



ATELIER : SALLE DE BAIN ZERO DECHET

Introduction

Vos tiroirs de salle-de-bain débordent de produits ? Comme pour les produits ménagers, on a tendance à accumuler beaucoup de cosmétiques, victimes du marketing qui nous vend leurs mille et une vertus. Mais de quoi a-t-on vraiment besoin ? De peu de choses finalement...Voyons comment revenir à l'essentiel pour alléger sa poubelle tout en respectant sa santé.

1. Alternatives aux produits jetables courants

Nous avons déjà évoqué la question de l'hygiène féminine dans un atelier dédié à ce sujet. D'autres produits jetables sont couramment utilisés, comme les cotons, cotons-tiges et mouchoirs.

Faut-il rappeler que la culture du coton est l'une des plus polluantes au monde ? Elle engloutit 25% des insecticides et 10% des herbicides pour seulement 2,5% des surfaces cultivées. Elle est aussi la 3^e culture la plus consommatrice d'eau.



- **Les cotons démaquillants**

Les cotons démaquillants peuvent facilement être remplacés par des **carrés lavables en coton bio ou autre matière** (bambou, eucalyptus...). Ceux qu'on achète ont souvent 2 faces distinctes. Vous pouvez aussi les fabriquer vous-mêmes avec des chutes de tissu.

C'est valable aussi pour les cotons pour changer les bébés 🤱

Autre alternative : **l'éponge konjac**. 100% naturelle et végétale (fabriquée à base d'une racine), et donc biodégradable, elle est originaire du Japon. Pour l'utiliser, il suffit de l'humidifier (et éventuellement d'y ajouter un produit) puis de nettoyer le visage par des petits gestes circulaires. Son action exfoliante est douce et convient donc à tout type de peau. Il est indispensable de la nettoyer à l'eau chaude après chaque utilisation et plus profondément, une fois par semaine, au savon de Marseille ou en la plongeant dans de l'eau bouillante. Changez l'éponge quand elle commence à s'effriter (se conserve environ 3 mois si on l'utilise au quotidien).



- **Les cotons-tiges**

Les cotons-tiges en plastique figurent dans le top 10 des déchets les plus présents sur les plages et font des dégâts considérables au sein de la faune. Ils peuvent aussi être dangereux pour les oreilles. Heureusement, ils n'ont plus le droit d'être commercialisés depuis le 1^{er} janvier 2020, mais il existe toujours des versions jetables à éviter.

Les cotons-tiges ne sont pas des outils d'hygiène adaptés. C'est pourquoi le corps médical déconseille tout simplement leur utilisation. Ils ont tendance à pousser le cérumen au fond de l'oreille et à entraîner des bouchons de cérumen (ce qui, à terme, peut diminuer la capacité auditive), des infections et des blessures au tympan. Or, le cérumen est indispensable à la protection de l'oreille et assure son hygiène en empêchant les germes et les bactéries d'y pénétrer. C'est donc un film protecteur et antiseptique pour l'oreille. Même si sa couleur a tendance à déplaire, le cérumen est une sécrétion naturelle, stérile et propre. Et plus on retire du cérumen, plus sa sécrétion augmente, jusqu'au moment où les glandes cérumineuses s'épuisent et ne sont plus capables de produire du cérumen. Un excès de nettoyage des oreilles (par exemple tous les jours) peut ainsi provoquer de l'eczéma.

Par quoi remplacer les cotons-tiges :



- **La curette auriculaire/oriculi** : Lorsqu'il s'oxyde, le cérumen n'est plus actif et s'élimine spontanément vers l'extérieur du conduit. C'est ce cérumen visible qu'il faut retirer. Il ne faut donc pas aller plus loin qu'irait son auriculaire (petit doigt) afin de ne pas agresser l'oreille. L'idéal pour se nettoyer l'oreille est d'utiliser une curette qui a une forme de petite cuillère permettant de récupérer le cérumen oxydé à l'entrée du conduit, sur les parois. Les curettes auriculaires ou cure-oreilles sont généralement

composés d'inox (avec un manche en bois ou en plastique). Les oriculis sont quant à eux plutôt en bois (bambou, hêtre). On peut les acheter en pharmacie, magasins bio ou sur internet.



