**

🚀 **C'est parti !** 🚀



BYE-BYE LA PUB !

✓ **Temps de mise en place** : 2 minutes

💰 **Coût** : Gratuit

👉 **Difficulté** : Très facile

Coller un **Stop Pub** sur ta boîte aux lettres est **l'action la plus simple** pour réduire immédiatement tes déchets papier. En moyenne, une boîte aux lettres reçoit **40 kg de prospectus par an**. C'est autant de papier que tu n'auras plus à trier et à jeter !

LES AVANTAGES

- 📄 **Moins de déchets** : fini les montagnes de pub inutiles.
- ⏱️ **Gain de temps** : plus besoin de trier et de jeter tous ces papiers.
- 💰 **Moins de tentations d'achat** : éviter les promotions inutiles qui poussent à consommer.

OÙ SE PROCURER UN AUTOCOLLANT STOP PUB ?

📍 Gratuitement en mairie, auprès d'associations locales ou parfois en grandes surfaces.

🖨️ À imprimer soi-même : **Télécharge ici** un modèle officiel et colle-le avec un adhésif résistant aux intempéries.

À SAVOIR

🚫 **Publicités ciblées** : Pour stopper la pub envoyée par courrier (catalogues, offres promotionnelles...), contacte directement les marques et demande à être retiré de leur liste d'envoi (mail, SMS, courrier).

📰 **Magazines et journaux gratuits** : Un autocollant Stop Magazine permet aussi de limiter ces envois (fonctionne sur d'autres distributeurs que la pub).

📄 **Opte pour le numérique** : Reçois tes factures EDF, banque, impôts... en version digitale pour encore moins de papier !

🛒 **Cartes de fidélité et marketing caché** : Lors de ton inscription, demande explicitement à ne pas recevoir d'offres promotionnelles (sinon, tu seras abonné d'office).

⚠️ **Les exceptions** : Le Stop Pub ne bloque pas les documents officiels (journaux municipaux, tracts politiques...).

📌 **Une entreprise ne respecte pas ton Stop Pub ?** Envoie-leur une demande officielle via ce [document téléchargeable](#).

🎯 **Objectif : 40 kg de déchets en moins par an, en seulement 2 minutes !** ⏳♻️



TOUJOURS AVOIR UN SAC RÉUTILISABLE SUR SOI

✓ **Temps de mise en place** : Quelques jours pour en faire une habitude

💰 **Coût** : Gratuit à quelques euros selon le type de sac

👉 **Difficulté** : Facile

Adopter le réflexe d'avoir un sac réutilisable toujours à portée de main est **un petit geste avec un grand impact**. On oublie souvent que la majorité des emballages plastiques n'ont qu'une seule utilité : transporter nos achats de la caisse à la maison, avant de finir directement à la poubelle.



QUELS TYPES DE SACS CHOISIR ?

👜 **Sac pliable** : idéal pour un sac à main, léger et compact.

👜 **Cabas** : robuste et pratique pour les courses en grande quantité.

👜 **Panier en osier** : l'option la plus naturelle, mais moins maniable.

👜 **Sacs à vrac en tissu** : parfaits pour transporter pain, pâtes, fruits et légumes sans emballage plastique.

👜 **Filets à fruits & légumes** : réutilisables à l'infini et permettent de voir facilement le contenu.



ASTUCE POUR NE JAMAIS ÊTRE PRIS AU DÉPOURVU

Toujours garder un sac réutilisable :

✓ **Dans ton sac à main ou ton sac à dos** (pliable et léger).

✓ **Dans ta voiture** pour les courses imprévues.

✓ **Sur ton lieu de travail** pour éviter les sacs jetables lors d'un achat de dernière minute.



