

Sylvie Droulans • Zéro Carabistouille  
Jean Bourguignon • Illustrations

# ZÉRO DÉCHET

Guide pratique pour toute la maison

***Racine***

# SOMMAIRE

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>Le zéro déchet sans complexes!</b> .....	8
---	---

## AVANT-PROPOS 10

Comment utiliser ce livre .....	12
---------------------------------	----

## LA CUISINE 14

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>Ma cuisine zéro déchet</b> .....	16
---	----

Je minimise ma cuisine.....	18
-----------------------------	----

Je dis stop au gaspillage.....	20
--------------------------------	----

Je définis mon équipement de base.....	21
--	----

J'organise ma routine en cuisine et mes achats.....	23
---	----

J'organise mes déplacements.....	25
----------------------------------	----

J'achète local et de saison .....	26
-----------------------------------	----

Je planifie correctement mes achats.....	31
--	----

Je végétalise mon assiette.....	32
---------------------------------	----

J'optimise la conservation de mes aliments.....	36
---	----

Je congèle en bocal.....	37
--------------------------	----

Je vis sans date de péremption .....	38
--------------------------------------	----

Je conserve sans frigo ou presque.....	39
--	----

J'ai l'antigaspi attitude.....	43
--------------------------------	----

Je m'équipe durable.....	47
--------------------------	----

J'agrèmente les restes.....	52
-----------------------------	----

Je fais mon lait végétal.....	54
-------------------------------	----

Rien ne se perd, tout se transforme.....	56
--	----

J'adopte le kéfir .....	58
-------------------------	----

<b>Le regard de l'expert : Carlo de Pascale</b> .....	60
---	----

## LA SALLE DE BAIN

62

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>Ma salle de bain zéro déchet</b> .....	64
Je minimise ma salle de bain.....	66
Je privilégie les produits solides.....	67
Je dis au revoir au jetable.....	69
Je fais pipi dans la douche.....	75
Je brosse mes dents zéro déchet.....	75
Des menstruations zéro déchet.....	77
Je ne me lave plus les cheveux, ou presque.....	81
Je réapprends la technique de rasage des anciens.....	84
Je change ma routine beauté.....	88
Trousse de toilette pour ado récalcitrant.....	93
<b>Le regard de l'expert</b> : <i>Sophie Trenteseaux</i> .....	96

## LE SÉJOUR

98

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>Mon séjour zéro déchet</b> .....	100
Je minimise mon séjour.....	102
Je rééquilibre la place du numérique dans ma vie.....	104
A table, j'ai des alliés réutilisables.....	107
Je redonne vie à des objets de cœur.....	109
Jamais sans mes bougies.....	110
Je baisse le chauffage d'un degré.....	111
J'éteins les appareils en veille.....	112
J'ai une bibliothèque qui me représente.....	112
J'évite le streaming.....	116
J'ai la « lagom » attitude.....	117

## LE BUREAU

120

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>Mon bureau zéro déchet</b> .....	122
Je minimise mon bureau.....	124
Je stocke responsable.....	128
Je cherche tout en sauvant le monde.....	129
Je fais le vide dans mes e-mails.....	131
J'imprime raisonnablement.....	133

Je fais une détox numérique .....	134
Je réduis ma consommation de fournitures .....	138

## LA CHAMBRE 140

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>Ma chambre zéro déchet</b> .....	142
Je minimise ma chambre .....	144
J'ai un dressing Danshari et Konmari .....	145
Je porte des vêtements éthiques et écologiques .....	152
S'amuser en seconde main .....	157
Je privilégie des meubles éthiques, durables ou vintage .....	159
J'ai un lit durable .....	162

## LA BUANDERIE 166

<b>MEMO-MAPPING</b> ▶ <b>La buanderie zéro déchet</b> .....	168
Je « minimise » ma buanderie .....	170
Je dis stop au greenwashing .....	171
J'ai 7 basiques indispensables dans ma buanderie .....	173
Je m'équipe d'ustensiles de base .....	176
Je choisis des produits moins énergivores et écolabélisés .....	178
Je facilite la lessive .....	180
Je limite l'utilisation du séchoir à linge électrique .....	181
Je vis sans essuie-tout .....	182
Je fais la nique au calcaire .....	183
J'utilise mes épilateurs pour nettoyer .....	184
<b>Le regard de l'expert : Candice et Nasta d'Alma Sana</b> .....	186

