

LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE

UNIVALOM présente



# GUIDE ZÉRO *zéro* déchet

Économie | Bien-être | Environnement

## Recettes et astuces du ménage zéro déchet



**UNIVALOM**

Nous donnons de la valeur à vos déchets !

Prévention - Traitement - Valorisation



## Introduction

Depuis 2017, UNIVALOM s'engage activement dans la réduction des déchets grâce à l'opération **Objectif Zéro Déchet**. Pendant 5 ans, le défi « Famille Zéro Déchet » a accompagné plus de 1 000 foyers pour réduire leurs déchets au quotidien, en les aidant à revoir leurs habitudes et adopter des gestes simples et durables. Aujourd'hui, UNIVALOM poursuit cette mission à travers des ateliers tout publics et des guides pratiques pour vous aider à franchir le pas.

Cette expérience nous a permis d'**approfondir la démarche**, de tester différentes approches et de **proposer des recettes et astuces pratiques** pour faciliter le passage au zéro déchet, en particulier dans le domaine du ménage. Toutes les recettes et méthodes présentées dans ce guide sont issues des ateliers organisés par UNIVALOM, en partenariat avec des animateurs spécialisés, et ont été **expérimentées et validées par des familles engagées**.

Adopter le ménage zéro déchet présente de nombreux avantages :

- **Réduction des déchets** : les produits ménagers industriels génèrent emballages et déchets plastiques à chaque étape de leur cycle de vie. Fabriquer ses produits ou acheter en vrac réduit considérablement ces impacts.
- **Préservation de l'environnement** : les produits conventionnels contiennent souvent des substances toxiques et polluantes. En utilisant des ingrédients naturels, vous protégez **l'eau, les sols et la biodiversité**.
- **Protection de la santé** : produits irritants, allergènes ou corrosifs, leur usage régulier est nocif. Fabriquer ses propres produits permet de **maîtriser leur composition** et d'éviter l'effet cocktail des produits chimiques.
- **Économies financières** : les produits maison coûtent moins cher et, combinés à des solutions réutilisables (éponges, chiffons, microfibres), ils réduisent les achats répétitifs.
- **Gain de temps et d'espace** : quelques ingrédients simples et polyvalents suffisent et libèrent de la place dans les placards.



Ce guide vous aide à **réduire vos déchets** en adoptant des solutions simples et naturelles pour l'entretien de votre maison. Il propose des **recettes pratiques**, **des astuces efficaces** et **des conseils d'organisation** pour remplacer les produits industriels par des alternatives économiques et saines. Vous trouverez les informations suivantes.

## 1. Les essentiels de la droguerie zéro déchet

Cette section vous présente les ingrédients de base indispensables pour fabriquer vos produits ménagers maison. Elle vous aide à comprendre leurs propriétés, leurs usages et où les trouver facilement.

## 2. Recettes pratiques pour vos produits ménagers

Vous y trouverez des recettes simples et testées pour remplacer les produits industriels par des alternatives naturelles et économiques.

## 3. Accessoires durables

Cette partie vous guide vers des outils réutilisables (éponges lavables, microfibres, brosses rechargeables) pour limiter les déchets liés aux accessoires jetables.

## 4. Astuces de nettoyage par pièce

Des conseils ciblés pour la cuisine et la salle de bain afin d'apprendre à utiliser les produits pour chaque besoin.

## 5. La routine ménage zéro déchet

Une organisation claire pour entretenir votre maison au quotidien, sans stress ni surconsommation.

**⚠️ Important :** UNIVALOM décline toute responsabilité quant à l'utilisation des produits cités et à la réalisation des recettes.

Nous remercions tous les animateurs d'ateliers qui ont contribué à la création de ces recettes : **VIE Initiatives Environnement**, **Constance Rivier**, **En vert et rouge** et **La terre de nos enfants**.



## Ma droguerie zéro déchet Les essentiels

### Bicarbonate de soude

**Nettoie les lavabos, baignoires, WC... - Dégraisse plats et casseroles encrassés, plaques de four, ... - Désodorise (réfrigérateur, cuvette WC, chaussures ...) - Assainit le linge.**

Se trouve généralement dans les magasins bio, en grandes surfaces, dans les magasins de bricolage, dans certains magasins de vrac et certaines jardineries...

Prix : environ 3,5 euros le kilo

### Vinaigre blanc à 8%

**Détarre les robinets et parois de douche - Désinfecte les plans de travail - Assouplit le linge - Liquide de rinçage des lave-vaisselles.**

Se trouve dans les magasins bio, en grandes surfaces, dans les magasins de bricolage et dans certains magasins de vrac.