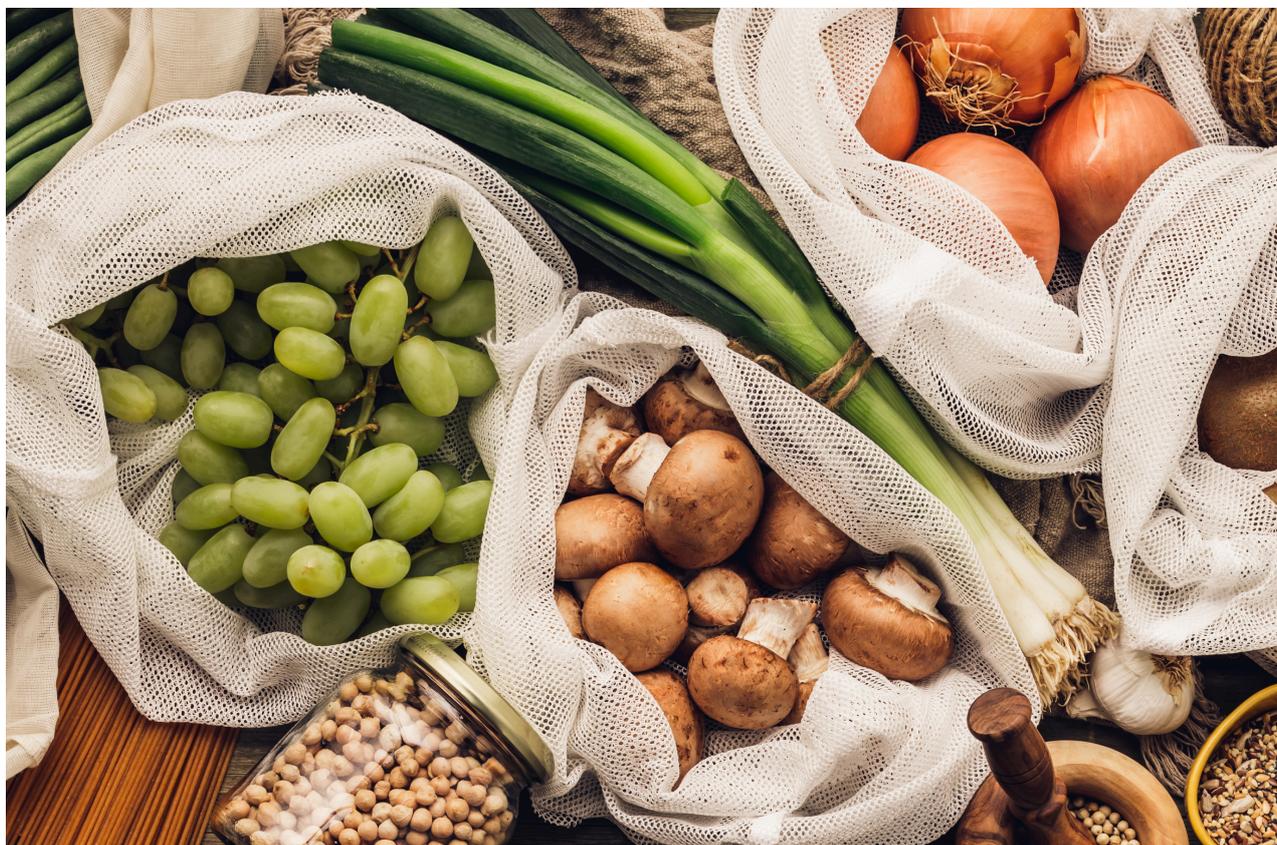
FAIRE SES COURSES AVEC SES PROPRES SACS

✓ **Chez les commerçants** : préviens dès le début que tu utilises tes propres sacs et refuse systématiquement le ticket de caisse pour réduire encore plus tes déchets.

✓ **Au marché** : passe commande à l'avance pour éviter les achats impulsifs et précise que tu souhaites tout en vrac et sans emballage. Demande des cagettes en bois pour stocker tes fruits et légumes ; ils se conserveront mieux dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

✓ **Au drive** : transfère immédiatement tes achats dans tes sacs et refuse les cagettes en carton. Les sacs plastiques proposés sont consignés à 0,15€, mais leur recyclage demande encore beaucoup d'énergie inutilement dépensée.

🎯 **Un petit geste simple à adopter, qui évite des centaines de sacs plastiques à usage unique chaque année ! ♻️❤️**



FAITES LE PLEIN DE CONTENANTS RÉUTILISABLES !

✓ **Temps de mise en place** : Progressif, selon tes besoins

💰 **Coût** : Gratuit ou presque

👉 **Difficulté** : Facile

Passer aux courses en vrac est l'une des étapes clés d'une démarche zéro déchet. Cela permet de **réduire drastiquement les emballages à usage unique** et de mieux conserver ses aliments. Pour cela, il est essentiel d'avoir **les bons contenants** - mais pas besoin d'acheter du neuf !

QUELS CONTENANTS UTILISER ?

- ◆ **Bocaux en verre de toutes tailles** (pots de confiture, moutarde, miel, terrines...) pour conserver des aliments secs ou réaliser des recettes cosmétiques maison.
- ◆ **Bouteilles en verre pour les liquides** (jus de fruits, limonade, huiles, vinaigre...).
- ◆ **Boîtes hermétiques** type tupperware pour les denrées humides (viandes, fromages, plats préparés).
- ◆ **Bidons réutilisables** pour la lessive et les produits d'entretien.
- ◆ **Boîtes d'œufs** pour réutiliser à l'infini chez ton producteur.
- ◆ **Boîtes métalliques** (anciennes boîtes de sucre, thé, biscuits) idéales pour stocker des biscuits, chocolats ou transporter des viennoiseries.

OÙ RÉCUPÉRER DES CONTENANTS GRATUITEMENT ?

♻️ **Lors de tes courses** : Privilégie les produits vendus dans des contenants en verre plutôt qu'en plastique, et réutilise-les ensuite pour le vrac.