## ÉVITER LE BURN-OUT DU COLIBRI 188

## CAHIER PRATIQUE 190

### TUTORIELS

<b>LA CUISINE</b>	
Charlotte couvre plat .....	193
Serviettes de table .....	194

<b>LA SALLE DE BAIN</b>	Pochette à mouchoirs .....	195
	Lingettes démaquillantes .....	196
<b>LE SÉJOUR</b>	Bougie à la cire d'abeille .....	197
	Housse de coussin portefeuille .....	198
<b>LE BUREAU</b>	Colle à papier zéro déchet .....	199
	Carnet cousu .....	200
<b>LA CHAMBRE</b>	Berlingot de lavande .....	201
	Boucles d'oreille en chambre à air .....	202
	Tapis de jeu nomade.....	203
	Banderole de fanions en chutes du tissu .....	204
	Étagère en caisse à vin.....	205
<b>LA BUANDERIE</b>	Tawashi.....	206
	Essuie-tout réutilisables.....	208

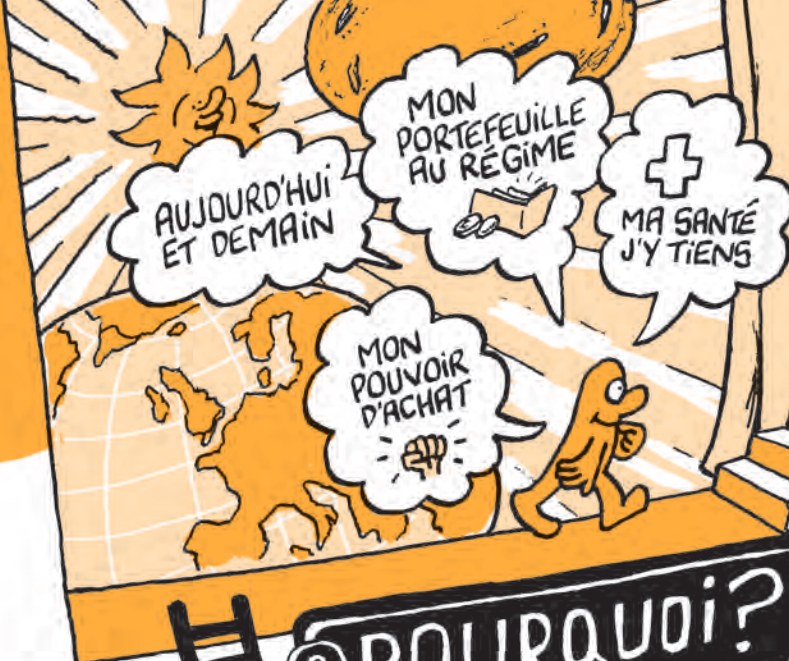
## RECETTES

<b>LA CUISINE</b>	Chips d'épluchures de légumes .....	209
	Pesto de fanes et noix de cajou.....	209
	Kéfir .....	210
	Bocaux de tomates cerises aux herbes .....	210
	Lait végétal.....	211
	Pâte à tartiner d'Eugène chocolatier .....	211
	Cookies cajou-okara.....	212
	Flapjacks nappés de chocolat.....	212
	Bocal SOS cookies.....	213
	Muffins à la peau de banane .....	214
	Bouillon de poule de Céline et Laurence .....	215
<b>LA SALLE DE BAIN</b>	Savon et shampoing maison .....	216
	Shampoing minute au rhassoul pour les cheveux gras.....	217
	Déodorant solide.....	218
	Baume à lèvres.....	218
	Crème hydratante pour tous .....	219
	Gel coiffant à l'aloé vera .....	220
	Gommage sucré-salé.....	220
<b>LA BUANDERIE</b>	Lessive maison au savon noir .....	221
	Adoucissant maison de Candice et Nasta.....	222
	Pierre d'argile.....	222
	Bombes WC .....	223
	Lingettes désinfectantes et nettoyantes.....	223

# LE ZÉRO DÉCHET

*Sans complexes!*

CARTE MENTALE



② POURQUOI?