Prix : environ 0,35 euros le litre pour le vinaigre à 8%

### Savon de Marseille

#### Lessive pour le linge

4 marques labellisées : Marius Fabre/Le Fer à Cheval/Savonnerie du Midi/Le Sérail

Se trouve en pain ou en paillettes généralement dans les magasins bio, certaines grandes surfaces, les magasins de vrac et les petits commerçants spécialisés..

Prix : environ 1,15 euros les 100 grammes



## Ma droguerie zéro déchet Les autres aides ménagères

### Percarbonate de Soude

\*\*\* A manipuler avec des gants \*\*\*

Détachant très efficace pour le linge et blanchisseur naturel

Se trouve généralement dans les magasins bio.

Prix : environ 5,50 euros le kilo

### Cristaux de Soude

\*\*\* A manipuler avec des gants \*\*\*

Adoucit l'eau des lessives - Anti-tartre, anti-calcaire - Dégraisse, nettoie, désinfecte.

Se trouve généralement dans les magasins bio

Prix : environ 4,50 euros les 500 grammes

### Savon Noir

Nettoyage de toutes les surfaces de la maison.

Se trouve généralement dans les magasins bio, certaines grandes surfaces, dans certains magasins de vrac, les magasins de bricolage et certaines jardineries.

Prix : environ 8 euros le litre



## Désinfectant/détartrant multi-usages

300 ml  
d'eau

150 ml de  
vinaigre  
blanc à 8%

1. Dans un vaporisateur, mettre l'eau et le vinaigre.
2. Agiter avant chaque utilisation.
3. Pulvériser sur les surfaces à nettoyer.

*Note : Les écorces d'agrumes permettent de parfumer le produit.*



## Nettoyant/dégraissant multi-usages

3 cuillères à soupe de savon noir

500 ml d'eau

Facultatif : 2 cuillères à soupe de cristaux de soude

1. Faire chauffer l'eau puis y faire fondre le savon noir jusqu'à dissolution complète.
2. Facultatif : Ajouter les cristaux de soude et bien les faire fondre durant 1 minute.
3. Mettre dans un pulvérisateur.

Agiter avant chaque utilisation.



## Lessive en poudre

1 kg de  
percarbonate

2 kg de  
bicarbonate  
de soude\*

1. Mélanger le percarbonate et le bicarbonate dans un grand bocal.
2. Mettre 1 cuillère à soupe rase pour le linge couleur directement dans le tambour.
3. Mettre 2 cuillères à soupe rases pour le linge blanc directement dans le tambour.

\* pour les eaux très calcaires : 1.750 kg de bicarbonate et 250 gr de cristaux de soude. Réaliser la recette de la même



## Lessive liquide

100 g de savon de Marseille vert en paillettes\*

100 g de bicarbonate de soude

4 litres d'eau

1. Faire chauffer 1 litre d'eau jusqu'à frémissement puis, hors du feu, y faire fondre le savon jusqu'à dissolution complète.
2. Remette la casserole sur feu doux et ajouter le bicarbonate\*. Fouetter durant une minute. Arrêter le feu.
3. Attendre quelques minutes et ajouter 3 litres d'eau froide et bien remuer.
4. Fouetter régulièrement jusqu'à complet refroidissement. Laisser refroidir quelques heures.\*\*
5. Verser dans un contenant de 5 litres ou dans 5 bouteilles de 1 litre sans remplir complètement.
6. Bien agiter avant chaque utilisation. Mettre environ 20 à 25 cl de lessive par machine directement dans le tambour.

\* Savon de Marseille vert sans huile de palme ni ajout de glycérine.

4 marques labellisées - Marius Fabre, Le Serail, Le Fer à Cheval, La Savonnerie du Midi.

\*\* Pour des eaux très calcaires mettre 50 gr de bicarbonate et 50 gr de cristaux de soude. Réaliser la recette de la même manière et garder le même dosage (dosage pour une machine de 5 kg).



## Poudre lave-vaisselle

2 cc  
d'acide  
citrique

1 cc de  
cristaux  
de soude

1 cc de  
bicarbonate

Facultatif : 10 g  
de percarbonate  
+ 20 g de sodium  
coco sulfate

1. Mettre tous les ingrédients sauf les cristaux de soude dans un bocal hermétique.
2. Pour l'utilisation, ajouter une cuillère à café de la préparation et 1 cuillère à café de cristaux de soude dans votre machine.