- **Son petit doigt** : Méthode la plus simple, mais très efficace selon les ORL : l'auriculaire qui permet d'enlever le cérumen oxydé déposé sur la partie visible de l'oreille. Sa taille évite d'aller trop loin dans le conduit auditif. Toutefois, il faut penser à bien se laver les mains avant d'introduire (délicatement) son auriculaire dans son oreille.

A éviter :

- Les cotons-tiges lavables ou biodégradables : au même titre que les cotons-tiges en plastique, ils tassent le cérumen et favorisent la formation de bouchons.
- Les sprays nettoyants à l'eau de mer peuvent entraîner des irritations et abîmer le tympan s'ils sont trop souvent utilisés. De la même manière, il faut éviter de se nettoyer les oreilles avec le jet d'eau de la pomme de douche, car cela peut abîmer le tympan et favoriser la macération d'impuretés au fond du conduit.
- Les bougies d'oreille à la cire d'abeille ne sont pas recommandées par les médecins ORL car elles sont dangereuses : la cire brûlante peut couler dans le conduit auditif. Elles n'ont par ailleurs jamais montré leur efficacité.

- **Mouchoirs**

Vous pouvez remplacer les mouchoirs jetables par du tissu. On peut en trouver dans les recycleries, ou alors il est très facile d'en fabriquer en coupant des carrés d'environ 20x20 cm dans un vieux T-shirt (et pas besoin de faire d'ourlet). Idéalement, il faut les laver à 90°, donc en avoir une certaine quantité pour pouvoir remplir une machine.

- **Couches**

L'écobilan de la couche jetable est catastrophique : environ 4500 couches pour un bébé, soit plus d'une tonne de déchets ! En outre, elle comporte des composants issus de la pétrochimie qui peuvent être toxiques.

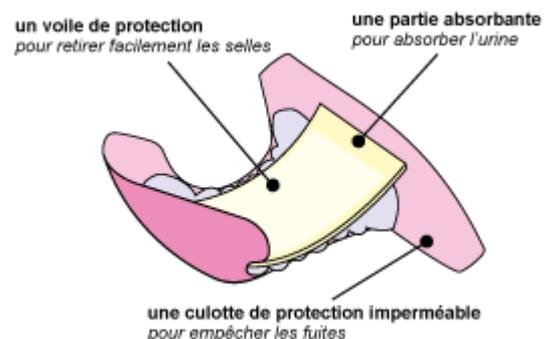
Les couches lavables comparées aux jetables consomment :

- 3,5 fois moins d'énergie
- 2,3 fois moins d'eau
- 8,3 fois moins de matières premières non renouvelables
- 90 fois moins de matières premières renouvelables

Coût : il faut compter environ 500 € pour 30 couches lavables contre environ 1000 € par enfant pour des couches jetables de base. Au-delà de l'impact sur la production de déchets, ça vous fait réaliser de belles économies, sachant qu'en plus vous pouvez les revendre d'occasion une fois que vos enfants sont propres !

Et la logistique ? Alors oui ça demande un peu d'organisation, mais rien d'insurmontable 😊 Prévoyez :

- suffisamment de couches pour ne pas avoir trop de machines à faire. 30 couches = une machine par semaine.



- un lieu de stockage adapté : poubelle à pédale avec seau intégré pour vider directement dans la machine (astuce : mettez un peu de bicarbonate dans la poubelle pour limiter les mauvaises odeurs).
- suffisamment d'inserts (doublures en coton ou chanvre que l'on place à l'intérieur de la couche pour augmenter l'absorption) pour éviter les fuites, surtout la nuit.

2. Alternatives aux produits en plastique

- **Brosse à dents**



Vous le savez, une brosse à dents est généralement faite de plastique. Et comme on en change régulièrement, ça génère au final pas mal de déchets.

Côté rechargeable, il y a les brosses à dent à tête interchangeable. On ne remplace que la tête, à la même fréquence qu'on changerait de brosse à dents.

Sinon, il y a les brosses à dents compostables en bambou ou en bois. Quand elle est trop usée, il suffit de casser la tête et de la jeter aux ordures ménagères (le nylon des poils n'est malheureusement pas biodégradable). Le reste va au compost, au feu...