SCAN de La  
POUBELLE

VOIR NOS  
ADDICTIONS  
SUR QUOI  
AGIR ↗

① Ère de  
l'HOMO  
DÉTRITUS



# ③ devenir un CONSOM'Acteur

ÊTRE  
♡

DIRE «NON, MERCI» ET CHOISIR

IMAGINER ET FAIRE AUTREMENT

RÉDUIRE ET AÉRER

COMPOSTER

RECYCLER INTELLIGENT

④ Acheter AUTREMENT

⑤ BIBLIOTHÈQUE d'OUTILS

- EN VRAC
- BIO, LOCAL, DE SAISON
- ARTISANS PRODUCTEURS
- DURABLE
- VÉGÉTALISER SON ASSIETTE
- CONSIGNE
- RÉUTILISABLE
- SECONDE MAIN

ALTERNATIVES ZÉRO DÉCHET

FAIT MAISON  
LOCATION, PRÊT, MUTUALISATION



Pour télécharger ce mémo-mapping :

[www.racine.be/le-zero-dechet-sans-complexes](http://www.racine.be/le-zero-dechet-sans-complexes)  
[www.zerocarabistouille.be](http://www.zerocarabistouille.be)





# LA CUISINE

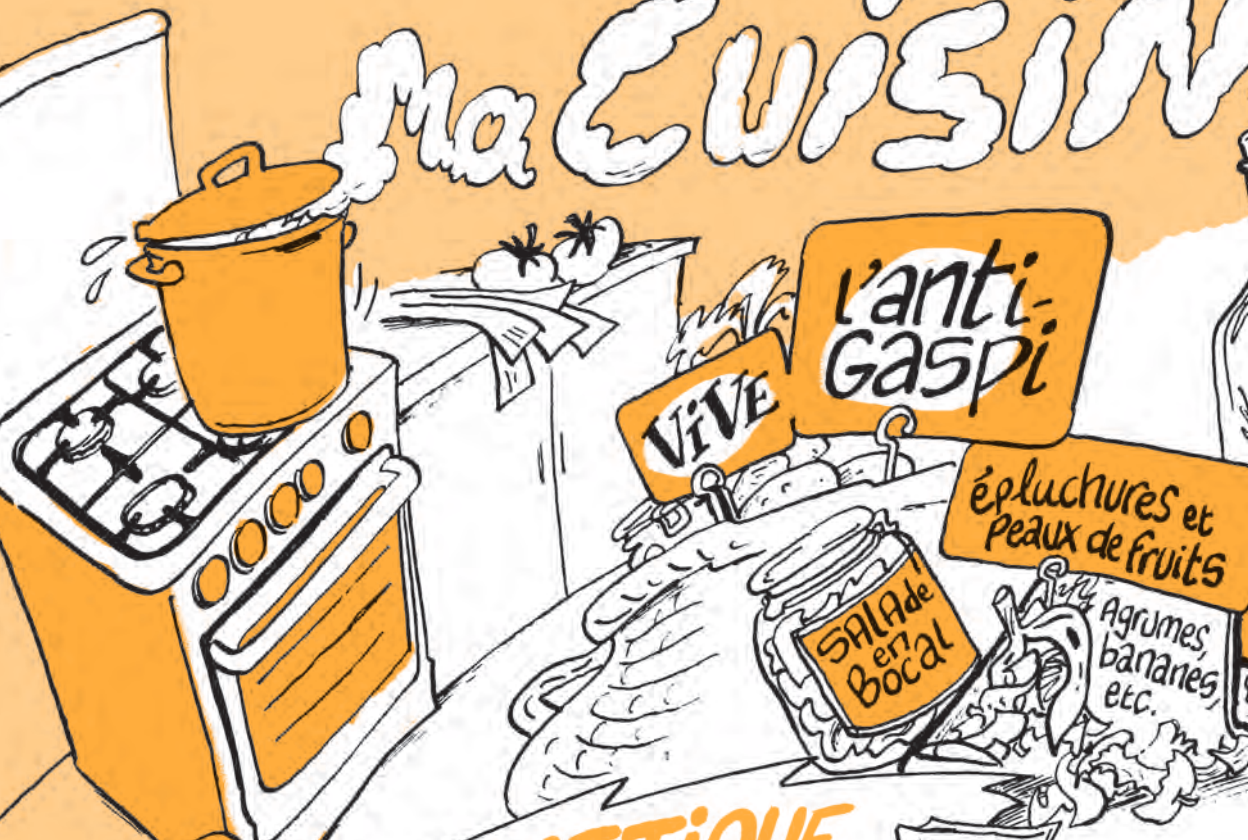
La cuisine est le lieu où l'on accumule le plus d'objets et d'ustensiles... souvent pratiques, parfois futiles et inutiles. Voilà donc la pièce parfaite pour commencer sa démarche zéro déchet.

Dans la cuisine, on trouve une multitude d'objets. Sont-ils nécessaires? Sont-ils dangereux pour la santé? Quels matériaux privilégier? Quels ustensiles utiliser?

On a aussi souvent tendance à vouloir garder tel appareil, tel ustensile «au cas où»... En fin de compte, cela n'arrive jamais et notre espace reste alors encombré.

