

Mettre du Zéro Déchet dans sa salle de bain

30 avril 2017 par [REFEDD Témoignages](#) 50 visites

Après l'article [Mettre du Zéro Déchet dans sa cuisine](#), Juliette, notre chargée de mission alimentation, continue à vous présenter ses astuces pour rendre votre quotidien moins gourmande en déchets ! Alors, vous êtes prêt.e.s à révolutionner votre salle de bain ? C'est parti !

Une alternative Zéro Déchet : les cosmétiques solides

La majorité de nos **produits de beauté** viennent dans des contenants en **plastique** ! De plus, le principal ingrédient est souvent l'eau, donc il faut rajouter des conservateurs au produit pour éviter le développement de germes (et cela signifie que nous payons de l'argent pour quelque chose de quasiment gratuit au robinet, et pour un élément qui n'est pas absorbé par la peau). L'alternative ? Les **cosmétiques solides** ! On trouve facilement du **savon en bloc** (de Marseille, d'Alep, surgras...), mais on peut également trouver du [shampoing](#), du [déodorant](#) et même du [dentifrice](#) sous forme solide ! Cela évite emballages plastiques et produits chimiques (veillez à choisir des produits les plus naturels possibles), c'est donc doublement bénéfique, pour notre corps et pour la planète. Environ 8% de la production pétrolière mondiale sert pour produire des objets en plastique, nombre d'entre eux se retrouvent dans les océans...

Et pour aller avec son dentifrice zéro déchet, on peut choisir une **brosse à dent compostable en bambou**, ou bien une brosse en plastique à **tête interchangeable** (en magasin bio). On trouve beaucoup de brosses à dents sur les plages et dans les océans !

On peut facilement **fabriquer son shampoing sec** en mélangeant **fécule** (de maïs, de pomme de terre... ou Maïzena) et poudre de **cacao**, dans des proportions variables selon notre couleur de cheveux. Il faut le tapoter aux racines et bien brosser, cela permet d'espacer les shampoings en absorbant l'excès de sébum. Faire son **déodorant** zéro déchet est également très simple, il suffit de mélanger du **bicarbonate de soude bien fin** (on en trouve au rayon du sel), qui neutralise les bactéries responsables de l'odeur, avec un peu de **fécule** (absorbe l'humidité), et d'appliquer cette poudre sous les aisselles. Il existe une multitude de recettes sur Internet, avec d'autres ingrédients également.



De g.à d. : blocs de savon (Alep et surgras), dentifrice solide et brosse à dents en bambou, déodorant en poudre, shampoing solide et shampoing sec.

Hygiène et zéro déchet

Pour **remplacer les cotons-tiges en plastique** (ils seront d'ailleurs interdits dès 2020 ! Ils font partie des objets que l'on retrouve le plus sur les plages, dans la mer, et peuvent donc finir dans l'estomac des animaux marins), trois solutions :

- Utiliser l'ongle de son petit doigt ! Ce n'est pas pour rien qu'il s'appelle l'auriculaire... L'intérieur de l'oreille est auto-nettoyant, il suffit d'enlever l'excès de cérumen en surface.
- Utiliser une épingle à chignon (le bout rond, hein, pas le bout pointu...)

- Utiliser un [Oriculi](#), petite spatule en bambou lavable et réutilisable à l'infini.

Les **protections hygiéniques** sont également une source importante de déchets : on estime qu'une femme en utilise **de 10 à 15 000** au cours de sa vie. Ces déchets ne sont pas recyclables et finissent enfouis ou incinérés, et leur composition est douteuse : les industriels ne sont pas tenus d'en révéler la composition, mais on y retrouve des fibres synthétiques issues de la pétrochimie, des parfums chimiques, voire des traces de pesticides... Quelles sont les alternatives ? Il existe des tampons et serviettes en fibres naturelles et bio (peut-être compostables ^^ ?), des **serviettes lavables** (un peu chères mais rentabilisables –[ici](#) ou [ici](#), vous pouvez également les [coudre](#) vous-même), ou bien une **coupe menstruelle**, utilisable pendant 10 ans, qui s'insère comme un tampon mais n'en a pas les inconvénients (découvrez d'ailleurs cette [vidéo](#) explicative hilarante).

On peut également remplacer les **mouchoirs jetables** (faits à partir de cellulose, donc d'arbres), par un [mouchoir en tissu lavable](#), qui évitera bien des déchets... En réalité, il s'agit juste de s'inspirer de nos grands-parents pour réduire nos déchets !

Pour remplacer les **cotons à démaquiller** (il faut environ 22 000 L d'eau pour un kilo de coton conventionnel, et la culture des cotons utilise 2.5% des surfaces agricoles mondiales mais 10% du total des pesticides dans le mode – [source](#)), il est possible d'en **acheter des réutilisables** et lavables en machine ([ici](#) ou [ici](#)), ou bien d'en **faire soi-même** (tuto [ici](#) ou [ici](#)) !



De g. à d. : coupe menstruelle Lunacopine, disques à démaquiller, mouchoir en tissu, Oriculi et épingle à chignon.

Avec tous ces conseils, on espère que vous êtes paré.e.s à diminuer la quantité de vos déchets dans votre salle de bain ! 😊 De même, n'hésitez pas à nous faire part en commentaire de vos actions pour la réduction des déchets, qu'elles soient individuelles ou sur votre campus !

A très vite pour le prochain article de Juliette ! On peut déjà vous annoncer qu'il sera dédié à l'habillement, ou comment « réparer » plutôt que « jeter » !

Vous souhaitez publier un article sur un sujet DD en particulier ? Ça tombe bien, le REFEDD est toujours à la recherche de nouvelles plumes ! Pour cela 2 étapes très simples : prendre connaissance de [la charte éditoriale du REFEDD](#) et contactez Cassandra à communication@refedd.org. On vous promet une réponse rapide !

Cet article [Mettre du Zéro Déchet dans sa salle de bain](#) est apparu en premier sur [REFEDD - RÉseau Français des Étudiants pour le Développement Durable](#).

Échelle(s) spatiale(s) de l'action

- [Nationale](#)

Caractérisation de l'action selon les 5 compétences DD&RS

- [Compétence de changements \(accompagnement, innovation, adaptation...\)](#)
- [Compétence collective \(communication, gouvernance, parties prenantes, solidarité, diversité..\)](#)
- [Compétence Systémique \(complexité, interactions, flux\)](#)

Objectifs de la ou les actions décrites

- [Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous à tout âge \(ODD n°3 - Société\)](#)
- [Etablir des modes de consommation et de production durables \(ODD n° 12 - Economie\)](#)
- [Prendre d'urgence des mesures pour lutter contre les changements climatiques et leurs répercussions \(ODD n° 13 - Biosphère\)](#)
- [Préserver et restaurer les écosystèmes terrestres, en veillant à les exploiter de façon durable, gérer durablement les forêts, lutter contre la désertification, enrayer et inverser le processus de dégradation des sols et mettre fin à l'appauvrissement de la biodiversité \(ODD n° 15 - Biosphère\)](#)

Voir en ligne : <http://refedd.org/zero-dechet-salle...>

Licence : Pas de licence spécifique (droits par défaut)

[Contacter l'auteur](#)