



 5 minutes  
PRÉPARATION

 1 heure  
REPOS

 500 ml  
QUANTITÉ

# Réussir mon eau aromatisée

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



## Zéro plastique !

Boire l'eau du robinet,  
c'est éviter au moins  
**2400 tonnes de déchets  
plastiques par an\*** en  
Wallonie.

\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bouteille d'1,5 litre par ménage par jour.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon eau aromatisée

## Ingédients pour 500 ml

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison :
  - **au printemps** : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
  - **en été** : 5 fraises + 1 brin de menthe
  - **en automne** : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
  - **en hiver** : 1 pomme + 1 bâton de cannelle
- privilégier les fruits et légumes bio, non traités, pour éviter une infusion de produits nocifs pour la santé !

## Matériel

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

## Préparation

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

## Conservation

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

## Astuces

- Lavage des fruits/légumes non bio avec du bicarbonate de soude (des études sérieuses ont confirmé la diminution du taux de pesticides en surface).
- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.

1.



2.



5.



7.





 30 minutes  
PRÉPARATION

 1 mois  
REPOS

 1 litre  
QUANTITÉ

# Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

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

## Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire avec une méthode saine, simple et économique.

Plus de **15.000 tonnes** de denrées alimentaires sont gaspillées par an\* en Wallonie.

\* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

## Ingrédients pour un bocal d'1 litre

- 600 ml d'eau **non chlorée** par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison **de préférence bio** :
  - **au printemps** : ± 550 g d'asperges + 2 c à c de grains de poivre
  - **en été** : ± 600 g de carottes + 2 c à c de graines de moutarde
  - **en automne** : ± 550 g de chou rouge
  - **en hiver** : ± 650 g de panais

## Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette
- une râpe
- un économe
- un couteau

## Préparation

Veiller au respect des règles d'hygiène : lavage des mains, nettoyage des ustensiles et du plan de travail (au vinaigre par exemple).

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
  - soit en la laissant reposer 2 heures dans un récipient ouvert.
  - soit en la faisant bouillir et en la laissant refroidir ensuite.
2. Dissoudre le sel dans l'eau.
3. Laisser bien refroidir l'eau si elle a été bouillie.
4. Rincer les légumes bios choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
  - asperges : éplucher et couper en morceaux
  - carottes : éplucher et couper en bâtonnets
  - chou rouge : couper en fines lanières
  - panais : éplucher et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 2 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

## Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : maximum 2 semaines au frigo.

6.



7.



8.



13.





 20 minutes  
PRÉPARATION

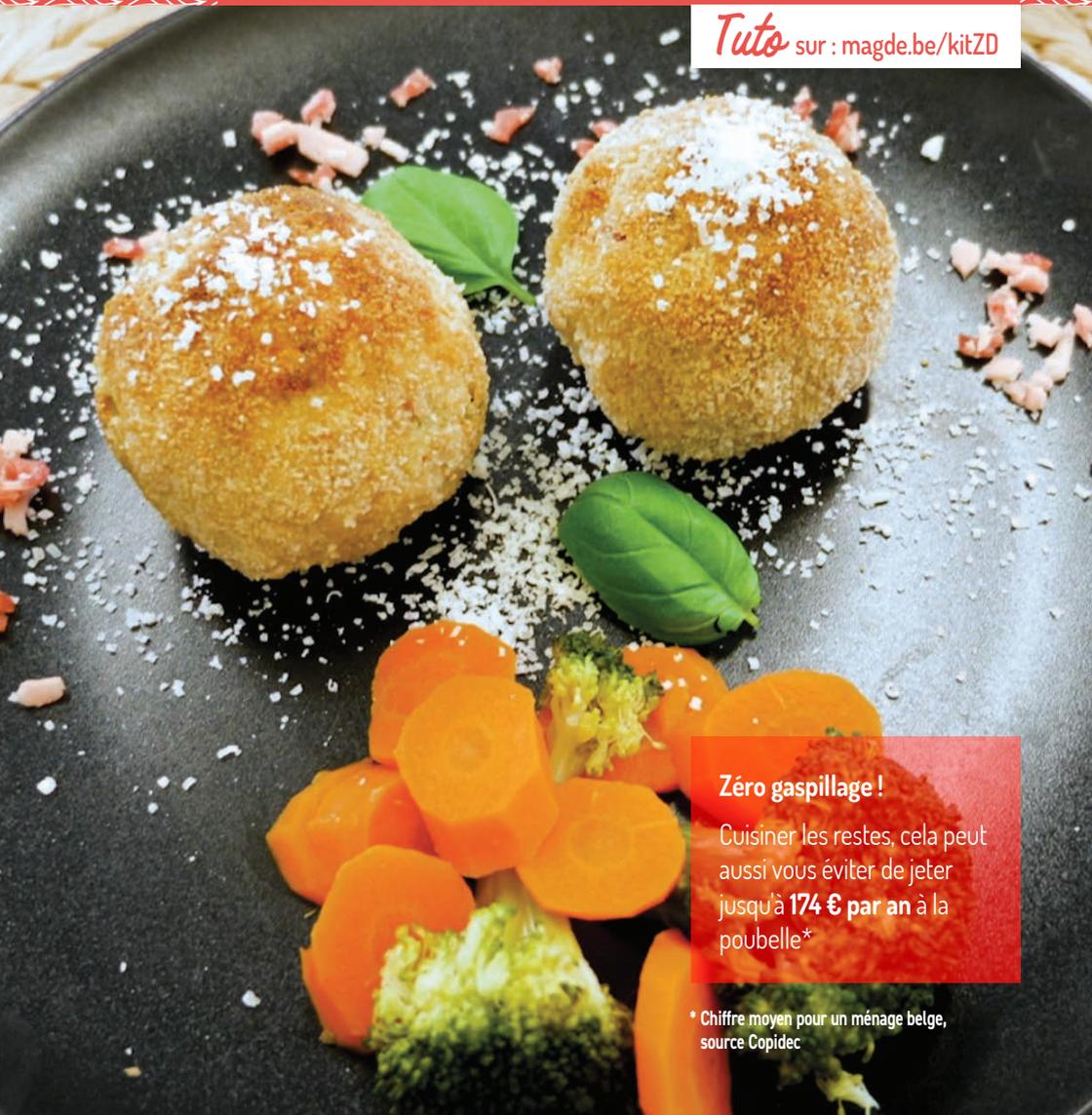
 500 g  
QUANTITÉ

 0 €  
COÛT

# Réussir mes recettes anti-gaspi

## Les arancini

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



### Zéro gaspillage !

Cuisiner les restes, cela peut aussi vous éviter de jeter jusqu'à **174 € par an** à la poubelle\*