Lorsque l'on se lance dans une démarche zéro déchet, on entre dans un processus. Celui-ci va petit à petit nous aider à remettre en question plein d'habitudes, mais aussi certains outils ou matières que l'on utilise au quotidien pour réduire le contenu des armoires et des tiroirs.

# Ma Cuisine



## AU PLASTIQUE

- ★ SACS EN TISSU
- ★ BOITES EN INOX
- ★ CASSEROLES EN INOX
- ★ PLATS EN VERRE
- ★ CUILLÈRES EN BOIS
- ★ BOCAUX EN VERRE



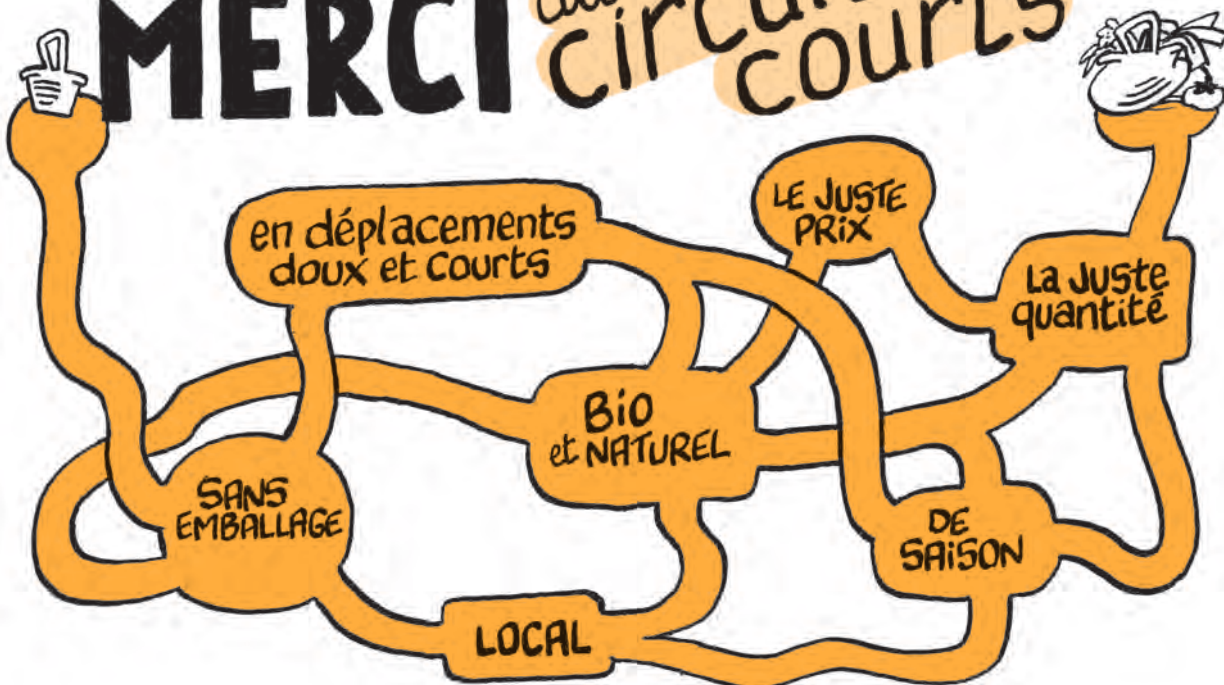
zéro Déchet

OUI À LA CRÉATIVITÉ  
ET AU « FAIT-MAISON »

- ALTERNATIVES GUSTATIVES
- LAIT VÉGÉTAL ET OKARA
- COLLATIONS
- KOMBUCHA
- REPAS SAINS
- KÉFIR



MERCI aux circuits courts



# JE MINIMALISE MA CUISINE

**FAIRE UN INVENTAIRE** qui « libère » et séparer les éléments de la cuisine en trois catégories :

- les ustensiles pour manger : couverts, assiettes...
- les ustensiles pour faire la cuisine : appareils électriques, fouets, mesureurs...
- la nourriture.

Pour chacune des catégories, on évalue quels objets et produits sont nécessaires au quotidien :

- combien de louches, d'assiettes, de verres, etc., ai-je besoin ?
- vais-je réellement les utiliser ?
- ne puis-je pas faire autrement ?

**AFFINER ET DIVISER EN SOUS-GROUPES** les ustensiles pour faire la cuisine :

- les petits appareils électroménagers (grille-pain, mixer, centrifugeuse, balance...) et robots ménagers ;
- la batterie de cuisine (casseroles, poêles, caquelons...);
- les ustensiles pour cuisiner (fouets, cuillères en bois, louches, couteaux, spatules...);
- le matériel à pâtisserie (fouets, culs de poule, cercles et formes, rouleaux...);
- tout le reste (plats, saladiers, planches, passoires...).

