

Découvre les acteurs de la diminution des déchets et de la transition sur la carte

# PRÈS CHEZ NOUS

[www.presdecheznous.fr](http://www.presdecheznous.fr)

La plupart des suggestions faites dans ce document se trouvent facilement : en supermarché, en magasin bio, et dans les magasins zéro déchet.



Retrouve les recettes et bricolages suggérés dans ce document sont toutes disponibles sur notre site internet. [www.zerowastegrenoble.fr/recettes](http://www.zerowastegrenoble.fr/recettes)



Tu as des questions sur la diminution de tes déchets ? Envie de t'investir dans notre chouette association ?  
**Contacte-nous !**

Zero Waste Grenoble  
[grenoble@zerowastefrance.org](mailto:grenoble@zerowastefrance.org)  
[www.zerowastegrenoble.fr](http://www.zerowastegrenoble.fr)

 @ ZeroWasteGrenoble  
 @ zero\_waste\_grenoble



Avec le soutien de



Conception plaquette, illustration & rédaction : Clémentine la Mandarine



# 1 Passe au solide



Pains de savon un peu partout dans la maison pour laver les mains, shampoing, après-shampoing, dentifrice, déo... en version solide. Ça évite le plastique et le transport d'eau contenu dans les versions liquides.

# 3 Fais ta lessive

Au lierre, au savon de Marseille, avec de la cendre... Il existe une foule de recettes très simples que tu pourras trouver sur internet. En plus, ça te coûtera bien moins cher et c'est sans chimie !



# 4 Passe au lavable dans la cuisine

Les torchons pour essuyer les surfaces, les serviettes de table pour les mains remplacent l'essuie-tout.

Les éponges lavables remplacent les jetables. Tu peux en acheter ou fabriquer un tawashi.



# 5 Nettoie facile

Mélange moitié de vinaigre blanc et moitié d'eau dans une bouteille spray pour un nettoyant puissant et imbattable en prix ! Pour que ça sente bon, laisse macérer des peaux d'orange dans ton vinaigre 2 semaines avant de faire ton mélange.

# 2 Bois en vrac

Café : utilise une cafetière italienne ou à piston ; remplis des dosettes réutilisables...  
Thé, tisanes : utilise une boule à thé ou une théière.  
Tu peux acheter ton thé, ta tisane ou ton café en vrac, avec ton propre contenant auprès des commerçants, torréfacteurs ou producteurs.

# 6 Garde des sacs sur toi

Sacs-à-vrac et/ou totebag : garde en un sur toi lors de tes déplacements, ça sert toujours et ça prend peu de place ! Il existe des totebags en filet très léger et peu encombrants.



# 7 Mouche-toi lavable

Pense aux mouchoirs en tissu pour les rhumes. Tu peux en acheter, en coudre dans de vieux draps, ou en récupérer dans ton entourage qui ne les utilise pas ! Pour les laver, passe-les en machine avec le reste de ton linge entre 30°C et 60°C selon tes préférences. Si tu veux, tu peux ensuite les repasser avec de la vapeur d'eau : adieu microbes !

# 9 Pense réutilisable dans la salle de bain

Lingettes lavables pour se débarbouiller, brosse à dents dont tu ne changes que la tête : des gestes simples qui font faire des économies.

# 8 Passe au lavable pour tes règles

Pour éviter les serviettes ou tampons jetables, il existe des solutions pour tous les goûts : culottes menstruelles, cup ou encore serviettes lavables pour les règles. Pour laver c'est facile : rince ta cup et stérilise-la 10 minutes dans l'eau bouillante en fin de cycle ; rince tes culottes ou serviettes à l'eau claire avant de les laver en machine à 30°C.

# 10 Transporte ta gourde

Tu peux la remplir dans les fontaines publiques en ville ou dans certains commerçants. Avec une gourde thermos, tu peux aussi transporter thé, café...

