



# Réussir ma salle de bain zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer



## Réduire les emballages



savon et shampoing solide



dentifrice solide



déodorant solide



savon à barbe



achats en vrac

## Privilégier les alternatives réutilisables



mouchoirs en tissu



oriculi



lingettes démaquillantes lavables



cup



serviettes hygiéniques lavables



blaieau

## Privilégier les alternatives rechargeables



rasoir en inox  
avec lames interchangeables



brosse à dents  
à tête interchangeable

## Opter pour des matériaux durables



bois  
(brosse à ongles, brosse à cheveux...)



inox  
(ciseaux, peigne...)



verre  
(lime à ongles...)



éponge  
naturelle



papier toilette  
recyclé

## Opter pour des matériaux compostables



brosse à dents  
en bambou



fil dentaire  
biodégradable



éponge  
luffa

## Privilégier le fait maison



produits cosmétiques  
(déodorant, démaquillant,  
savon liquide pour les mains...)



produits ménagers  
(pastilles WC,  
gel anticalcaire...)



 5 minutes  
PRÉPARATION

 1 filet  
QUANTITÉ

 0 €  
COÛT

# Réussir mon filet à savon solide

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Zéro plastique !

Une solution toute simple pour ne pas perdre une miette de vos savons et shampoings solides tout évitant les flacons en plastique.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon filet à savon solide

## Matériel

- un collant abîmé destiné à être jeté
- une paire de ciseaux

## Préparation

1. Découpez 15 cm d'une jambe de bas collant – ou 15 cm incluant le bout du pied si celui-ci n'est pas troué, afin d'avoir déjà un côté fermé.
2. Si les 2 côtés sont ouverts, faites un nœud d'un côté afin de former un petit sac.
3. Ajoutez-y les restes de savon solide puis nouez le dernier côté ouvert.
4. Fermer le filet avec un noeud à boucle de façon à pouvoir l'accrocher au robinet de la douche par exemple.

## Utilisation

- Utilisez ce petit filet comme un savon normal ; le tissu extrêmement fin des collants permet au savon de le traverser facilement, sans que tous les morceaux ne se dispersent.
- Après quelques utilisations, les savons n'en formeront plus qu'un dans le filet. Une astuce toute simple pour profiter de vos savons solides sans en perdre une miette.

## Astuces

- Privilégier des savons artisanaux sans huile de palme.
- Privilégier des savons produits par saponification à froid. Ce procédé évite de dénaturer les ingrédients en les chauffant lors de la fabrication.
- Les savons artisanaux moussent souvent moins que leur équivalent industriel mais lavent tout aussi bien.

1.



2.



3.



4.





salle de bain  
ZD



15 minutes

PRÉPARATION



250 ml

QUANTITÉ



0,20€\*

COÛT

# Réussir mon savon liquide

pour les mains

Tuto sur : [magde.be/kitZD](http://magde.be/kitZD)



\* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

## Zéro plastique !

Faire soi-même son savon pour les mains, c'est éviter au moins **170 tonnes de déchets plastiques par an** en Wallonie.

\*\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée de 2 flacons de 250 ml par ménage par an.



Réussir mon ZÉRO déchet



Wallonie

# Réussir

# mon savon liquide pour les mains

2.



3.



3.



5.



## *Ingédients pour 250 ml*

- 250 ml d'eau
- 1 c. à soupe (6 g) de savon de Marseille râpé
- 1 c. à café (6 g) de miel
- 1 c. à café (3 g) d'huile d'olive

## *Matériel*

- un bol doseur
- une casserole
- un fouet
- un mixeur plongeant
- un flacon pompe
- une étiquette

## *Préparation*

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole à feu doux.
2. Ajouter le savon de Marseille râpé et remuer jusqu'à dissolution.
3. Éteindre le feu lorsque le savon est dissous.
4. Ajouter le miel et l'huile d'olive, mélanger.
5. Lorsque le mélange a refroidi, mixer le tout.
6. Verser dans le flacon pompe.
7. Étiqueter (contenu - date de fabrication)

---

## *Mode d'emploi*

- Remuer le flacon une fois par semaine pour homogénéiser le savon.
- Se laver régulièrement et soigneusement les mains pendant au moins 30 secondes.

## *Conservation*

- 6 mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air.
- Ajout d'un conservateur : 10 gouttes Extrait de pépin de pamplemousse ou 25 gouttes de Cosgard.



 10 minutes  
PRÉPARATION

 25 ml  
QUANTITÉ

 1 €  
COÛT

# Réussir mon après-rasage

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](http://magde.be/kitZD)



## Zéro toxique !

Une solution écologique et économique pour apaiser la peau après le rasage, le tout **sans substances controversées** \*

\* butylhydroxytoluène, Octylmethoxycinnamate...



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon après-rasage

## *Ingredients*

- 15 ml de gel d'Aloe Vera
- 5 ml d'huile de Jojoba
- 1,5 ml de beurre de karité
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 3 ml de vodka
- 3 gouttes de vitamines E pour la conservation (en pharmacie)

## *Matériel*

- poêlon
- bol
- cuillère en bois
- bol doseur
- flacon (opaque de préférence)

## *Préparation*

1. Faire fondre le beurre de karité au bain-marie dans un récipient propre (le stériliser à l'eau bouillante avant).
2. Mesurer 15 ml de gel d'aloé vera et 5 ml d'huile de jojoba.
3. Mélanger le beurre de karité fondu, l'aloé vera et le jojoba au fouet.
4. Ajouter les huiles essentielles de votre choix (selon vos goûts).
5. Ajouter la vodka.
6. Agitez vigoureusement (le faire également avant chaque usage).
7. Conserver au frais.