\* Chiffre moyen pour un ménage belge, source Copidec



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mes recettes anti-gaspi

## Les arancini

### Ingédients

- 200 g de restes de riz
- 1 échalote
- 100 g de restes de légumes
- option : 100 g de fond de charcuterie
- 100 g de parmesan
- 1 œuf
- 20 g de farine
- huile
- chapelure
- sel et poivre
- option : vin blanc

### Matériel

- un couteau de cuisine
- un poêlon
- un plat allant au four
- un fouet
- un four

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir l'échalote finement hachée dans un poêlon.
3. Dans un plat, mélanger le reste de riz, l'échalote, le vin blanc (facultatif), les restes de légumes, la charcuterie et le parmesan.
4. Confectionner des boulettes avec cette préparation.
5. Battre un œuf entier et tremper successivement chaque boulette dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
6. Déposer les boulettes sur un plat allant au four avec 1 c à s d'huile.
7. Enfourner pendant 10-15 min. à 180°C.

### Astuces

- Décliner cette recette à l'infini avec des restes de viandes, de fromage...
- D'autres recettes simples et savoureuses telles que les quiches, omelettes et autres hachis parmentier se prêtent très bien à la valorisation des restes. Bon appétit !

2.



3.



4.



5.





PRÉPARATION



REPOS



COÛT

# Réussir mes collations

zéro déchet

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

## Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.



*an*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mes collations zéro déchet

## Energy balls

### *Ingredients*

- 1 tasse d'abricots séchés
- 1/2 tasse de noisettes
- miel
- option : graines de sésame, graines de pavot, poudre de coco

### *Matériel*

- un robot mixeur
- un saladier
- une cuillère en bois

### *Préparation*

1. Mixer les abricots et les noisettes.
2. Ajouter du miel jusqu'à obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Une fois les boules formées, il est possible de les enrober de graines ou de poudre de coco.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 h dans un contenant hermétique.

---

## Collations (presque) prêtes à l'emploi

### *Quelques idées*

- fruits de saison (ex. pommes, poires)
- légumes de saison (ex. radis, tomates cerise, carottes, concombres)
- fruits séchés (ex. abricots, raisins)
- oléagineux (ex. noix, noisettes, amandes)
- biscuits divers en vrac
- yaourt (en grand contenant consigné)
- compote (en grand contenant consigné)
- viennoiseries
- œuf dur



# Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

## Matériel

- un morceau de tissu fin propre, 100% coton (foncé de préférence)
- de la cire d'abeille en pépites (magasin bio ou droguerie)
- du papier de cuisson
- une paire de ciseaux de couture
- un fer à repasser
- une planche de travail

## Préparation

1. Découper un carré de tissu de  $\pm 25$  cm de côté.
2. Découper deux morceaux de papier de cuisson plus larges que le tissu.
3. Etaler une feuille sur la planche de travail. Placer le tissu sur la feuille.
4. Disposer des morceaux de cire sur toute la surface du tissu de façon uniforme. Il faut en mettre suffisamment pour que la cire imbibe tout le tissu une fois fondue.
5. Recouvrir avec l'autre feuille de papier de cuisson.
6. Poser le fer chaud ( $150^\circ$ ), sans vapeur, sur la feuille pour faire fondre la cire.
7. Etendre la cire du centre vers l'extérieur. Répéter l'opération.
8. Repasser en prenant votre temps pour bien répartir la cire et imbiber uniformément le tissu.
9. Séparer rapidement la feuille de cuisson du tissu.
10. Laisser refroidir le tissu avant utilisation.

## Utilisation

- Placer sur le support en maintenant le film entre vos mains pour le faire adhérer.

## Conseils d'entretien

- Pas de lavage en machine, au risque de faire fondre la cire.
- Laver le tissu manuellement à l'eau tiède.
- Si nécessaire, utiliser quelques gouttes de savon vaisselle écologique.

1.



4.



7.



9.





 30 minutes  
PRÉPARATION

 250g  
QUANTITÉ

 0,5€  
COÛT

# Réussir ma pâte à modeler

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



## Zéro toxique !

Les pâtes à modeler sont théoriquement sans danger pour les enfants mais leur composition est jalousement tenue secrète par les fabricants. Pour une **composition totalement maîtrisée** et une fabrication avec la participation des enfants, la pâte à modeler maison c'est zéro souci et 100 % fun !



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir ma pâte à modeler

## Ingédients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c d'huile végétale (olive, colza, tournesol...)
- colorants naturels (épices, colorants alimentaires...)

## Matériel

- une casserole
- une spatule en bois
- des pots étanches pour la conservation

## Préparation

1. Dans la casserole, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau chaude.
3. Faire chauffer à feu doux tout en continuant de mélanger.
4. Lorsque la pâte se détache, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Pour un colorant à base d'épices, mélanger 1 c à c d'huile végétale avec l'épice de votre choix et laisser reposer.
6. Pétrir la pâte et ensuite la diviser selon le nombre de colorants choisis.
7. Il n'y a plus qu'à mélanger la pâte et le colorant.

## Conservation

Environ 1 mois, au frigo, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique, en veillant à ne pas trop coller les boules de couleurs différentes.