🏠 **Chez tes proches** : Demande à tes parents, grands-parents et amis - ils ont sûrement des bocaux et boîtes inutilisés dont ils seraient ravis de se débarrasser !

🛒 **Dans les épiceries en vrac** : Certaines mettent à disposition des contenants vides en libre-service pour leurs clients.

🌐 **Sur les plateformes de dons** : Des sites comme **Geev** et **Donnons.org** regorgent d'offres de contenants gratuits.

🛒 **OÙ ACHETER DES CONTENANTS D'OCCASION À PETIT PRIX ?**

◆ **Emmaüs et les Ressourceries locales** - Une mine d'or pour les bocaux, bouteilles et boîtes de rangement.

◆ **LeBonCoin** - Idéal pour récupérer des lots de bocaux et contenants divers.

◆ **Marketplace Facebook** - De nombreuses personnes y vendent ou donnent des contenants en vrac.

◆ **Ebay** - Une option pour trouver des boîtes vintage et des contenants spécifiques.

🎯 **Un stock de contenants réutilisés, c'est moins de déchets et plus d'économies ! ♻️**



ADOPTER LA GOURDE RÉUTILISABLE !

✓ **Temps de mise en place** : Immédiat, il suffit de choisir sa gourde !

💰 **Coût** : Entre 16€ et 39€, amorti en quelques semaines

👉 **Difficulté** : Très facile

Saviez-vous que **l'eau du robinet est entre 100 et 300 fois moins chère que l'eau en bouteille** ?  Pourtant, des millions de bouteilles en plastique sont encore consommées chaque jour, générant **une pollution énorme**.

👉 **Adopter une gourde réutilisable, c'est :**

✓ **Réduire ses déchets plastiques** - Fini les bouteilles à usage unique !

✓ **Faire des économies** - Quelques centimes le litre contre plusieurs euros pour une bouteille.

✓ **Toujours avoir de l'eau à disposition** - Que ce soit au travail, en balade ou en voyage, plus besoin d'acheter de l'eau en déplacement.

✓ **Boire plus sainement** - Moins de microplastiques et de perturbateurs endocriniens qu'avec les bouteilles en plastique.

QUELLE GOURDE CHOISIR ?

Il existe de nombreux modèles, en **différents matériaux et tailles**. Voici une **sélection de gourdes de marques françaises**  :

1  **Qwetch** - Gourde isotherme en inox, garde le chaud et le froid (16€ à 37€).

2  **Gaspajoe** - Gourde en inox modulable et isotherme (à partir de 26,90€).

3  **Zeste** - Gourde en inox 100% fabriquée en France (à partir de 32€).

4  **LeGrand Tétrás** - Gourde en aluminium et acier inoxydable, isotherme (à partir de 39€).

 Découvrez ma sélection complète [ici](#) !

💡 **ASTUCES POUR AMÉLIORER LE GOÛT DE L'EAU DU ROBINET**

- ◆ **Laisser couler l'eau quelques secondes** avant de la boire pour éliminer l'eau stagnante des canalisations.
- ◆ **Stocker l'eau au frais** dans un récipient en verre (1h au frigo ou 12h à l'air libre) pour laisser s'évaporer le chlore.
- ◆ **Utiliser des billes de céramique** pour filtrer naturellement l'eau, éviter les dépôts calcaires et améliorer son goût.
- ◆ **Adopter le charbon actif** : il absorbe les métaux lourds et le chlore, tout en enrichissant l'eau en minéraux.

📍 **INFOS UTILES POUR ALLER PLUS LOIN**

- 📍 **Carte interactive** pour connaître la qualité de l'eau dans ta ville.
 - 📍 **Application Freetaps** pour géolocaliser les points d'eau potable et remplir ta gourde gratuitement en déplacement.
- 🎯 **Résultat : moins de plastique, plus d'économies et une eau toujours à portée de main !** ❤️♻️



FAITES VOTRE PROPRE LAIT VÉGÉTAL !

✓ **Temps de préparation** : 5 minutes actives

💰 **Coût** : Jusqu'à 250€ d'économies par an !

💪 **Difficulté** : Facile et accessible à tous

Le lait végétal maison est une **alternative saine, économique et écologique** aux laits industriels vendus en brique. En le préparant vous-même, vous **réduisez vos déchets, évitez les additifs et sucres cachés**, et pouvez **personnaliser votre boisson selon vos goûts**.

QUELS INGRÉDIENTS UTILISER ?

Le lait végétal peut être réalisé avec de **nombreuses céréales, oléagineux et légumineuses** :

✓ **Faciles et économiques**

- 🍷 **Avoine** : le plus abordable, énergisant et ultra-simple à faire.
- 🌰 **Noisette** : doux, parfumé et gourmand.
- 🌿 **Amande** : très digeste et facile à préparer.