## Lessive de lierres

50 feuilles  
de lierre

1 litre  
d'eau

1. Découpez vos feuilles de lierres.
2. Placez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau.
3. Faites bouillir à couvert pendant 20 min.
4. Laissez reposer 24h à couvert.
5. Filtrez.
6. Déposez un verre dans la machine.

Conseil : fabriquer minimum 5 litres.

**C'est prêt !!!**

Se conserve dans un bocal quelques jours au frigo ou 8 mois au congélateur.



## Lessive de cendre

150 g de  
cendres  
tamisées

1 litre  
d'eau de  
pluie

1. Tamisez votre cendre.
2. Mettez-la dans un récipient.
3. Ajoutez l'eau de pluie.
4. Mélangez plusieurs fois en 48h.
5. Filtrez.
6. Déposez un verre dans la machine.

Conseil : fabriquer minimum 5 litres.



## Ma droguerie zéro déchet Les accessoires

### Micro-fibres \*

Se trouvent en grandes surfaces, magasins bio, magasins de bricolage.



### Eponges lavables \*

Se trouvent dans certains magasins de vrac, auprès de couturière et sur internet.



### Eponges récurantes \*

Se trouvent dans certains magasins bios, magasins de vrac et sur internet.



### Brosse vaisselle en bois rechargeable \*

Se trouvent dans certains magasins bios et magasins de vrac.

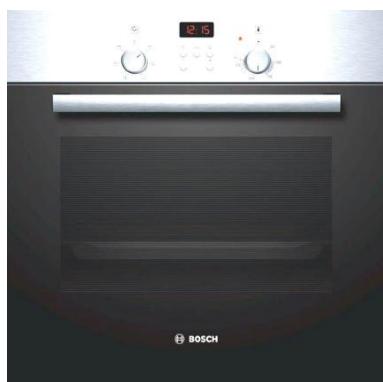


\* Les prix des accessoires varient en fonction de la qualité, de la marque et de l'inflation (référence prix en 2020)...



## Astuces de nettoyage pour la cuisine

### 1. Le four



Vitre : nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis du spray désinfectant. Pour une vitre « plus encrassée » : saupoudrer les tâches de bicarbonate puis pulvériser du vinaigre blanc, laisser agir puis rincer avec de l'eau et une éponge ou une microfibre.

Intérieur du four : dans un four tiède, saupoudrer du bicarbonate sur les tâches de gras et pulvériser du vinaigre blanc. Laisser agir puis rincer à l'eau avec une éponge ou une microfibre.

Grille: nettoyer avec de l'eau et une éponge. Rincer et essuyer avec une microfibre ou un torchon.

### 2. Plaque de cuisson



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre ou un nettoyant multi-usage, puis passer le spray désinfectant et essuyer avec un torchon ou une microfibre.

Pour les plaques avec des becs de gaz, frotter les becs froids avec du bicarbonate, pulvériser avec du vinaigre blanc, laisser agir, rincer et essuyer avec une microfibre ou un torchon.



## Astuces de nettoyage pour la cuisine

### 3. Plan de travail et vitres



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis le spray désinfectant (sauf pour les plans de travail en pierre et les meubles en bois ciré !). Pour les vitres, une microfibre et de l'eau, et les vitres brillent !

### 4. Evier



\*Nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis passer un spray désinfectant et essuyer avec un torchon ou une microfibre.  
Pour détacher, frotter avec un demi-citron ou saupoudrer de bicarbonate, laisser agir, puis frotter ou utiliser de la pierre d'argile. Puis rincer à l'eau.

### 5. Plan de travail/portes de placards



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis le spray désinfectant (sauf pour les plans de travail en pierre et les meubles en bois ciré !)



## Astuces de nettoyage pour la salle de bain

### 1. Robinetterie



Nettoyer les traces d'eau avec une microfibre. Pour de traces de calcaire plus incrustées, utiliser des demi-citrons ou un mélange eau (100 ml) et vinaigre blanc (100 ml) et frotter avec une microfibre avant de rincer à l'eau claire et essuyer avec une microfibre.

Si les traces de calcaire sont très incrustées, faire légèrement chauffer le vinaigre, l'appliquer directement sur les traces de calcaire et laisser agir avant de rincer à l'eau et essuyer avec une microfibre.

### 2. Paroi de douche



Essuyer les traces d'eau après chaque douche avec une raclette ou une microfibre.

Pour des traces de calcaire plus incrustées, utiliser des demi-citrons ou un mélange eau (100 ml) et vinaigre blanc (100 ml) et frotter avec une microfibre avant de rincer à l'eau claire et essuyer avec une microfibre.