<sup>1</sup> Recette de « Step By Step Pour La Planète »,  
<https://www.facebook.com/stepbystepourlaplanete/>

3.



4.



5.



6.





 Purin : 30'  Purin : 2 sem.  
Décoction : 60' Décoction : 2 jours  1l  0€  
PRÉPARATION REPOS QUANTITÉ COÛT

# Réussir mon purin d'ortie et ma décoction de fougère

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



**Zéro pesticide !**  
Faire ses préparations maison, c'est une solution **économique et écologique** pour éloigner certains indésirables.



 Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon purin d'ortie et ma décoction de fougère

1.



2.



A 4.



B 3.



## Ingédients pour 1 litre

- 100 g de feuilles d'ortie ou de fougère fraîches par recette
- 1 litre d'eau à température ambiante par recette (idéalement de l'eau de pluie)

## Matériel

- un récipient avec un couvercle
- un entonnoir
- un filtre à café ou un vieux bas
- pour le purin (anti-pucerons) :
  - une bouteille en verre
  - un pulvérisateur
- pour la décoction (anti-limaces) :
  - un arrosoir

## A. Purin d'ortie - Fertilisant, anti-pucerons et acariens

### Préparation

1. Récolter 100 g de feuilles d'ortie fraîches et les hacher grossièrement.
2. Mélanger avec 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Fermer le couvercle du récipient et laisser fermenter durant 2 semaines à l'ombre en remuant 1 fois par jour.
4. Verser le liquide dans la bouteille en verre à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Étiqueter (contenu - date de fabrication).

### Mode d'emploi

- Vous pouvez mettre ce que vous avez filtré dans votre compost. Cela servira d'activateur (ainsi que les orties fraîches) !
- Comme anti-pucerons : dans le pulvérisateur, diluer le purin dans 5 fois son volume d'eau.
- Comme fertilisant : diluer dans 10 fois son volume d'eau et arroser le pied des plantes.

## B. Décoction de fougère - Anti-limaces

### Préparation

1. Récolter 100 g de feuilles de fougère fraîches.
2. Laisser tremper 24 h dans 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Porter le mélange à ébullition.
4. Laisser frémir l'eau pendant 30 min.
5. Laisser reposer 12 h à l'abri de la lumière.
6. Verser dans l'arrosoir à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
7. Utiliser immédiatement.

### Mode d'emploi

- Utiliser pur.
- Arroser le pied de la plante.



10 minutes par abri

PRÉPARATION



1€

COÛT

# Réussir mes abris à insectes

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

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



## Zéro pesticide !

Inviter les insectes auxiliaires au jardin, c'est une **solution naturelle** pour lutter contre les parasites et assurer la pollinisation.



Réussir mon ZÉRO déchet 



# Réussir mes abris à insectes

A 1.



B 2.



C 4.



C 6.



## Matériel

- 2 pots de fleurs en terre cuite de +/- 10 cm de diamètre
- de la paille
- de la ficelle
- divers rameaux creux ou à moelle (branches de bambou, de sureau, de murier sauvage, de buddleia, de deutzia...)
- un sécheur
- une paire de ciseaux

## Préparation

### A. Abri pour bourdons

1. Prendre le pot et le remplir de paille.
2. Creuser un trou dans le sol puis retourner le pot à l'intérieur.
3. Recouvrir de terre en veillant à laisser l'orifice du pot à découvert.



### B. Abri pour perce-oreilles

1. Couper 2 morceaux de bois de 12 cm et les nouer à l'aide de la ficelle (attention, prévoir de faire dépasser la ficelle de 20 cm).
2. Passer la ficelle à travers le trou du pot.
3. Remplir le pot de paille et tasser.
4. Tirer la ficelle afin que les bois viennent contre le bas du pot.
5. Accrocher le pot à l'envers, à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.



### C. Abri pour insectes pollinisateurs

1. Choisir diverses branches de 1 à 1,5 cm de diamètre.
2. Les couper en morceaux de +/- 20 cm de longueur.
3. Rassembler entre 10 et 20 morceaux en fagot.
4. Lier le fagot à l'aide de la ficelle.
5. Tailler les embouts qui dépassent à l'aide du sécateur.
6. Accrocher l'abri à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.





 30 minutes

PRÉPARATION

 2 heures

REPOS

 1 à 5 €

COÛT

# Réussir ma jardinière en récup'

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



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

**Zéro toxique !**  
Pour protéger le bois au jardin, l'**huile de lin** fait des merveilles. Ultra simple à appliquer, elle pénètre le bois et en sature les pores pour le rendre hydrofuge tout en le laissant respirer. Une solution **100 % naturelle.**



  
Réussir mon **ZÉRO** déchet



# Réussir ma jardinière en récup'

## *Ingrédients*

- huile de lin crue

## *Matériel*

- un casier en bois (bac de brasserie, caisse à bulbes...) ou un vieux tiroir
- vieilles ardoises ou un morceau de géotextile
- une scie (scie à main ou scie sauteuse)
- du papier à poncer grain 120
- une cale à poncer ou une ponceuse électrique
- un pinceau

## *Réalisation*

1. Couper le casier à la hauteur souhaitée (ou utiliser tel quel un vieux tiroir) à la scie à main ou à la scie sauteuse.
2. Poncer le bois, à la main ou à la ponceuse électrique pour plus de rapidité.
3. Appliquer une couche d'huile de lin et laisser sécher.
4. Recouvrir le fond de la jardinière avec de vieilles ardoises ou un morceau de géotextile en veillant à laisser des trous pour assurer le drainage.
5. Remplir de terreau ou, mieux encore, d'un mélange de compost/terre issu de votre jardin.
6. Placer les fleurs choisies.

---

## *Astuces*

- Si vous utilisez un vieux tiroir, veillez à bien poncer les anciennes couches de peintures ou de vernis et appliquer deux couches d'huile de lin plutôt qu'une.
- Vous pouvez aussi opter pour la couleur avec la peinture à la farine.