✓ **Onctueux et gourmands**

- 🍷 **Riz** : le préféré des enfants.
- 🌰 **Noix de cajou** : ultra-crèmeux et neutre en goût.
- 🍷 **Coco** : gourmand, mais demande plus de préparation.

✓ **Autres options à tester**

- 🌿 Épeautre, quinoa, orge
- 🌻 Graines de courge, lin, tournesol
- 🌰 Sésame, châtaignes...

Amusez-vous à **tester différentes options** et trouvez **le lait qui vous convient le mieux !** 🍷

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 🌀 Un blender classique ou un **spécial lait végétal** – Pour mixer les ingrédients.
- 🌀 Un **sac à filtre à lait végétal** ou un tissu fin – Pour séparer le liquide des résidus.

BON À SAVOIR

- ✓ **Faites tremper vos oléagineux la veille** pour une meilleure digestion et une texture plus douce.
- ✓ **Commencez par les laits les plus faciles** : avoine, noisette et amande sont parfaits pour les débutants.
- ✓ **Ne jetez pas l'okara !** Ce résidu filtré peut être utilisé dans des gâteaux, biscuits ou smoothies.
- ✓ **Un litre de lait d'avoine maison peut vous faire économiser jusqu'à 250€ par an ! 💰**
- 🔗 Testez ma recette facile de lait d'avoine en cliquant **ici** !

🎯 **Faire son lait végétal, c'est mieux pour la planète, la santé et le portefeuille ! ♻️🥛✨**



FABRIQUEZ VOS PRODUITS MÉNAGERS MAISON

- ✓ **Temps de mise en place** : Quelques minutes par recette
- 💰 **Coût** : Jusqu'à 10 fois moins cher que les produits du commerce
- 👉 **Difficulté** : Facile et efficace

Saviez-vous que l'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur ? ✗

Beaucoup de produits ménagers contiennent des **substances toxiques** qui nuisent à notre santé et à l'environnement.

🌱 **Bonne nouvelle** : il existe des alternatives simples, naturelles et bien plus économiques !

7 INGRÉDIENTS NATURELS INDISPENSABLES

Avec ces **7 produits de base**, vous pouvez **nettoyer toute votre maison** sans produits chimiques :

- ✓ **Vinaigre blanc** - Désinfecte, détartre, assouplit le linge.
- ✓ **Savon noir** - Dégraisse, fait briller les surfaces et les sols.
- ✓ **Savon de Marseille** - Nettoie, dégraisse, hypoallergénique.
- ✓ **Acide citrique** - Détartre, fait briller les surfaces et appareils électroménagers.
- ✓ **Bicarbonate de soude** - Détache, désodorise, débouche les canalisations.
- ✓ **Cristaux de soude** - Dégraisse, désinfecte et booste l'efficacité des nettoyants.
- ✓ **Percarbonate de soude** - Blanchit, désinfecte et ravive le linge.

🎯 **Avec ces ingrédients, vous pouvez fabriquer pour les mois à venir :**

- ✓ Lessive maison
- ✓ Liquide vaisselle & cake vaisselle solide
- ✓ Nettoyant multi-usage
- ✓ Poudre lave-vaisselle
- ✓ Pastilles WC ... et bien plus encore !



RECETTE EXPRESS : LESSIVE EN POUVRE MAISON (40 LAVAGES)

Ingrédients :

- ✓ 500g de copeaux de savon de Marseille
- ✓ 250g de bicarbonate de soude
- ✓ 250g de cristaux de soude

Préparation :

- 1** Mélangez tous les ingrédients et conservez dans un bocal hermétique.
- 2 Utilisation :** Ajoutez 1 cuillère à soupe de lessive dans le bac ou directement dans le tambour.
- 3 Pour le linge blanc :** Ajoutez 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude (efficace à partir de 40°C).
- 4 Pour assouplir le linge :** Remplacez l'adoucissant par un peu de vinaigre blanc dans le bac dédié.



POURQUOI PASSER AU MÉNAGE NATUREL ?

- ✓ **Meilleur pour la santé** - Évite l'inhalation de substances toxiques.
- ✓ **Écologique** - Moins de pollution des eaux et des emballages plastiques.
- ✓ **Économique** - Jusqu'à 10 fois moins cher que les produits industriels.
- ✓ **Facile et rapide** - Des recettes simples à faire en quelques minutes.

 Cliquez [ici](#) pour en savoir plus sur le ménage au naturel !

 **Dites adieu aux produits nocifs et bonjour aux économies !**   

FABRIQUEZ VOS COSMÉTIQUES MAISON !

- ✓ **Temps de mise en place** : Quelques minutes par recette
- 💰 **Coût** : Jusqu'à 5 fois moins cher que les cosmétiques du commerce
- 👉 **Difficulté** : Facile et personnalisable

Saviez-vous que **60% des cosmétiques du commerce contiennent des substances nocives pour la santé** ? 🚫 Beaucoup renferment des **perturbateurs endocriniens, allergènes et polluants** qui, une fois rincés, terminent dans nos eaux usées. En plus, ils sont souvent conditionnés dans du **plastique à usage unique**.