Il existe des marques françaises qui fabriquent en France des brosses à dents en bois de hêtre français (possibilité d'abonnement et de tête rechargeable).

- **Brosse à cheveux**

Remplacez votre brosse en plastique qui s'abîme vite par une brosse en bois durable, certes un peu plus chère, mais vite rentabilisée ! Il existe des modèles sur lesquels il est possible de ne changer que le support en hévéa et de conserver le manche. 100% biodégradable.



- **Rasoir**

Des millions de rasoirs jetables sont produits...et jetés chaque année. Préférez un rasoir avec manche en bois et lames en acier interchangeables.

Certes, c'est un petit investissement au départ, mais une sacrée économie ensuite.

Oubliez aussi la mousse à raser, il suffit de la remplacer par du savon classique (ou à raser) et un blaireau bois et poils (de sanglier ou crin de cheval).

En ce qui concerne l'épilation, privilégiez un appareil électrique qui vous durera des années plutôt que des bandes de cire jetables ou des crèmes toxiques.

Il existe également des recettes de cire naturelle à base de sucre, d'eau, de jus de citron et de miel.

Enfin, il y a l'option de l'épilation définitive au laser.

3. Alternatives aux cosmétiques industriels emballés

En plus d'être zéro déchet, les cosmétiques solides et/ou faits maison sont d'une composition bien plus saine, pour l'environnement et pour vous ! En effet, de nombreuses molécules utilisées dans les cosmétiques sont nocives pour les écosystèmes et la santé : molécules persistantes s'accumulant dans les tissus vivants, perturbateurs endocriniens (substances capables d'interférer avec notre système hormonal et ainsi de favoriser l'apparition de cancers ou de troubles de la fertilité)...Notre corps accumule ainsi des molécules chimiques de synthèse dont nous connaissons mal les effets à long terme et qui peuvent présenter des effets beaucoup plus toxiques lorsqu'elles sont en mélange (« effet cocktail »).

La cosmétique bio représente une bonne alternative à la cosmétique chimique industrielle mais ce n'est pas toujours une alternative zéro déchet !

Pour commencer, faites du tri dans vos produits ! Vous vous rendrez peut-être compte qu'un certain nombre d'entre eux sont superflus.

Ensuite, dans ce qui vous semble indispensable, voyez quelles alternatives vous pouvez trouver ou fabriquer vous-mêmes. Quelques ingrédients de base, seuls ou en mélange, peuvent déjà remplir de nombreuses fonctions. L'idée n'est pas d'acheter des tonnes d'ingrédients, qui au final vont générer autant voire plus d'emballages que des produits tout prêts (il est toutefois possible de mutualiser certains achats). Aussi, pensez avant tout à votre santé et ne culpabilisez pas si vous souhaitez conserver votre produit fétiche !

- **Troquer le gel douche pour le savon**



Derrière les parfums exotiques, la composition des gels douche présente des substances dangereuses.

Plus sain, plus écologique, plus économique, zéro déchet (quand il n'est pas emballé de plastique...) : le savon n'a que des avantages !

Choisissez votre savon selon votre type de peau, sa tolérance et ses besoins en hydratation.

Les peaux normales se contenteront d'un savon de Marseille pur olive ou olive/coprah (attention aux contrefaçons).

Les peaux sèches ou sensibles préféreront le savon saponifié à froid, plus doux. La saponification à froid est un processus de fabrication qui implique de ne pas chauffer les ingrédients et permet ainsi de mieux conserver leurs propriétés. Non industrialisable, ce processus diffère également de la saponification à chaud car en plus du savon, il résulte de la réaction chimique de la glycérine, un humectant qui renforce le potentiel hydratant du produit. Quant au savon surgras, il est enrichi en huile pour nettoyer et adoucir tout en laissant un film protecteur sur la peau.

Le format solide permet d'éviter le recours à des flacons doseurs ou des flacons-pompes, qui bien que recyclables, n'en nécessitent pas moins de l'énergie pour être produits, collectés puis recyclés.

Et si vraiment, vous n'aimez pas le savon, préférez les gels douche en vrac ou en format familial !