1.



2.



4.



6.





PRÉPARATION

15 minutes



QUANTITÉ

1 litre



COÛT

0,30€\*

# Réussir ma lessive liquide

*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 sa lessive maison, c'est éviter au moins **336 tonnes de déchets plastiques par an\*\*** en Wallonie.

\*\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée de 2 bidons d'1,5l par ménage par an.



*an*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir ma lessive liquide

## Ingrédients pour 1 litre

- savon de Marseille vert
- 20 g de cristaux de soude
- 1 litre d'eau du robinet

## Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un saladier (résistant à la chaleur)
- une râpe
- un fouet
- un mixer plongeant
- un entonnoir
- une bouteille
- une étiquette

## Préparation

1. Râper le savon de Marseille s'il est en bloc.
2. Faire bouillir l'eau et la verser dans le saladier.
3. Ajouter les copeaux de savon et les cristaux de soude.
4. Mélanger jusqu'à dissolution complète.
5. Mixer le tout.
6. Verser dans la bouteille à l'aide de l'entonnoir.
7. Laisser un peu d'espace libre afin de pouvoir secouer avant utilisation.
8. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

## Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Dosage : 50 ml par machine, **dans le tambour** (boule doseuse).

## Bon à savoir

- Choisir un savon de Marseille véritable à **72% extra pur** d'huile d'olive minimum.
- Privilégier des **savonneries de confiance** : le Serail, le Fer à Cheval, la Corvette, Marius Fabre.
- Privilégier le savon de Marseille **vert** qui se solidifie moins que le savon blanc.

## Astuces

- **Savon noir** : vous pouvez remplacer le savon de Marseille par 250 ml de savon noir.
- **Comme adoucissant (facultatif)** : remplissez le bac adoucissant avec 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre.

1.



3.



6.



8.





 15 minutes  
PRÉPARATION

 2 semaines  
REPOS

 1 litre  
QUANTITÉ

 1€\*  
COÛT

# Réussir mon spray anti-calcaire

aux agrumes

*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 spray anti-calcaire maison, c'est éviter au moins **37 tonnes de déchets plastiques par an\*\*** en Wallonie.

\*\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de nettoyeur de 50 cl par ménage par an.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon spray anti-calcaire aux agrumes

1.



2.



5.



6.



## *Ingédients pour 1 litre*

- option : les pelures d'au minimum 1 agrume (orange, citron, pamplemousse, clémentine, etc.)
- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau du robinet

## *Matériel*

- un bol doseur
- un récipient (bocal, pot, etc.)
- une cuillère en bois
- un entonnoir
- un chinois (ou un filtre à café)
- un vaporisateur
- une étiquette

## *Préparation*

1. Mettre les pelures dans le récipient et tasser légèrement (par exemple avec une cuillère en bois).
2. Ajouter le vinaigre (laisser au min. 2 cm avant le haut du bocal).
3. Laisser macérer 2 semaines.
4. Verser le vinaigre macéré (sans les pelures) dans le vaporisateur à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Ajouter l'eau et secouer.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

## *Utilisation*

- Pour nettoyer les traces de calcaire, faire briller et désinfecter l'évier, le plan de travail, la robinetterie, les toilettes...

## *Mode d'emploi*

- Secouer avant chaque utilisation.
- Pulvériser sur la surface à nettoyer.
- Essuyer avec une lavette en microfibre.
- Pas besoin de rincer.

## *Précautions d'usage*

- Éviter les surfaces en pierre naturelle (pierre bleue, marbre, granit, pierre calcaire, etc.) ainsi que les surfaces en ciment, poreuses ou vernies.
- Éviter les joints en caoutchouc.



PRÉPARATION



QUANTITÉ



COÛT

15 minutes

500 ml

0,80€\*

# Réussir mon gel anticalcaire

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



## Zéro plastique !

Faire son gel anticalcaire maison, c'est éviter au moins **37 tonnes de déchets plastiques par an\*\*** en Wallonie.

\*\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de gel anticalcaire de 500 ml par ménage par an.

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



*an*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon gel anticalcaire

## *Ingrédients pour 500 ml*

- 300 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau du robinet
- 5 g de gomme de guar ou 3 g d'agar-agar ou 20 gr de fécule de maïs (gélifiants)

## *Matériel*

- une balance de précision
- un bol doseur
- une casserole
- un fouet
- un mixeur plongeant
- un flacon de récupération (de type nettoyeur WC, anticalcaire ou liquide vaisselle) n'ayant contenu ni javel, ni soude caustique ou autres produits dangereux
- une étiquette

## *Préparation*

1. Faire bouillir l'eau.
2. Ajouter le gélifiant, mélanger et faire chauffer selon le temps indiqué lors de l'achat (entre 30 secondes et 2 minutes).
3. Hors du feu, ajouter le vinaigre blanc et mélanger ou mixer.
4. Laisser refroidir.
5. Bien nettoyer le flacon de récupération et y verser le mélange.
6. Etiqueter (contenu - date de fabrication).

## *Mode d'emploi*

- Secouer avant chaque utilisation.
- Appliquer sur la surface à nettoyer (WC, robinet, pommeau de douche, paroi de douche, etc.).
- Laisser agir au moins 10 minutes.
- Frotter et rincer.

## *Astuce*

- Pour un produit plus puissant, utiliser du vinaigre à 14°.

2.



3.



4.



6.





10 minutes

PRÉPARATION



1 pierre  
(+/- 50 g)

QUANTITÉ



0,50 à  
0,80€

COÛT

# Réussir ma pierre d'argile

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



## Zéro gaspillage !

Inratable et économique, cette recette remplacera à merveille une multitude de produits de nettoyage pour de multiples usages.

# Réussir ma pierre d'argile

2.