🌿 **Bonne nouvelle** : en fabriquant vos cosmétiques maison, vous choisissez des **ingrédients sains, écologiques et adaptés à votre peau** !

6 BASES NATURELLES INDISPENSABLES

Avec ces **6 ingrédients polyvalents**, vous pouvez réaliser une **multitude de soins beauté** :

- ✓ **Huiles végétales bio (pressées à froid)** - Nourrissent et protègent la peau.
 - ✓ **Hydrolats bio** (eaux florales distillées à la vapeur) - Hydratent et apaisent la peau.
 - ✓ **Argiles naturelles** - Purifient, équilibrent et embellissent peau et cheveux.
 - ✓ **Sel d'Epsom** - Idéal pour les bains relaxants, les gommages et la détox.
 - ✓ **Bicarbonate alimentaire** - Assainit, soulage les démangeaisons et absorbe les odeurs.
 - ✓ **Acide citrique alimentaire** - Régule le pH, essentiel pour fabriquer des bombes de bain.
- 🎯 **Avec ces ingrédients, vous pouvez créer** :
- ✓ Démaquillant et soins visage
 - ✓ Masques pour le visage et les cheveux

- ✓ Bombes de bain effervescentes
- ✓ Déodorants naturels
- ✓ Dentifrices maison
- ✓ Gommages exfoliants
- ✓ Baumes à lèvres nourrissants
- ✓ Poudres de maquillage (blush, fond de teint)...

💡 **RECETTE EXPRESS : MASQUE VISAGE PEAUX SENSIBLES**

🧴 **Ingrédients :**

- ✓ 15g **d'argile jaune**
- ✓ 10g **d'hydrolat de camomille romaine**
- ✓ 2g **d'huile végétale de cameline**

👩 **Préparation :**

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un bol en bois ou en céramique.
- 2 Appliquez en couche épaisse sur le visage.
- 3 Laissez poser 10-15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.
- 4 Terminez par une touche d'huile végétale pour hydrater la peau.

🔗 Tous ces ingrédients sont disponibles chez le spécialiste français 🇫🇷 de l'aromathérapie et naturopathie **La Compagnie des Sens** !

🌍 **POURQUOI FABRIQUER SES COSMÉTIQUES?**

- ✓ **Sain & naturel** - Vous savez exactement ce que vous appliquez sur votre peau.
- ✓ **Écologique** - Moins de plastique, moins de pollution.
- ✓ **Économique** - Des soins maison jusqu'à 5 fois moins chers que les versions industrielles.
- ✓ **Personnalisable** - Des recettes adaptées à VOTRE type de peau et vos préférences.
- 🎯 **Résultat : une peau éclatante, un budget allégé et une planète préservée ! ❤️**

PASSEZ AUX PROTECTIONS HYGIÉNIQUES LAVABLES !

✓ **Temps de mise en place** : Immédiat, le temps de choisir la protection adaptée

💰 **Coût** : Investissement initial vite rentabilisé

👉 **Difficulté** : Facile après une courte période d'adaptation

Les protections hygiéniques jetables **polluent massivement** et posent un **problème de santé** 🚫. Fabriquées à partir de **plastique issu de la pétrochimie et de coton traité chimiquement**, elles sont non seulement **gourmandes en ressources naturelles**, mais aussi **potentiellement nocives pour le corps**.

🌿 **Bonne nouvelle** : il existe des alternatives lavables, saines et économiques !



QUELLES ALTERNATIVES CHOISIR ?

💧 1. Serviettes hygiéniques lavables

- ✓ Idéales pour la **vie quotidienne et le travail**.
- ✓ Disponibles en plusieurs tailles selon le flux.
- ✓ Se transportent facilement dans **un sac imperméable**.

👙 2. Culottes menstruelles

- ✓ Confortables, elles offrent une **sensation de légèreté** comme si on ne portait rien !
- ✓ Conviennent aux **flux légers à abondants**.
- ✓ Moins pratiques en journée si on doit la changer, sauf en ayant **une culotte de rechange**.
- ✓ **Options disponibles** :
 - **Taille haute** : Parfaite pour la nuit et les flux abondants.
 - **Flux normal** : Pour un usage quotidien.

🇫🇷 3. La coupe menstruelle (Cup)

- ✓ L'option la **plus économique sur le long terme** (durée de vie de plusieurs années).
- ✓ Peut être portée entre **4 à 6h max** et sans risque de fuite selon les flux.
- ✓ **Nécessite un point d'eau** pour le rinçage lors du changement.
- ✓ Un petit **temps d'adaptation** est nécessaire pour bien la positionner.

💰 COMBIEN PEUT-ON ÉCONOMISER ?

Le passage au lavable représente un investissement de départ, mais il est **vite rentabilisé en quelques cycles**.