Pour chaque sous-groupe, je rassemble les ustensiles de même utilité pour avoir une vue claire de leur nombre. Idéalement, je ne conserve qu'un à deux exemplaires maximum de chaque type d'outil. Ainsi, les tiroirs et les armoires sont beaucoup moins encombrés. Je gagne de la place (il en reste peut-être même) et je retrouve plus facilement ce que je cherche. Je gagne ainsi du temps !



Pour les petits appareils, il est conseillé de ne conserver que ceux que l'on utilise au moins une fois par mois. On peut privilégier des appareils multifonctions qui évitent la multiplication, mais leur efficacité n'est pas toujours optimale. J'évalue si je ne peux pas m'en sortir sans. Prenons l'exemple de la machine électrique à râper les légumes : dans notre cas, nous en avons récupéré une, mais elle encomrait inutilement le plan de travail. Dans les faits, nous trouvons plus simple d'utiliser notre râpe manuelle, moins encombrante, plus facile à nettoyer et tout aussi efficace.

**DONNER, VENDRE OU JETER, SI PAS D'AUTRE SOLUTION...** Pour chaque objet dont je décide de me séparer, il faut identifier la suite que l'on va lui donner (la seconde vie qu'il peut avoir). Je réparties les objets dans trois caisses :

- Caisse 1: Fonctionne encore très bien et a encore une « valeur » commerciale → Je le vends ou je fais plaisir à quelqu'un.
- Caisse 2: Fonctionne encore bien, nécessite une petite mise à jour ou un rafraîchissement → Je le donne à un(e) ami(e), à une ressourcerie, via une givebox...
- Caisse 3: Est cassé et ne peut être réparé, met en danger ma santé et celle des autres → Je le jette, je vais le déposer à la déchetterie ou au point de collecte de mon quartier.



**NE PAS SE LAISSER ENVAHIR ET GARDER LA CUISINE EN ORDRE.** J'ai un plan de travail ordonné et non encombré. Ceci me permet d'avoir un espace dégagé qui invite à la détente, à la réflexion et stimule ma créativité.

Chaque chose a sa place, ce qui me permet de retrouver plus facilement ce dont j'ai besoin. Efficacité et gain de temps. Moins j'ai d'objets, moins je dois ranger.

# JE DIS STOP AU GASPILLAGE

Quand je me suis lancée dans le zéro déchet, j'ai pris un temps pour analyser ce qu'il y avait dans mes poubelles mais aussi dans mes armoires. Je savais qu'elles débordaient d'objets achetés de façon compulsive, non raisonnée et surtout sous la pression des messages publicitaires. Mais jamais je n'aurais imaginé avoir amassé tant de choses !

J'en étais arrivée à acheter des produits alimentaires qui allaient me servir pour une recette spécifique, mais qui, finalement, restaient intacts.

Le résultat : un gaspillage sans nom ! Beaucoup trop d'aliments jetés lors de mes nettoyages de printemps. Pourtant, ces aliments auraient pu m'être utiles si j'avais pris le temps d'imaginer comment les utiliser. Mais souvent, la date de péremption était dépassée et ils passaient donc à la trappe. Je me faisais une image faussée de la conservation de ces denrées, qui, dans de nombreux cas, restaient propres à la consommation...

Un gaspillage alimentaire, mais aussi financier ! Je n'ai jamais pensé à calculer le coût de tous ces produits jetés à peine entamés ou intacts...

Adeptes des grandes surfaces, de celles qui aiment nous inciter à acheter en plus grande quantité pour nous donner le sentiment de faire de bonnes affaires, j'en étais arrivée à ne plus pouvoir imaginer avoir des armoires vides. Le paquet de céréales à peine terminé, il fallait que j'en rachète, même s'il m'en restait un ou deux.

Au travers du zéro déchet, j'ai dû accepter de me retrouver face au vide... Tout d'abord parce qu'au début de notre démarche, il n'y avait que très peu de solutions sans emballage. Le vrac se limitait à certains magasins



bio qui proposaient un petit assortiment de denrées sèches: pâtes, riz, noix... Ensuite parce que nous avons décidé de commencer par vider nos armoires et d'évaluer la nécessité dans notre quotidien avant de racheter les produits dont nous avons besoin... Bien vite, nous nous sommes aperçus qu'une grande quantité de choses qui encombraient nos armoires pouvaient être évacuées et que l'on pouvait être créatif pour trouver des alternatives ou utiliser des produits offrant plusieurs usages, comme le bicarbonate de soude, utile tant dans la cuisine que dans la salle de bain ou la buanderie.