## *Ingédients pour une pierre*

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de blanc de Meudon
- 1 cuillère à soupe de savon noir ou de savon écologique du commerce
- un peu d'eau pour aider au mélange

## *Matériel*

- un petit pot de récup' plus large que haut, si possible en verre et opaque
- une cuillère à soupe
- un bol

3.



## *Préparation*

1. Mêler le bicarbonate et le blanc de Meudon.
2. Y incorporer le savon en mélangeant bien - vraiment bien, mais doucement pour ne pas faire mousser.
3. Ajouter petit à petit de l'eau pour faciliter le mélange, jusqu'à obtenir une pâte molle.
4. Transvaser dans le pot, étiqueter et laisser sécher complètement, pot ouvert, au soleil ou près d'une source de chaleur (poêle, radiateur...). Le séchage peut prendre plusieurs jours.
5. Quand la pierre est bien sèche, fermer le pot.
6. Etiqueter (contenu et date de fabrication).

4.



## *Mode d'emploi*

- Humidifier une éponge ou une brosse et frotter la surface de la pierre d'argile. Nettoyer puis rincer la zone à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle. S'utilise aussi sur les surfaces fragiles comme les vitrocéramiques.
- La préparation peut être utilisée directement, sans temps de séchage, comme une crème à récurer sur une éponge humide. Bien rincer à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle.

5.



## *Précautions d'usage*

- Éviter de frotter la pierre d'argile avec un accessoire sale (éponge crasseuse...). L'essuyer si besoin en fin d'utilisation.
- Le blanc de Meudon peut être remplacé :
  - > par de l'argile, sans précaution particulière. L'argile peut aussi être utilisée en cosmétique mais elle est souvent plus chère.
  - > par du sel. Dans ce cas, on évite les vitrocéramiques et surfaces sensibles car le sel peut rayer !



 3 minutes  
PRÉPARATION

 500 ml  
QUANTITÉ

 entre 0,15€  
et 0,50€/litre  
CÔÛT

# Réussir mon nettoyant multi-usage

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



## Zéro plastique !

Faire son nettoyant multi-usage maison, c'est éviter au moins **168 tonnes de déchets plastique par an\*** en Wallonie.

\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation d'un bidon d'1,5 litre par ménage et par an.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon nettoyant multi-usage

## *Ingrédients pour 500ml*

- 50 g de savon noir ou savon écologique
- 450 ml d'eau

## *Matériel*

- un flacon vaporisateur d'au moins 500 ml
- un entonnoir
- une cuillère à soupe
- un contenant bol doseur

## *Préparation*

1. Verser le savon dans le récipient préalablement taré sur la balance.
2. Tiédir l'eau pour permettre au savon de se dissoudre plus facilement.
3. Verser l'eau dans le récipient.
4. Mélanger avec une cuillère sans trop faire mousser.
5. Mettre le mélange dans le contenant vaporisateur.
6. Etiqueter (contenu et date de fabrication).

## *Utilisation*

- Pour nettoyer une multitude de surfaces :
  - sur les plans de travail, tables, éviers, baignoire, frigo... : on vaporise, on frotte avec une éponge et on essuie avec une lavette microfibre.
  - sur les sols : on ajoute un bouchon de produit dans un seau d'eau.

## *Mode d'emploi*

- Bien agiter le flacon avant l'emploi.
- Pour désinfecter, on utilisera plutôt une solution avec du vinaigre.

## *Conservation*

- Le nettoyant multi-usage se conserve plusieurs années à l'abri de la lumière et de la chaleur.

## *Astuce*

- Huile essentielle (facultatif) : ajouter quelques gouttes d'une HE de votre choix pour profiter de son odeur et de ses propriétés (tea-tree : antibactérien et antiviral, pin : antiseptique...).

1.



3.



4.



5.





 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.



## mon déodorant en crème ou solide

### Ingédients pour 100 g

- 50 g d'huile de coco
- 30 g de bicarbonate de soude non ménager
- 20 g de féculé 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 10 ml

### 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 féculé 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 et 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 la 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.





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.



*star*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon savon liquide pour les mains

2.



3.



3.



5.



## *Ingédients pour 250 ml*

- 250 ml d'eau
- 1 c à c (6 g) de savon de Marseille râpé
- 1 c à c (6 g) de miel
- 1 c à c (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 et 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 d'extrait de pépin de pamplemousse ou 25 gouttes de Cosgard.



 15 minutes  
PRÉPARATION

 1 heure  
REPOS

 50g  
QUANTITÉ

 0,5 à 3 €  
COÛT

# Réussir mon baume à lèvres

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



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon baume à lèvres

1.



1.



2.



4.



## *Ingédients*

- 35 g d'huile de coco
- 15 g de cire (abeille, son de riz, carnauba, etc.)

## *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 la cire au bain-marie.
2. Hors du feu, ajouter l'huile de coco et mélanger.
3. Si des petits grumeaux de cire se reforment, réchauffer légèrement pour faire fondre et mélanger.
4. Verser dans un mini pot plutôt bas. Laisser refroidir et figer.
5. Etiqueter (contenu et date de fabrication).

## *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.



 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 après-rasage

## Ingédients

- 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

- un poêlon
- un bol
- une cuillère en bois
- un bol doseur
- un 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. Agiter 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.

<sup>1</sup> Recette de « Step By Step Pour La Planète »,  
<https://www.facebook.com/stepbystepourlaplanete/>

2.



3.



5.



7.





 5 minutes  
PRÉPARATION

 1 filet  
QUANTITÉ

 0 €  
COÛT

# Réussir mon filet à savon solide

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



## Zéro plastique !

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

# 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.









# Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer



## Réduire les emballages



eau du robinet



café/thé  
sans dosettes jetables



achats en vrac

## Privilégier les alternatives réutilisables



bocaux



boîtes de conversation



carafe



emprunter



emballage réutilisable  
pour tartines



film alimentaire  
à la cire d'abeille



couvrir plat  
en tissu



lavette en  
microfibre



serviettes et  
nappes en tissu

## Opter pour des matériaux durables



bois  
(cuillère, planche...)



inox  
(passoire, bac à glaçons...)



fonte  
(poêle, théière...)



verre  
(plats, moules à cake...)