La petite astuce ZD : quand il vous reste des petits bouts de savon, regroupez-les dans un bas de collant en nylon et faites un nœud, puis servez-vous en de savonnette, ça mousse très bien et ça évite de gâcher 😊

Aussi, pour éviter que votre savon ne s'use trop vite, ne le laissez pas tremper dans l'eau et coupez l'eau quand vous vous savonnez (vous ferez par la même occasion des économies d'eau).

Remarque : vous pouvez aussi fabriquer vous-mêmes votre savon mais c'est délicat car il faut manipuler de la soude (possibilité de suivre un atelier à Alex avec Laetitia de Cimes et Racines : pour vous ou idée cadeau) !

- **Shampooing**

Optez pour un shampooing solide, ou liquide en vrac.

Vous devrez peut-être tester plusieurs marques car selon la nature de vos cheveux, vous pouvez vous retrouver avec des cheveux poisseux.

Vous pouvez aussi tenter des recettes mais le résultat n'est pas toujours satisfaisant.

Le savon de Marseille peut aussi faire office de shampooing.

Par ailleurs, vous pouvez envisager de faire une cure de sébum pour espacer les lavages. Il s'agit de ne pas se laver les cheveux pendant un mois, afin de laisser la sécrétion de sébum se réguler toute seule. Car plus on se lave les cheveux souvent, plus on sécrète du sébum, et plus les cheveux régressent vite. C'est donc un cercle vicieux qu'il faut briser.

Vous cherchez un après shampooing ?

Le vinaigre de cidre de pomme est un ingrédient naturel qui a le don de redonner brillance et douceur aux cheveux les plus secs et fragiles, tout en refermant leurs écailles. En plus, il a une action démêlante et anti-poux !

- Mélangez 10 cl de vinaigre de cidre et 40 cl d'eau dans une bouteille ou un flacon vaporisateur en verre et secouez bien pour mélanger.
- Appliquez sur cheveux lavés, après le shampoing. Massez délicatement, peignez et laissez sécher (inutile de rincer). L'odeur de vinaigre disparaît une fois les cheveux secs. Vous pouvez aussi utiliser cette lotion sur cheveux secs, pour démêler vos cheveux entre deux shampoings.

Quelques gouttes d'huile d'amande douce au moment du rinçage peuvent également servir de démêlant.

- **Déodorant**

Plusieurs marques proposent des déodorants solides mais il est très facile (et économique !) de le fabriquer soi-même.

Recette :

- 2 cuillères à café d'huile de coco (antibactérienne)
- 1 cuillère à café de beurre de karité (hydratant - en option pour les peaux sensibles)
- 1 cuillère à café de fécule de maïs (absorbante)
- 1 cuillère à café de bicarbonate (antibactérien)
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande (cicatrisante et apaisante)
- 2 gouttes d'huile essentielle de palmarosa (antibactérienne et fongicide)



Au bain marie, faites fondre l'huile (et le beurre), ajoutez la fécule et le bicarbonate en mélangeant, puis les huiles essentielles. Mettez la préparation dans un petit pot en verre en laissez la refroidir au réfrigérateur pour que ça durcisse le plus rapidement possible (sinon ça se déphase).

Huiles essentielles (HE) : précautions d'emploi

Naturelles et saines, elles doivent toutefois être maniées avec précaution pour éviter des effets indésirables. Renseignez-vous bien afin de les utiliser avec sérieux (livre, site spécialisé...). Certaines ne peuvent être avalées, d'autres ne peuvent pas être appliquées directement sur la peau mais doivent être diluées avec une huile végétale. De manière générale, évitez l'usage des HE chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes.

2^{ème} option : au sortir de la douche, appliquer un peu de bicarbonate de soude sur les aisselles encore humides. Il neutralise les odeurs de transpiration en éliminant les bactéries responsables.

3^{ème} option : la pierre d'alun naturelle : astringente, hémostatique, antibactérienne et régulatrice de la transpiration. Passez-la sous un filet d'eau pour l'humidifier et passez le stick de pierre comme un déodorant « classique ».