## *Utilisation*

- Appliquer une noisette de ce baume avec les mains sur le visage fraîchement rasé.

## *Conservation*

- 6 mois à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière.

2.



3.



5.



7.





salle de bain  
ZD

 15 minutes  
PRÉPARATION

 1 heure  
REPOS

 50g  
QUANTITÉ

 0,5 à 3 €  
COÛT

# Réussir mon baume à lèvres

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)



## Zéro toxique !

Un baume à lèvres maison,  
c'est économique et  
c'est **zéro substance  
controversée** !\*

*\* tels que les perturbateurs endocriniens, huiles  
minérales aromatiques...*



  
Réussir mon ZÉRO déchet



Wallonie

# Réussir mon baume à lèvres

1.



3.



4.



5.



## *Ingredients*

- 50 ml d'huile végétale – bio de préférence
  - > Cela peut être de l'huile d'olives – extra vierge, de préférence
  - > Mais aussi : huile de tournesol, d'amande douce (plus hydratante)
- 7 à 8 g de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de miel liquide

## *Matériel*

- un petit pot de récup' plus large que haut, si possible en verre et opaque ou un stick de baume à lèvres de récup' bien lavé.  
**Préalablement stérilisé.**
- une cuillère à café
- un bol
- un poêlon

## *Préparation*

1. Préparer un bain-marie : chauffer de l'eau dans le poêlon et plonger le bol vide pour le préchauffer. Ensuite, faire fondre, au bain-marie, l'huile et la cire d'abeille.
2. Une fois la cire fondue, sortir le bol du feu.
3. Y ajouter le miel.
4. Mélanger au fouet ou à la cuillère.
5. Transvaser dans le contenant (pot, stick) préalablement ébouillanté.
6. Laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que le baume soit solidifié.

---

## *Utilisation*

- Baume à lèvres ou soin hydratant et cicatrisant de nez irrité en cas de rhume.

## *Conservation*

- Maximum 1 mois à l'abri de la lumière et au frais pour un état optimal et sans risque.

## *Astuce*

- Pas de miel liquide ? Votre miel liquide a cristallisé ? Une fois la cire fondue avec l'huile au bain-marie, déposer le miel sans retirer du feu, juste le temps de liquéfier le miel. Ne pas laisser le miel chauffer trop longtemps pour garder toutes ses vertus !



 15 minutes  
PRÉPARATION

 1 heure  
REPOS

 100g  
QUANTITÉ

 1,80€\*  
COÛT

# Réussir mon déodorant

en crème ou solide

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](http://magde.be/kitZD)

\* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie



## Zéro plastique !

Faire son déodorant maison, c'est éviter au moins **39 tonnes de déchets plastiques par an\*\*** en Wallonie.

\*\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 roll-on de déodorant de 50 cl par ménage par an.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon déodorant en crème ou solide

2.



3.



5.



7.



## Ingédients pour 100 g

- 50 g d'huile de coco
- 30 g de bicarbonate de soude non ménager
- 20 g de fécule de maïs
- 10 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa \*
- **pour la version en crème** : 5 g de cire d'abeille
- **pour la version solide** : 10 g de cire d'abeille
- Vitamine E (conservateur, en pharmacie) : 1 goutte par 10ml

## Matériel

- de l'alcool pour désinfecter
- une balance de précision
- une casserole
- un saladier (résistant à la chaleur) pour le bain-marie
- un fouet
- **pour la version en crème** : 1 pot avec un couvercle
- **pour la version solide** : 2 petits moules en silicone

## Préparation

1. Se laver les mains, désinfecter le matériel à l'alcool et nettoyer les surfaces au vinaigre. **Attention, l'hygiène est fondamentale pour les cosmétiques fait maison.**
2. Au bain-marie, faire fondre l'huile de coco jusqu'à ce qu'elle soit transparente. Attention, l'eau ne doit pas arriver à ébullition.
3. Toujours au bain-marie, ajouter les pépites de cire d'abeille et mélanger jusqu'à ce qu'elles fondent complètement.
4. Hors du feu, ajouter le bicarbonate de soude et la fécule de maïs.
5. Mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.
6. Laisser refroidir quelques minutes, ajouter les gouttes d'huile essentielle, la vitamine E et mélanger.
7. **Pour la version en crème** : verser le contenu dans le pot et fermer.  
**Pour la version solide** : verser le contenu dans 2 petits moules.
8. Laisser durcir au frigo pendant au moins 1 heure.  
**Pour la version solide** : démouler
9. Etiqueter (contenu + date de fabrication).



## Mode d'emploi

- Règle de base dans les cosmétiques : toujours faire un petit test dans le creux du coude. Si après 24h pas de réaction, on peut l'utiliser.
- **Version en crème** : prélever une petite quantité dans le pot et appliquer au doigt sous les aisselles.
- **Version solide** : passer le galet sous les aisselles.

## Conservation

- 6 mois à l'abri de la lumière, de chaleur et de l'air

\* Demander l'avis ou conseil de votre médecin. L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques ou asthmatiques.