## Éviter le gaspillage alimentaire



planifier mes menus



faire une liste de courses



acheter et cuisiner des quantités adaptées



examiner les dates de péremption



respecter la chaîne du froid



ranger correctement les aliments au réfrigérateur



préférer les fruits et légumes locaux et de saison



cuisiner sans déchet (fanés, épluchures)



accommoder les restes



utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



au restaurant, demander un doggy bag

## Privilégier le fait maison



collations



yaourt



boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



Tawashi

## Trier / Recycler



déchets organiques



papiers/cartons



verres



bouchons en liège



PMC

## Composter



déchets organiques



lombricomposteur



# Réussir le zéro déchet avec mon enfant

Pas à pas, je coche nos progrès !

## Désencombrer



## Réduire les emballages



fournitures scolaires sans emballage (latte, crayons...)



achats en vrac (bonbons, biscuits...)

## Trouver des alternatives au neuf



location (bibliothèques, ludothèques...)



achats en 2<sup>e</sup> main (meubles, vêtements, jouets...)



cadeaux immatériels (activité, cours...)



emprunt ou troc

## Privilégier les alternatives réutilisables



lingettes lavables



gants de toilette



linges lavables



gourde



boîte à tartines



boîte à fruits



boîte à collations

## Privilégier les alternatives rechargeables



stylo rechargeable



piles rechargeables

## Opter pour des matériaux durables



bois  
(jeux, crayons...)



métal  
(latte, ciseaux...)



papier/carton recyclé  
(classeur, bloc de feuilles...)



cuir ou tissu  
(plumier, cartable...)



verre  
(biberons)



crayons fluos

## Opter pour des alternatives sans piles



jeux



calculatrice solaire

## Privilégier le fait maison



crème  
pour les fesses



collations



jouets (bricolages,  
pâte à modeler...)



# Réussir mon jardin zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

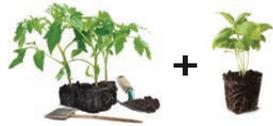
## Oublier les pesticides



accueillir des prédateurs naturels



alternatives fait maison



cultures associées

## Privilégier le fait maison



décoction  
(purin d'ortie, décoction de fougère...)



marc de café  
(engrais, activateur de compost...)



cuisine sauvage (pesto à l'ail des ours, confiture de pissenlit...)



potager  
(fruits, légumes...)



poules  
(œufs, engrais naturel...)

## Trouver des alternatives au neuf



emprunt ou location d'outils (taille-haie...)



achat d'outils en 2<sup>e</sup> main (tondeuse...)



bourses aux plantes (plantes à échanger)



grainothèque (semences à partager)

## Prendre soin de la pelouse au naturel



limiter la tonte à certains endroits

choisir une tondeuse-recycleuse (mulching)

privilégier des semences à croissance lente

éviter de fertiliser la pelouse

## Accueillir les auxiliaires



créer une prairie fleurie



installer une mare naturelle



aménager une rocaille



installer des abris à insectes



installer des nichois

## Choisir et entretenir les plantations



privilégier des espèces à croissance lente

favoriser les fleurs sauvages indigènes

favoriser les haies naturelles indigènes

broyer les résidus de tailles



## Limitier les herbes indésirables



agir avant la floraison

empêcher la levée des graines

créer un faux-semis

utiliser des plantes couvre-sol

apporter les pesticides au recyclage

## Pailler à partir des déchets du jardin



tontes de pelouses



feuilles mortes



brindilles sèches, branches broyées, rameaux défleuris



aiguilles de conifères



déchets de fleurs, de vivaces, de légumes...



paille



carton



organique (écorces de pin...)

## Composter



déchets organiques



déchets verts



# Réussir mon ménagement zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer      Nettoyer régulièrement      Aérer (5 à 10min. par jour)



## Réduire les emballages



achats en vrac  
(vinaigre, bicarbonate de soude...)

## Privilégier les alternatives réutilisables



torchon



lavettes en microfibre



ventouse



brosse à vaisselle en bois, avec tête interchangeable

## Opter pour le réemploi



marc de café  
(entretien des meubles, anti-odeur...)



cendres de bois  
(nettoyage de la vitre du poêle, engrais au potager...)



flacons  
(lessive, spray...)



vêtements abimés  
(chiffons...)

## Se munir des ingrédients de base



### vinaigre

**propriétés :** adoucissant, antiseptique, désodorisant, détartrant, nettoyant  
**utilisations :** détartrer (robinetterie), laver les vitres, désinfecter, adoucir le linge...



### bicarbonate de soude

**propriétés :** abrasif doux, adoucisseur d'eau, désodorisant, nettoyant  
**utilisations :** désodoriser (frigo), déboucher, nettoyer...



### cristaux de soude

**propriétés :** adoucisseur d'eau, antitache, dégraissant, nettoyant  
**utilisations :** détacher le linge, nettoyer les surfaces sales (four, hotte)...



### savon de Marseille 72% Extra pur

**propriétés :** antiseptique, nettoyant  
**utilisations :** fabriquer sa lessive ou son savon pour les mains...



### savon noir

**propriétés :** dégraissant, détachant, nourrissant, nettoyant  
**utilisations :** nettoyer les sols, détacher le linge...



