



## Les fondamentaux du mode de vie zéro déchet



### MAISON NATURELLE

- Revoir sa liste de produits achetés
- Constituer sa droguerie naturelle (Bicarb./Savon de Mrs/Vinaigre...)
- Fabriquer sa lessive et son désinfectant
- Revoir ses besoins propres et adapter les produits

### Et après ?

- Entretenir régulièrement sa machine en gage de durabilité
- Se demander : de quoi ai-je vraiment besoin dans ma droguerie naturelle ?



### HYGIÈNE

- Choisir des alternatives solides/rechargeables ou réutilisables
- Vérifier la liste des ingrédients utilisés dans les produits achetés
- Faire ses produits maisons

### Et après ?

- Utiliser les produits bruts sans les transformer
- Se demander : quels sont les indispensables et ceux dont je n'ai pas vraiment l'utilité ?
- Tester des nouvelles recettes juste parce que c'est agréable!  
Exemple de la chantilly de karité ☺ (<https://kaizen-magazine.com/diy/chantilly-karite-coco-pour-le-corps-et-les-cheveux/>)





# Les fondamentaux du mode de vie zéro déchet



## COURSES

- Acheter certains produits en vrac
- Apporter ses contenants pour faire les courses
- Privilégier les emballages en carton et verre
- Se référer au prix au litre/kilo des produits proposés
- Consommer des aliments locaux et/ou biologiques et/ou de saison

### Et après ?

- Trouver des recettes de saison zéro déchet et faire la liste de course qui correspond
- Vider ses placards régulièrement pour repartir à zéro



## CUISINE

- Cuisiner des produits bruts
- Transformer les produits bruts pour créer ce dont on a besoin
- Donner une seconde vie aux déchets alimentaires (compostage, nourrissage des animaux...)

### Et après ?

- Améliorer et/ou diversifier les méthodes de compostage
- Organiser des sessions de cuisine basée sur la transformation d'un seul aliment brut (exemple : transformation des graines et oléagineux)





## Les fondamentaux du mode de vie zéro déchet : mes prochains gestes



### MAISON NATURELLE

- .....
- .....
- .....



### HYGIÈNE

- .....
- .....
- .....



### COURSES

- .....
- .....
- .....



### CUISINE

- .....
- .....
- .....