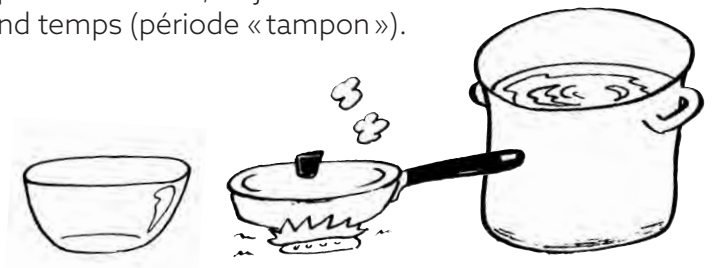


Ainsi, ne pas disposer de tel ou tel produit a stimulé notre créativité, notre envie de découvrir et de tester.

Aujourd'hui, je suis capable de vivre avec des bocaux non remplis, d'avoir un frigo qui ne déborde pas et de m'adapter quand un ingrédient manque.

## JE DÉFINIS MON ÉQUIPEMENT DE BASE

En réalité, je choisis ceux qui me faciliteront la tâche. Les outils que je n'utilise qu'une fois par saison, si je ne suis pas encore prêt(e) à m'en débarrasser, je les mets hors de ma portée pendant un temps (trois mois, six mois ou un an) pour voir si je peux vivre sans, et je m'en débarrasserai dans un second temps (période « tampon »).

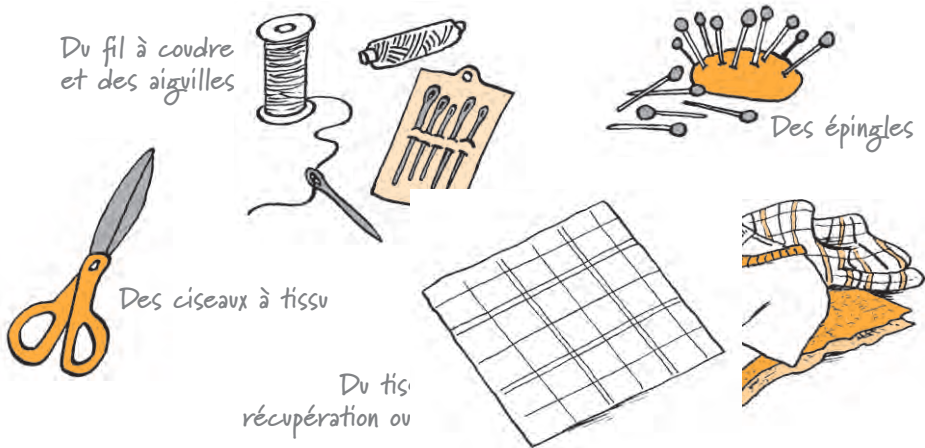




Le **matériel spécifique** par **tutoriel** est limité au strict minimum pour permettre aux débutants comme aux experts de se lancer sans grands investissements ! La liste du matériel se retrouve au niveau de chaque tutoriel.

Chaque **tutoriel de couture** peut être fait à la **machine** ou à la **couture à main**. À vous de choisir.

Tous les **tutoriels de couture** peuvent être réalisés à la machine ou à la main. En plus du matériel spécifique, ils nécessitent un petit **matériel de base** :



À vous de jouer !



# CHARLOTTE COUVRE PLAT

## Matériel

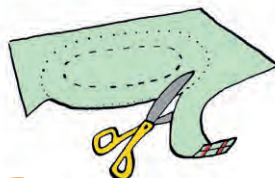
- Tissu en coton ou enduit
- Biais
- Élastique plat de 6 mm de large
- Un récipient à recouvrir : un saladier, un bol, une tasse...



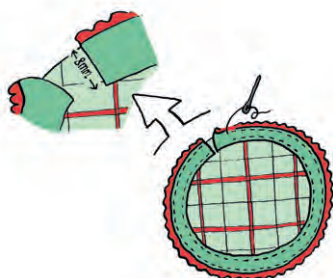
**1** Tracez le tour de votre récipient sur l'envers de votre tissu.



**2** Tracez un nouveau cercle à 5 cm, à partir de l'extérieur du bord du premier cercle.



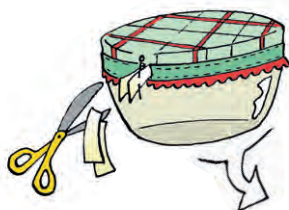
**3** Découpez le tissu tout autour du second rond.