### blanc de Meudon

**propriétés :** abrasif doux, dégraissant, nettoyant  
**utilisations :** récurer en douceur, polir l'argenterie...

## Privilégier le fait maison



produits d'entretien  
(lessive, nettoyant multiusage,  
gel anticalcaire, crème à récurer...)



tawashi



pot-pourri  
(épluchures d'agrumes,  
fleurs séchées : rose,  
lavande... du jardin)



# 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



blaireau



culotte menstruelle

## 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...)



# Réussir ma garde-robe zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer



## Réduire ses achats



Acheter des vêtements qui vous vont bien



Acheter en conscience – méthode BISOU

## Privilégier les achats durables



Acheter en seconde main



Vérifier la qualité des tissus, coutures et finitions



Privilégier des pièces réparables



Privilégier des matières écologiques (biologiques, naturelles, recyclées)



Identifier l'origine et/ou un label éco-responsable

## Réutiliser



Troquer



Donner



Réparer



Upcycler

## Réduire ses déchets



Récupérer ce qui peut l'être : boutons, tirettes...



Penser à faire des chiffons avant de jeter

## Louer ou emprunter



Louer un sac, une robe ou un costume pour un événement (soirée, mariage...)



Durant sa grossesse



Pour les enfants



Un déguisement



# Réussir mon " 1 pièce, plusieurs looks "

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



## Zéro gaspillage

Réduire le nombre de pièces dans sa garde-robe, c'est diminuer l'exploitation de ressources et le nombre de vêtements qui dorment dans les placards.



*an*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon " 1 pièce, plusieurs looks "

## 8 looks "toutes saisons" autour de la chemise blanche !

*Vous pouvez la porter...*

...avec un col roulé, en-dessous ou au-dessus



...habillé d'un foulard ou d'une cravate



...sous un pull classique ou un gilet



...simplement sur un pantalon ajusté



...en-dessous d'un pull sans manche



...rentrée dans le pantalon ou dans une jupe, avec ou sans ceinture



...sous une salopette, une combinaison,  
des bretelles ou une robe



...comme par-dessus



# Réussir les bases de la couture



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

## Zéro gaspillage

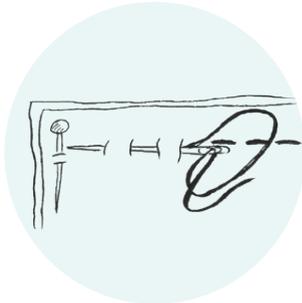
Prolonger la durée de vie de ses vêtements, c'est éviter de puiser dans les ressources naturelles pour créer de nouveaux vêtements.

Vive la **slow fashion** !

# Réussir les bases de la couture



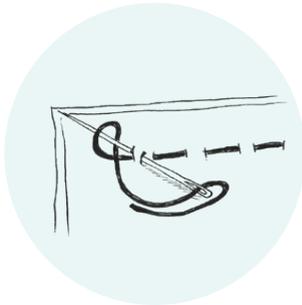
Le point avant



Le point arrière



Le point d'arrêt



## Matériel

- une aiguille
- du fil de la couleur choisie
- une paire de ciseaux

## Les points de base

### Le point avant

1. Couper un bout de fil d'une longueur suffisante. L'enfiler dans le chas de l'aiguille. Faire un petit nœud à l'extrémité du fil.
2. Piquer la pointe de l'aiguille dans le tissu à raccommoder. La faire ressortir après un point très court, autrement dit à environ 3 mm du premier trou.
3. Recommencer l'opération de manière régulière.

### Le point arrière (plus solide)

1. Couper un bout de fil d'une longueur suffisante. L'enfiler dans le chas de l'aiguille. Faire un petit nœud à l'extrémité du fil.
2. Piquer la pointe de l'aiguille dans le tissu à raccommoder. Repiquer à quelques millimètres en arrière de l'endroit où l'on a piqué précédemment. Faire ensuite ressortir l'aiguille à quelques millimètres en avant.
3. Recommencer l'opération de manière régulière.

### Point d'arrêt

1. A la fin de votre couture, piquer pour faire un petit point arrière et former une boucle par-dessus l'aiguille.
2. Y faire passer le fil et serrer. Recommencer l'opération plusieurs fois pour solidifier le nœud.



PRÉPARATION



COÛT

# Réussir ma couture de bouton

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



## Zéro gaspillage

Réparer ses vêtements, c'est éviter **15 kg de déchets textiles** par an et par personne en Belgique. (Labfresh, 2020)



Réussir mon *star* ZÉRO déchet



# Réussir ma couture de bouton

4.



5.



6.



7.



## Matériel

- un bouton de récup'
- une aiguille de petite taille
- du fil de la couleur choisie
- une paire de ciseaux



## Préparation

1. Couper un bout de fil d'une longueur suffisante (astuce : prenez une longueur de fil équivalente à la longueur de votre bras).
2. Enfiler le fil dans le chas de l'aiguille. Faire glisser l'aiguille vers le centre du fil de manière à ce que le fil soit doublé et faire un nœud au bout du fil.
3. Placer le bouton à l'endroit où vous souhaitez le recoudre et vérifier qu'il est bien aligné avec la boutonnière, le trou prévu pour le passage du bouton.
4. Faire passer l'aiguille par-dessous le vêtement en passant par un trou du bouton et tirer le fil jusqu'au bout.
5. Refaire passer le fil dans le second trou du bouton et dans le vêtement. Tirer le fil jusqu'au bout en veillant à ne pas serrer : le petit excédent de fil appelé tige a pour but de laisser l'espace au bouton et à la boutonnière de se placer.
6. Recommencer l'opération jusqu'à ce que le bouton tienne bien, pour ce faire, effectuer au moins 3 à 4 « aller-retour » de fil.
7. Une fois le bouton en place, et que votre aiguille est passée du côté intérieur du vêtement, repasser vers l'extérieur entre les fils qui maintiennent le bouton mais sans passer dans le bouton.
8. Enrouler six fois le fil autour de la tige laissée entre le bouton et le vêtement.
9. Repasser le fil vers l'intérieur du vêtement et faire un point d'arrêt (voir fiche « Points de base »). Couper le reste du fil.



PRÉPARATION



COÛT

# Réussir ma réparation de couture décousue

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



## Zéro gaspillage

Réparer ses vêtements, c'est **réduire l'empreinte carbone d'environ 20 à 30 %** (Waste & Ressources Action Programme).