📊 Utilisez ce [calculateur d'économies](#) pour voir combien vous pouvez économiser avec les culottes menstruelles.

📍 OÙ TROUVER DES PROTECTIONS MENSTRUELLES LAVABLES ?

🔗 Découvrez ma liste de [culottes menstruelles Made in France](#) avec un comparatif détaillé !

🎯 **Résultat : plus de confort, moins de déchets et des économies durables ! ♻️**



ACHETER ET VENDRE D'OCCASION : L'ASTUCE ÉCO-MALIGNE !

✓ **Temps de mise en place** : Rapide, selon l'objet recherché ou à vendre

💰 **Coût** : Jusqu'à 80% moins cher que le neuf

👉 **Difficulté** : Facile et accessible à tous

Acheter et vendre d'occasion est un **réflexe intelligent**, à la fois **économique** et **écologique** 🌍. Cette habitude te permet de **réduire ton impact environnemental tout en faisant de belles économies** !

✂️ **Pourquoi privilégier la seconde main ?**

✓ **Moins de pollution** - En évitant l'extraction, la fabrication et le transport de nouvelles matières premières.

✓ **Des économies conséquentes** - Les objets d'occasion coûtent 50 à 80% moins cher que le neuf !

✓ **Un intérieur plus épuré** - Se débarrasser des objets superflus, c'est aussi gagner en clarté et en espace.

✓ **Moins d'emballages** - Fini le suremballage plastique inutile.



OÙ ACHETER ET VENDRE D'OCCASION ?

 **Multicatégories (meubles, vêtements, high-tech...)**

 **Le Bon Coin** - Tout type d'objets (particuliers & professionnels).

📱 **Facebook Marketplace** - Achat et vente entre particuliers, ultra-pratique pour la proximité.

 **Emmaüs** - Meubles, vêtements, livres et objets pour la maison.

 **Geev** - Pour donner ou récupérer gratuitement des objets.

Mode et accessoires

 **Vinted** - Vêtements, chaussures, accessoires et cosmétiques.

 **Vestiaire Collective** - Articles de luxe d'occasion.

 **Vide-dressing, friperies et brocantes locales** - Trouver des perles rares.

Livres, DVD & culture

 **Momox** - Revente de livres, DVD et CD.

 **Etsy** - Pour acheter des objets vintage et créations artisanales.

Électronique & multimédia

 **Back Market** - Smartphones, ordinateurs, consoles de jeux.

 **Fnac Seconde Vie** - Électroménager, high-tech, image & son.

 **Ebay** - Trouver des objets du monde entier.

Décoration & mobilier

 **Selency** - Mobilier et déco de seconde main pour les amateurs de design.

 **Sewtoo** - Spécial couture et tricot.

Anti-gaspi & alimentation

 **Too Good To Go** - Récupérer des paniers anti-gaspi de produits alimentaires à petits prix.

SECONDE MAIN : DES ÉCONOMIES CONCRÈTES !

 Acheter d'occasion permet de **réduire son budget shopping** tout en consommant de manière **plus responsable**.

 **Résultat : moins de déchets, plus de bonnes affaires et un mode de vie plus durable !**  

GAGNEZ DU TEMPS ET DE L'ARGENT AVEC LES APPLICATIONS DE GESTION ALIMENTAIRE

✓ **Temps de mise en place** : Quelques minutes pour télécharger et configurer les applis

💰 **Économies potentielles** : Jusqu'à 50% sur votre budget alimentaire

👉 **Difficulté** : Très facile et accessible à tous

L'alimentation représente **l'un des plus gros postes de dépense d'un foyer**. Mais saviez-vous que le **gaspillage alimentaire coûte en moyenne 150€ par an et par personne** ? Heureusement, certaines applications peuvent vous **aider à mieux organiser vos repas, optimiser vos courses et réduire vos déchets alimentaires**.

👉 Découvrez 4 applis incontournables pour manger malin et anti-gaspi !

1. JOW - L'APP QUI PLANIFIE VOS REPAS ET SIMPLIFIE VOS COURSES

 Planifiez vos repas **en fonction de vos habitudes alimentaires et envies**.

 Générez automatiquement une **liste de courses ajustée à la juste quantité**.

 Faites vos achats directement auprès **d'un drive ou d'un maraîcher local**.

💰 Témoignage : "**Grâce à Jow, j'ai réduit mon budget alimentaire de 120€ à 80€/semaine tout en mangeant bio et de saison !**"

 Télécharger Jow [**ici**](#)

2. FRIGO MAGIC - CUISINEZ AVEC CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ

 Vous ne savez pas quoi cuisiner avec ce qu'il reste dans votre frigo ?

 **Frigo Magic** vous propose **des recettes adaptées aux ingrédients disponibles.**

 Idéal pour **éviter le gaspillage alimentaire** et ne plus jeter d'aliments oubliés.