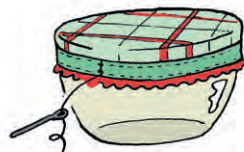
**4** Cousez le biais au bord de celui-ci à 8 mm, du côté tissu en laissant un espace non cousu.



**5** Passez l'élastique dans le biais via l'espace non cousu au moyen d'une épingle à nourrice que vous aurez préalablement accrochée à l'extrémité de l'élastique afin de permettre qu'il glisse plus facilement.



**6** Mettre la Charlotte sur le plat à recouvrir. Serrez l'élastique afin de légèrement le tendre. Faites-le dépasser de 2 cm de chaque côté. Maintenez l'élastique serré avec une épingle. Cousez les 2 extrémités de l'élastique ensemble. Coupez l'élastique en trop à 5 mm.

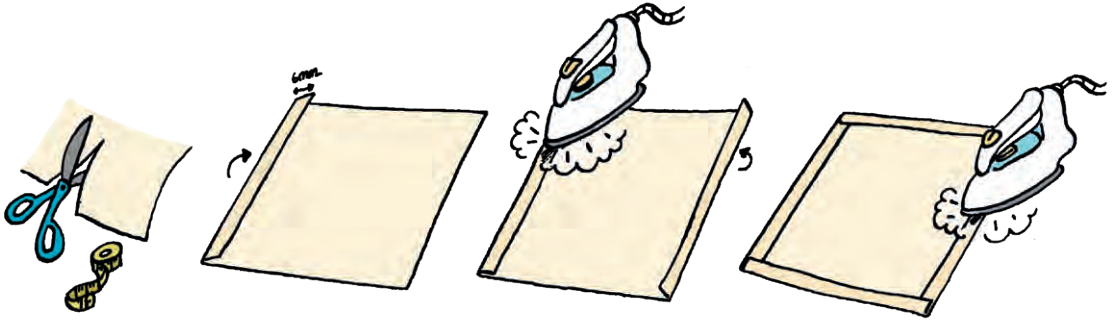


**7** Rentez le bout de l'élastique dans le biais et écartez le couvercle pour bien répartir l'élastique dans le biais. Cousez l'espace laissé ouvert sur le biais.

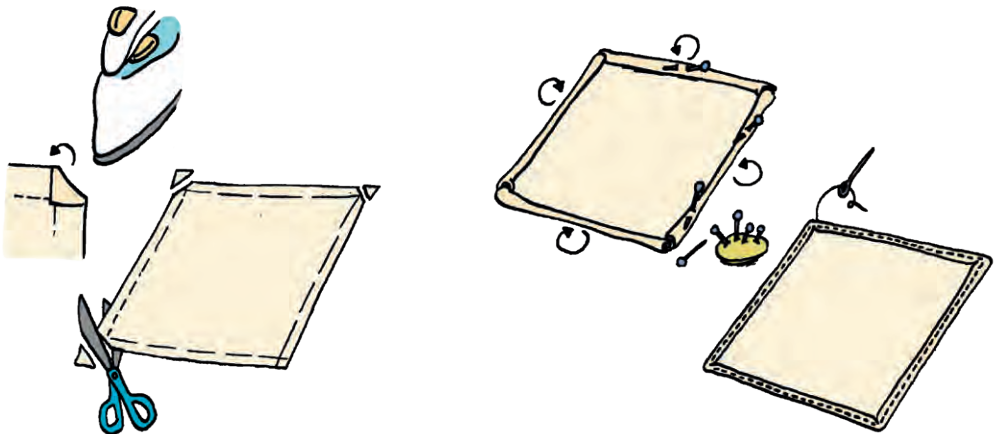
# SERVIETTES DE TABLE

## Matériel

Des carrés de tissu (coton, lin, toile) : de 36 cm (serviettes moyennes)  
ou de 46 cm (grandes serviettes)



**1** Découpez des carrés de tissu de la taille désirée (36 ou 46 cm).  
Pour faire l'ourlet, sur l'envers du tissu, faites un pli de 6 mm et  
repassez avant de refaire un second pli de 6 mm sur tous les bords.  
Marquez le pli au fer à repasser.



**2** Dépliez les plis. Pliez les angles du carré  
de tissu à 45 degrés et repassez le pli de  
l'angle. Coupez la pointe de l'angle.