Pour en savoir plus sur sa composition et la controverse autour de l'aluminium : <https://www.aromatic-provence.com/content/16-la-pierre-d-alun-origine-et-composition>

- **Dentifrice**



On en trouve des versions solides ou en poudre. C'est différent du dentifrice en tube, mais on s'y habitue ! Si vous êtes vraiment motivés, vous pouvez aussi tenter le savon de Marseille (déjà on le retrouve partout) !

Une fois de plus, vous pouvez également tenter la fabrication maison avec par exemple de l'argile blanche, du bicarbonate et de l'huile essentielle de menthe poivrée (proportions variables selon les recettes). Cette recette ne convient toutefois pas très bien aux gencives sensibles !

- **Baume à lèvres**

Les baumes à lèvres conventionnels renferment bien souvent des molécules chimiques nocives (dérivés de pétrochimie), et comme on en met sur la bouche, on l'ingère...

Pour cette recette, nul besoin d'être un petit chimiste pour réaliser son baume à lèvres maison : quelques ingrédients, très peu d'ustensiles et quelques minutes suffisent à réaliser son propre baume à lèvres. Économique et naturelle, la recette de base du baume à lèvres maison ne nécessite que quatre ingrédients. Libre à vous ensuite de personnaliser la recette et ainsi de créer vos propres baumes !

Ingrédients (pour un petit pot de 10 ml environ) :

- 1 CAC de beurre végétal pur (beurre de karité ou de cacao)
- 1 CAC d'huile végétale (huile de noyau d'abricot, huile d'amande douce, huile d'olive, huile de coco, huile de carotte)
- ½ CAC de cire en paillettes (candelilla, carnauba, abeille, riz)
- 2 gouttes de vitamine E ou d'huile de germe de blé
- En option : 2-3 gouttes d'huile essentielle ou d'arôme naturel...



Les propriétés bienfaitrices de ce baume végétal :

Le beurre végétal est riche en acides gras essentiels et en vitamines. Il permet d'hydrater et de tonifier les lèvres.

L'huile végétale nourrit et adoucit les lèvres.

La cire végétale (cire d'abeille, de candelilla, de riz, de soja...) hydrate en profondeur les lèvres. Elle épaissit et donne de la consistance au baume à lèvres.

Le conservateur (vitamine E ou d'huile de germe de blé) permet de prolonger la durée de vie du baume à lèvres.

Les huiles essentielles servent à parfumer le baume et à soigner les lèvres grâce à leurs différentes propriétés (antiseptiques, hydratantes, nourrissantes ou adoucissantes).

- **Crèmes**

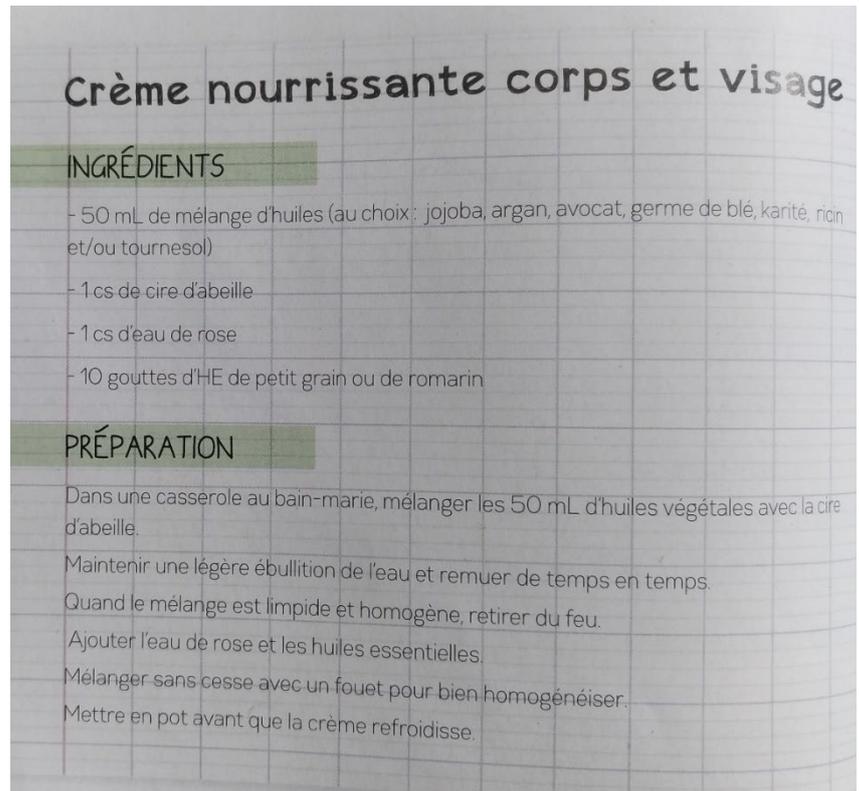
Il est possible de s'hydrater avec de l'huile végétale, seule, ou en mélange avec de la cire d'abeille, du beurre de karité...les recettes sont multiples...tout dépend de votre type de peau et des propriétés recherchées.