Si les traces de calcaire sont très incrustées, faire légèrement chauffer le vinaigre, l'appliquer directement sur les traces de calcaire et laisser agir avant de rincer à l'eau et essuyer avec une microfibre.



## Astuces de nettoyage pour la salle de bain

### 3. Vasque/baignoire/bac à douche



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre vasque, baignoire et bac à douche.

### 4. Miroir



Essuyer les traces avec de l'eau et une microfibre.

### 5. Toilette



Pour un nettoyage régulier, utiliser un spray désinfectant.

Pour éviter ou enlever le tartre, saupoudrer le soir le fond et les parois des toilettes de bicarbonate (1 cuillère à soupe) et de vinaigre blanc tiède (2 cuillères à soupe). Laisser agir toute la nuit et le lendemain, frotter et rincer à l'eau.



## La routine ménage

Conseil : Pour toutes les pièces de la maison aérer 10 à 15 minutes par jour, tous les jours de l'année. Laver les vitres une fois par mois avec une microfibre et de l'eau.

### Salon

#### Régulièrement :

- Aspirer si présence d'animaux

#### Souvent :

- Aspirer les tapis, moquettes et parquets
- Laver les sols
- Dépoussiérer les meubles, livres, bibelots (eau + microfibre)

#### De temps en temps :

- Nettoyer les canapés et fauteuils (bicarbonate)

#### Dans l'année :

- Aspirer et laver les rideaux
- Dépoussiérer lustre, dessus des meubles, les portes, laver les housses de canapés
- Laver les plinthes



## La routine ménage

Conseil : Pour toutes les pièces de la maison aérer 10 à 15 minutes par jour, tous les jours de l'année. Laver les vitres une fois par mois avec une microfibre et de l'eau.

### Chambre

#### Régulièrement :

- Aérer le lit quelques minutes

#### Souvent :

- Aspirer tapis, moquettes et parquets (deux fois par semaine pour les personnes allergiques)
- Laver les sols
- Dépoussiérer les meubles, livres, bibelots (eau + microfibre)

#### De temps en temps :

- Laver les draps, housses de couette et d'oreillers (toutes les semaines pour les personnes allergiques) (voir recette lessive)

#### Dans l'année :

- Laver les oreillers et couettes (tous les 3 mois pour les personnes allergiques)
- Laver les peluches des enfants



## La routine ménage

Conseil : Pour toutes les pièces de la maison aérer 10 à 15 minutes par jour, tous les jours de l'année. Laver les vitres une fois par mois avec une microfibre et de l'eau.

### Cuisine

#### Régulièrement :

- Nettoyer les évier et plans de travail à l'eau et microfibres (voir fiche astuces cuisine)

*N.B : Si lavage de la vaisselle se fait au savon de Marseille, nettoyer l'évier une fois par semaine en versant 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans la bonde de l'évier avec 4 cuillères à soupe de vinaigre. Laisser agir la nuit puis faire couler de l'eau bien chaude.*

#### Souvent :

- Vider et laver le filtre du lave-vaisselle
- Nettoyer l'évier, plan de travail et frigidaire au désinfectant et microfibres (voir fiche astuces cuisine)
- Laver les sols
- Dépoussiérer les meubles, livres, bibelots (eau + microfibre)
- Nettoyer le four (voir fiche astuces cuisine)

#### De temps en temps :

- Utiliser les restes stockés dans vos placards pour cuisiner et nettoyer avec du désinfectant et une microfibre



## La routine ménage

Conseil : Pour toutes les pièces de la maison aérer 10 à 15 minutes par jour, tous les jours de l'année. Laver les vitres une fois par mois avec une microfibre et de l'eau.

### Salle de bain

#### Régulièrement:

- Rincer la douche et baignoire
- Passer un chiffon sur lavabo et miroir

#### Souvent :

- Laver les serviettes et tapis de sol (40°C) (voir fiche recette lessive)
- Laver la douche et baignoire (fiche astuces salle de bain)
- Passer l'aspirateur et laver les sols
- Laver toilettes (voir fiche astuces salle de bain)

#### De temps en temps :

Une fois par mois, faire un cycle à vide du lave-linge à 30 degrés avec du vinaigre blanc dans le bac d'assouplissant (jusqu'au trait de dosage) et 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate directement dans le tambour.



**UNIVALOM**

Nous donnons de la valeur à vos déchets !  
Prévention - Traitement - Valorisation