 Télécharger Frigo Magic [ici](#)

3. TOO GOOD TO GO - SAUVEZ DES ALIMENTS À PRIX MINI

 Achetez à très bas prix les invendus des commerces et supermarchés proches de chez vous.

 **Récupérez des paniers surprises** de viennoiseries, plats cuisinés, fruits, légumes, etc.

 **Un geste anti-gaspi** qui **fait aussi du bien au porte-monnaie !**

 Télécharger Too Good To Go [ici](#)

4. GEEV - DONNEZ ET RÉCUPÉREZ DES ALIMENTS GRATUITEMENT

 **Trouvez ou donnez des aliments en surplus** près de chez vous (potagers, restes de plats maison...).

 L'application fonctionne aussi pour les **objets gratuits**, pour un mode de vie encore plus éco-responsable.

 Télécharger Geev [ici](#)

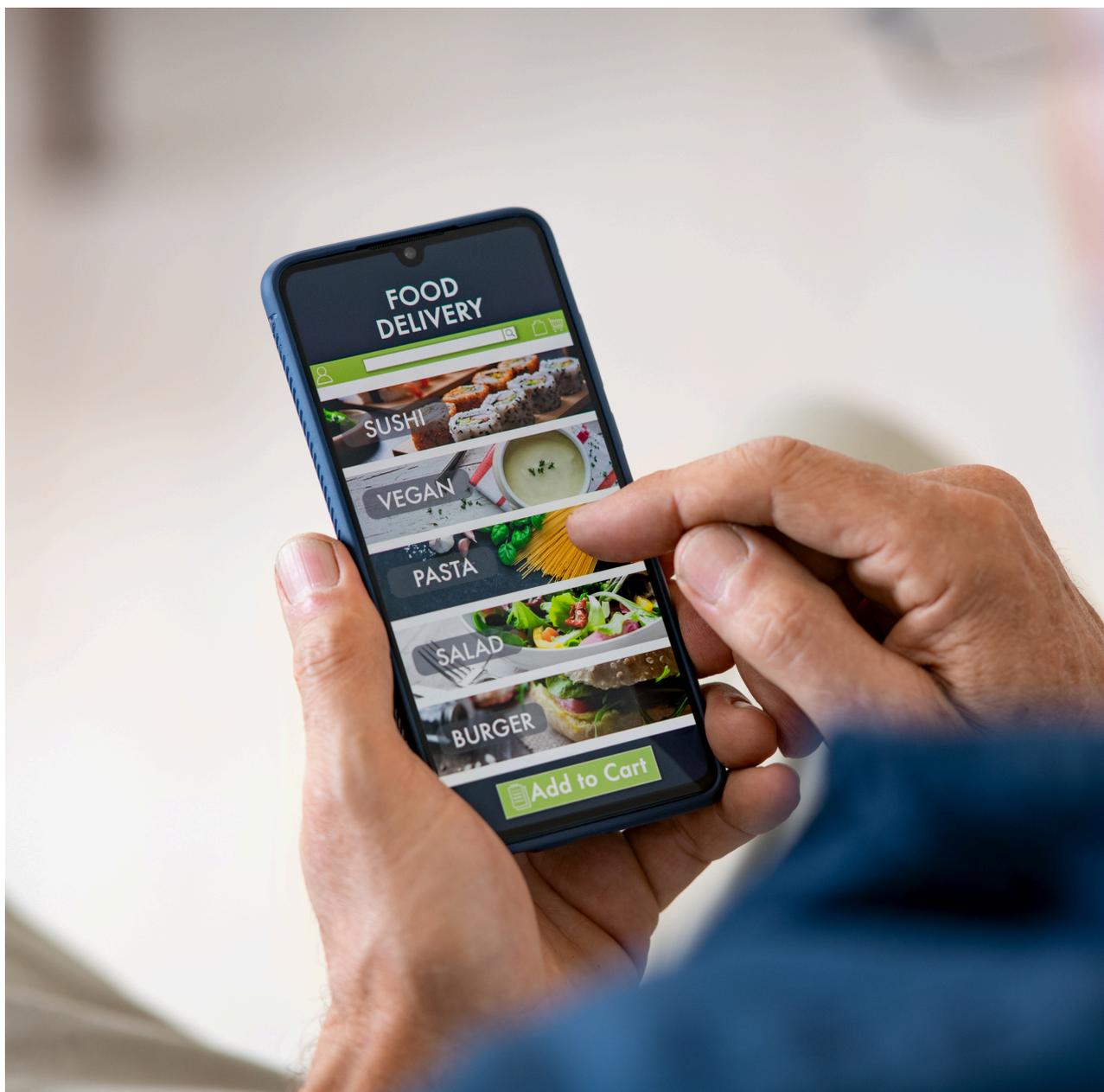
**BON À SAVOIR : ACHETEZ EN GROS
POUR ENCORE PLUS D'ÉCONOMIES !**

📦 Jusqu'à 50% de réduction en achetant en vrac sur des plateformes comme :

🌐 [Auroremarket.fr](https://auroremarket.fr)

🛒 [Lafourche.fr](https://lafourche.fr)

🎯 **Résultat : Moins de gaspillage, plus d'économies et une alimentation plus responsable !** 🌱♻️🌟



CUISINER ZÉRO DÉCHET : SUBLIMER LES ÉPLUCHURES !