*star*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir ma réparation de couture décousue

3.



4.



5.



6.



## Matériel

- une aiguille
- du fil de la couleur choisie
- des ciseaux



## Préparation

1. Couper un morceau de fil d'une longueur d'avant-bras pour ne pas vous encombrer d'un fil trop long (si cette longueur est insuffisante, il sera nécessaire de recommencer l'opération jusqu'à la fermeture totale de la couture décousue).
2. Enfiler le fil dans le chas de l'aiguille. Faire un petit nœud à l'extrémité du fil.
3. Piquer l'aiguille de l'intérieur du vêtement vers l'extérieur quelques millimètres avant la partie décousue.
4. Repiquer l'aiguille du côté opposé, de l'extérieur vers l'intérieur.
5. En allant vers la couture défectueuse, recommencer l'opération plusieurs fois à quelques millimètres d'intervalle, de l'extérieur vers l'intérieur, puis, de l'intérieur vers l'extérieur.
6. Après avoir réalisé plusieurs points, tirer doucement sur le fil pour que les points se resserrent.
7. Continuer jusqu'au bout de la couture à réparer.
8. Terminer par un point d'arrêt (voir fiche « Points de base »).



PRÉPARATION



COÛT

# Réussir mon sac à vrac

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



**Zéro gaspillage !**

**Upcycler ses tissus**, c'est une solution économique et écologique !



*an*  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon sac à vrac

3.



7.



8.



11. & 12.



## Matériel

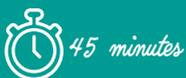
- du coton de récupération (type chemise homme classique)
- 1 ou 2 cordons de récupération suffisamment long(s)
- du fil de la couleur choisie
- une paire de ciseaux
- une aiguille
- une épingle de sureté
- un fer à repasser
- un vieux morceau de savon, un morceau de craie ou un stylo

## Préparation

1. Couper 2 pièces de tissu de la taille de votre choix (par rapport au sac fini, ajouter 2 cm pour la largeur et 5 cm pour la hauteur).
2. Superposer les 2 pièces endroit contre endroit (les futures parties extérieures l'une contre l'autre).
3. Pour les 2 côtés mais sur une seule des faces, à 5,5 cm du haut du sac et à 1 cm du côté, marquer avec un vieux morceau de savon, un morceau de craie ou au stylo une ligne de 1,5 cm pour identifier l'emplacement de l'ouverture du cordon.
4. Epingler les 2 pièces ensemble.
5. Assembler les 2 côtés et le bas à l'aide du point avant, sauf au niveau de la marque du cordon. Terminer chaque portion par un point d'arrêt.
6. Tracer 1 premier trait parallèle au haut du sac, à 3 cm, et un deuxième à 7,5 cm.
7. Retourner le haut du sac sur le premier trait puis repasser.
8. Retourner à nouveau le haut du sac sur le second trait puis repasser.
9. Piquer la glissière (passage du cordon) 2 mm au-dessus du trait et coudre avec le point avant (attention à bien faire le tour du sac et à ne pas coudre les 2 faces ensemble). Terminer avec un point d'arrêt.
10. Retourner le sac pour le mettre à l'endroit.
11. Accrocher votre épingle de sureté à l'extrémité d'un des 2 cordons et la passer dans la glissière pour revenir au point de départ. Nouer le cordon à l'extrémité.
12. Option : faire de même avec le 2<sup>ème</sup> cordon, en commençant par l'autre ouverture. Terminer en nouant le cordon à l'extrémité.

## Astuce

Si vous avez une machine à coudre, vous pouvez très bien l'utiliser pour coudre vos sacs à vrac !



PRÉPARATION



COÛT

# Réussir mon sous-plat tawashi

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



**Zéro gaspillage !**

**Upcycler ses vêtements,**  
c'est prolonger la durée de vie  
du textile en question.



*an*  
**Réussir mon ZÉRO déchet**



# Réussir mon sous-plat tawashi

2.



3. & 4.



6. & 7.



8. à 10.



12.



## Matériel

- un vieux t-shirt
- une bonne paire de ciseaux
- un métier à tisser de 22 cm x 22 cm (un morceau de bois et des clous OU un plat et des pinces à linge)

## Préparation

1. Couper droit le dessous du t-shirt en enlevant la couture.
2. Couper des bandes de 3 cm de large en laissant 10 cm de bande non découpée sur le côté du t-shirt.
3. Une fois terminé (environ au niveau des aisselles), couper la première bande en partant du bas et relier la bande suivante avec celle du dessus. Le but est de créer un long fil.
4. Renouveler l'opération jusqu'au bout.
5. Couper un fil de t-shirt de 7 m.
6. Planter la bande sur un premier clou du métier à tisser en laissant 10 cm de bande sur le côté.
7. Passer le fil autour de chaque clou pour former des lignes horizontales. Tirer à chaque fois bien le fil jusqu'au bout.
8. Une fois arrivé au dernier clou, tourner autour du premier clou vide pour partir verticalement. Passer en dessous de la première bande horizontale, puis au-dessus de la deuxième, et ainsi de suite pour former un tissage.
9. Pour la deuxième verticale, contourner le clou et faites l'inverse.
10. Répéter l'opération jusqu'au dernier clou.
11. Couper l'excédent de fil de t-shirt pour avoir la même longueur de chaque côté (10 cm a priori). Retirer la bande de départ du clou et nouer les 2 bouts sans serrer trop fort.
12. Tirer du clou la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> boucle à côté du nœud. Passer la 2<sup>ème</sup> boucle dans la 1<sup>ère</sup>, et ainsi de suite.
13. Une fois terminé, défaire le nœud et passer la dernière boucle dans la bande verticale.
14. Refermer ensuite le nœud et couper l'excédent.

## Astuces

- Pour le métier à tisser, vous pouvez utiliser un contenant carré et des pinces à linge !
- Cette création peut également être utilisée comme des maniques, lavettes ou éponges si le format est plus petit.