**3** Roulez les différents plis.  
Épinglez-les et surpiquez au point  
droit à 1 mm du bord plié.

# BOUILLON DE POULE DE CÉLINE ET LAURENCE

**Ingédients** (pour un pot de 300 g)



4 à 5 litres d'eau  
froide



1 poulet entier ou  
une carcasse de  
poulet



2 carottes  
moyennes



4 ou 5 verts de  
poireau



1 verre de vin blanc  
sec



1 gousse d'ail  
pelée et 1 oignon



Du laurier,  
du thym



Du poivre  
en grain, des  
clous de girofle



1 càc de sel



1 botte de persil

## Préparation

- 1 Dans 4 à 5 litres d'eau froide, déposez le poulet.
- 2 Placez sur feu vif. Dès que l'eau commence à frémir, baissez le feu au plus doux possible et écumez les impuretés à la surface.
- 3 Ajoutez le vin, les carottes coupées en quatre dans la longueur, les verts de poireau ainsi que la gousse d'ail entière, l'oignon piqué de 2 clous de girofle, le thym et le laurier.
- 4 Laissez mijoter pendant 4 à 24 heures, à feu très doux et à demi-couvert (ou à découvert pour être sûr que ça ne bouille pas).
- 5 Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le sel et le poivre en grains concassés. Ajoutez le persil ciselé.
- 6 Une fois le bouillon prêt, mettez-le en bouteille après avoir retiré les os et les légumes.

### L'astuce de Laurence et Céline

Ajoutez-y 1 ou 2 betteraves rouges et 2 ou 3 branches de céleri pour une version «rubis», son goût est encore meilleur!

Plus d'infos: [www.jeclicnaturel.be](http://www.jeclicnaturel.be)

## REMERCIEMENTS

Autant mon premier ouvrage fut un marathon, autant ce deuxième opus fut un triathlon. Je n'aurais jamais pu atteindre la ligne d'arrivée sans l'aide précieuse de personnes formidables que j'aimerais tout particulièrement remercier :

Merci Naïs et Una pour votre patience et votre compréhension face à mon isolement régulier dans mon atelier. Votre douceur, vos câlins et vos attentions m'ont aidée à garder le cap. Je vous aime de tout mon cœur !

Merci Pierrot de m'avoir soutenue tout au long de ce travail. Ta relecture attentive et critique a été précieuse jusqu'à la dernière virgule. Merci de me suivre dans tous mes projets fous... tant d'autres nous attendent encore !

Merci Jean d'avoir accepté de relever ce second défi dans un temps record. Tes dessins méticuleux teintés d'humour apportent sans conteste « *the unique touch* » à cet ouvrage.

Merci Céline : encore une fois, j'ai pu compter sur toi tant pour ta relecture précise que pour ton soutien moral comme amie de cœur !

Merci Anne et Michelle d'avoir cru en moi et de m'avoir soutenue tout au long de ce travail. Vos conseils et surtout votre ouverture d'esprit ont permis à ma créativité de s'exprimer librement.

Merci à Véronique pour tes talents de graphiste. À nouveau, tu as su mettre en forme avec brio mes idées et mon manuscrit.

Merci à Sophie, Nasta et Candice, Carlo, Céline et Laurence et Eugénie pour votre partage d'expériences et de recettes qui permettent d'offrir un regard complémentaire aux lecteurs.

Merci à ma famille et à tous mes amis qui m'ont soutenue à leur manière pendant cette période plus que chargée et qui m'ont offert les moments de pause dont j'avais besoin.

Merci à toute la communauté zéro déchet (ou en devenir) et aux lecteurs qui me suivent sur [zerocarabistouille.be](http://zerocarabistouille.be), lors de mes conférences ou sur les médias sociaux. Vous êtes ma motivation pour continuer à semer des petites graines, toujours plus.

Enfin, un merci tout particulier aux médias indépendants et ONG engagées dans les causes environnementales (Qu'est-ce qu'on fait ?, Mr Mondialisation, Greenpeace, WWF...), qui, jour après jour, veillent à fournir de l'information de qualité, si importante pour alimenter le débat et sensibiliser.

L'auteur et l'éditeur ne pourront pas être tenus responsables des dommages éventuels, de toute sorte, résultant de l'application du contenu de cet ouvrage.

Illustrations : Jean Bourguignon  
Textes : Sylvie Droulans  
Conception graphique : Véronique Lux

### **[www.racine.be](http://www.racine.be)**

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2019  
Tour et Taxis, Entrepôt royal  
86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2019, 12  
Dépôt légal : juillet 2019  
ISBN 978-2-39025-082-1

Imprimé en Lituanie