✓ **Temps de mise en place** : Rapide (quelques minutes de préparation)

💰 **Économies** : Moins de gaspillage = moins d'achats !

👉 **Difficulté** : Facile et accessible à tous

Saviez-vous que 30% des déchets alimentaires sont évitables ? Beaucoup d'épluchures et restes alimentaires peuvent être **réutilisés pour créer des recettes gourmandes, économiques et anti-gaspi !**

🌿 **Voici quelques idées pour transformer vos épluchures en trésors culinaires :**

1. CHIPS D'ÉPLUCHURES : UN APÉRO CROUSTILLANT ET ZÉRO GASPI !

Les épluchures de pommes de terre, carottes, courgettes ou panais peuvent être **frites ou rôties au four** pour en faire de **délicieuses chips maison**.

◆ **Recette express :**

- 1 Lavez bien les épluchures et séchez-les.
- 2 Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, du paprika ou des herbes de Provence.
- 3 Étalez sur une plaque et faites cuire au four à 180°C pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- 4 Dégustez à l'apéritif ou en topping sur une soupe !

2. BOUILLON MAISON : UN CONCENTRÉ DE SAVEURS !

Les épluchures et restes de légumes (carottes, oignons, poireaux, céleri, champignons...) sont **parfaits pour réaliser un bouillon maison** qui servira de base pour les soupes, risottos et sauces.

◆ **Recette facile :**

1 Conservez vos épluchures et fanes dans un sac au congélateur jusqu'à en avoir une belle quantité.

2 Mettez-les dans une grande casserole avec de l'eau, une feuille de laurier, des herbes, une gousse d'ail et du sel.

3 Faites mijoter à feu doux pendant 45 minutes à 1h.

4 Filtrez et conservez votre bouillon dans un bocal au frigo (3-4 jours) ou au congélateur.

♻️ **Astuce :** Utilisez les légumes cuits dans le bouillon pour en faire une purée ou une base de soupe !

 **3. KOSO AUX ÉPLUCHURES DE FRUITS**
- BOISSON FERMENTÉE ÉNERGISANTE ! 

◆ **Ingrédients :**

- Épluchures et morceaux de fruits (pommes, poires, agrumes, ananas...)
- Sucre non raffiné (1/3 du poids des fruits)

◆ **Préparation :**

1 Remplissez un bocal en verre hermétique aux 2/3 de fruits.

2 Ajoutez le sucre, puis mélangez.

3 Couvrez avec un linge et laissez fermenter 5 à 7 jours, en remuant quotidiennement.

4 Filtrez et conservez au frais dans une bouteille en verre.

♻️ **Astuces :** Ajoutez du gingembre ou de la cannelle pour plus de saveur. Boire 1 c. à s. diluée pour un boost digestif !

🎯 **Résultat :** Une boisson riche en probiotiques et 100% zéro déchet !   



MERCI D'AVOIR PARCOURU CE GUIDE !

Je tiens à vous remercier chaleureusement d'avoir pris le temps de lire ce guide jusqu'au bout. 🌱 Votre intérêt pour le **zéro déchet** est déjà une belle preuve d'engagement vers un mode de vie plus responsable et respectueux de la planète.

J'espère que ces **10 astuces simples, rapides et économiques** vous auront inspiré.e et donné envie de **passer à l'action dès aujourd'hui**.

UN PAS APRÈS L'AUTRE

Le zéro déchet n'est **ni une course ni une contrainte**, mais un **chemin progressif et adaptable à chacun**. Il n'existe pas une seule manière de faire, juste celle qui vous convient !

✨ **Mon dernier conseil ?** Commencez par l'astuce qui vous fait le plus envie et qui s'intègre facilement à votre quotidien. Le reste suivra naturellement.

💡 **Quelle est la première action que vous allez tester ? À vous de jouer ! 🚀**

POUR ALLER PLUS LOIN : CONTINUONS L'AVENTURE ENSEMBLE !

📖 Retrouvez encore plus d'astuces et d'inspiration sur mon blog  www.mamanzerodechet.com

📱 Si vous voulez en savoir plus sur moi, et apprendre d'autres éco-gestes, suivez-moi au quotidien sur **Instagram** & **Facebook** pour encore plus de conseils pratiques !

🌱 **Ensemble, avançons vers un mode de vie plus simple, plus sain et plus respectueux de notre belle planète. Merci d'en faire partie !**   ✨