Idées de recettes :

Baume hydratant multifonction :

<https://kaizen-magazine.com/diy/chantilly-karite-coco-pour-le-corps-et-les-cheveux/>

Soyez vigilants concernant la conservation de vos produits. Si l'aspect ou l'odeur a changé, jetez-les.



- **Crème solaire**

La crème solaire est indispensable pour se protéger du soleil. Elle serait toutefois nocive pour la santé et l'environnement, et ne respecteraient pas toujours l'indice de protection indiqué sur l'emballage.

On estime à 1 litre / seconde la quantité de crème solaire qui se dilue dans les océans, soit entre 6 000 et 14 000 tonnes la quantité déversée chaque année. Dilués dans la mer durant la baignade ou dispersés par le vent sur les plages via les aérosols, les composés toxiques s'accumulent dans le sable et se déposent dans le fond des océans. Issus de la pétrochimie, les filtres UV ont en particulier un effet délétère et agressif sur les coraux et sont responsables de leur blanchissement.

Par ailleurs, les crèmes solaires sont souvent composées de molécules potentiellement cancérogènes. Privilégiez donc les crèmes bio composées de filtres minéraux (il existe des marques qui proposent des crèmes solides dans un emballage en carton recyclable). Les huiles de graines de carotte et de pépins de framboise sont également des filtres à rayons UVB car elles contiennent des vitamines A et E et des acides gras qui constituent un juste équilibre pour se protéger des rayons UV. Enfin, si vous aimez fabriquer vos produits, on trouve des recettes de crème solaire naturelle.

- **Maquillage**

Certaines marques proposent des coffrets de maquillage rechargeables (en bambou), d'autres vendent du maquillage seulement dans un emballage papier. Vous trouverez sinon des recettes dans des livres et sur internet pour les fabriquer vous-mêmes !

- **Démaquillant**

Vous pouvez utiliser toutes les huiles fines pour vous démaquiller (jojoba, argan, avocat, germe de blé, karité, ricin...).

Il est également possible d'utiliser de l'eau florale (rose, bleuet ou camomille) seule, ou mélangée avec une huile végétale pour un démaquillage plus efficace.

L'eau seule (sous la douche par exemple) permet déjà d'en enlever une bonne partie, s'il n'est pas waterproof 😊

- **Huile de massage**

Toutes les huiles végétales bio – ou, au moins, vierges – de première pression à froid, conviennent aux massages, mais elles sont plus ou moins agréables. Les plus adaptées sont les "huiles sèches" : vite absorbées par la peau, elles ne laissent pas de film gras en surface. Les plus réputées sont les huiles de sésame, colza, macadamia, noix de coco, olive, pépins de raisin, tournesol.

Pour les parfumer ou leur conférer des propriétés spécifiques (relaxantes, toniques, décontractantes...), ajoutez 0,5 à 1 % d'huiles essentielles.

- **Liniment pour bébé**



Il suffit de mélanger de l'eau de chaux avec de l'huile d'olive en proportion égale ! Le liniment fait maison se conserve entre 2 et 4 mois à l'abri de la lumière.

- **Talc**

Le talc est utilisé en cosmétique depuis l'Antiquité. Il s'agit d'un minéral, le silicate de magnésium, connu pour ses propriétés matifiantes et absorbantes. Utilisé depuis des générations pour poudrer les fesses des bébés, le talc est pourtant mis aujourd'hui sur la liste des produits potentiellement cancérigènes.

A remplacer par de l'argile blanche ou de la fécule de maïs.