



# Consommer autrement

Avec l'aide (c'est peu dire) et la permission de

Association  
Chaville  
Écologistes

bellebOuffe

ZÉR  
DÉCHET  
LYON



# Qui sommes-nous ?

## • Association Chaville Écologistes

Le but de l'Association Chaville Écologistes est de promouvoir et favoriser la transition écologique, sociale et solidaire de Chaville (Hauts-de-Seine). Toutes nos actions sont donc respectueuses des principes du développement durable.

Ce document s'inscrit dans le cadre de notre programme *Zéro Déchets*.

Pour en savoir plus : <https://asso-chaville-ecologistes.fr/>

## • BelleBouffe

BelleBouffe, c'est l'asso qui agit pour une alimentation plus saine, écologique et solidaire à Lyon. Elle développe et anime des activités pour que petits et grands, professionnels comme citoyens reprennent le pouvoir sur leur alimentation.

<https://www.bellebouffe.com>

## • Zéro Déchet Lyon

Zéro Déchet Lyon est une association citoyenne de personnes engagées pour la réduction des déchets. Les missions sont d'informer sur la problématique des déchets, d'inciter et sensibiliser à la prévention des déchets, de lutter contre l'enfouissement et l'incinération à outrance, de proposer des solutions, et enfin de soutenir toute initiative ou projet en faveur d'une société zéro déchet.

Voici des exemples de projets :

- Sensibiliser sous plein de formats : stands sur comment réduire ses déchets, ateliers DIY, projections de films, édition et diffusion d'un livre plein d'astuces
- Plaidoyer pour défendre la réduction des déchets sur le territoire (rencontre avec des élus, participation à des commissions...)
- Projet avec les commerçants : pour les inciter à réduire les emballages distribués...



# Les recettes

**Retour sur les recettes réalisées lors des ateliers  
BelleBouffe en avril et mai 2021  
au sein des Escales Solidaires**



# Tartinade de légumineuses

## Ingrédients

- 250 grammes de légumineuses
- 35 grammes d'huile d'olive
- 1 citron,
- 1 gousse d'ail,
- 1 càc d'eau froide
- 1 càc de sel
- 2 à 3 càc d'une épice
- Des herbes fraîches ou des fanes de radis, navets, carottes...
- Option : une purée de +/-150 gr de légumes (betterave, carottes, olives, etc)



## Recette

1. Trempe les légumineuses pendant une nuit dans un saladier rempli d'eau (pas besoin pour les lentilles). Le lendemain, fais cuire les légumineuses 1h à 2h dans de l'eau bouillante (le temps va varier en fonction des légumineuses).
2. Si tu n'as pas le temps, tu peux acheter les légumineuses en conserve.
3. Mixe les légumes secs une fois cuits et refroidis avec une à deux cuillères d'eau dans un mixeur
4. Ajoute ensuite l'huile d'olive puis mélange de nouveau
5. Presse les citrons puis verse le jus dans la préparation
6. Après avoir écrasé l'ail avec du sel, ajoute le tout au mélange.
7. Après avoir coupé les herbes fraîches, ajoute-les au mélange puis mixe de nouveau.
8. (Option : ajoute la purée de légumes puis mixer).
9. Il ne reste plus qu'à mettre la préparation dans un bol, y ajouter un filet d'huile d'olive et la saupoudrer avec l'épice de ton choix (cumin, paprika, etc).

Déguster :)

*Note : pour créer la tartinade de ses rêves, c'est simple, il suffit de choisir la ou les légumineuses qui te plaisent : pois chiche, haricot rouge ou blanc, lentilles, petits pois, etc. Tu peux également mélanger les légumineuses avec des légumes de saison pour en faire voir de toutes les couleurs : betterave, potimarron, olive, carottes, brocolis, chou fleur, etc. Enfin, sens-toi libre de modifier la recette pour agrémenter avec les épices de ton choix.*

# Tartinade de courgettes

## Ingrédients

- 400 g de courgette (1 grosse ou 2 petites)
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase d'épice (curry, curcuma, paprika, cumin...)
- 50 g de graines : courges, tournesol, etc
- Optionnel : 50 g de fromage frais
- Optionnel : 50 g de tahin (purée de sésame)
- Sel, poivre



## Recette

1. Lave la courgette, la détailler en petits cubes. Pèle l'oignon et les gousses d'ail, puis émince les. Mets le tout dans une poêle avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Laisse cuire tranquillement sans couvercle pour que l'eau s'évapore.
2. Dans le bol du mixeur, réunis les légumes refroidis, les graines et le fromage (optionnel).
3. Mixe. Racle les parois du bol et recommence jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
4. Mets ta préparation dans un ramequin et place au frais jusqu'au moment de la dégustation sur des croûtons ou avec des bâtonnets de légumes.

Déguste :)

*Note : Cette tartinade peut être réalisée avec n'importe quel légume cuit.*

*Si tu n'as pas de mixeur, tu peux écraser les légumes à la fourchette quand ils sont cuits. Enfin, sens-toi libre de modifier la recette pour agrémenter avec les épices de ton choix.*

# Salade de légumineuses

## Ingrédients

- 200 g de lentilles cuites (ou autres légumineuses)
- 1 tasse de semoule
- 1 bouquet d'herbe fraîche
- 100 g de légumes (betteraves crues, carottes, chou-fleur cru, ou autre) râpés
- 30 g de graines (courge, sésame, tournesol, lin...)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de cumin
- Sel et poivre
- 10 gr d'huile
- Jus d'un citron
- option ; 50 gr de noisettes, de noix ou d'amandes



## Recette

1. Porte l'équivalent de 1,5 tasses d'eau à ébullition avec une pincée de sel
2. Dans un saladier, met la semoule puis verse l'eau bouillante. Laisse reposer quelques minutes pour que la semoule gonfle avec un couvercle. Ensuite, enlève le couvercle pour laisser refroidir.
3. Lave les légumes avec une brosse puis râpe les (pas besoin de les éplucher s'ils sont bio), coupe l'échalote, l'ail et les herbes fraîches finement.
4. Dans un saladier, mélange l'huile, le citron, le sel, le cumin et le poivre. Incorporer les légumes, l'échalote, l'ail, les herbes fraîches, les graines et les noisettes. Mélange bien le tout.
5. Ajoute enfin la semoule et les lentilles puis mélange de nouveau.

Déguste :)

*Note : vous pouvez ajouter des fruits secs ainsi que du riz, du boulgour, des pâtes ou tout autre céréale qui vous plaît. Vous pouvez aussi ajouter des fruits frais comme des pommes par exemple !*

# Galette savoureuse aux légumineuses

## Ingrédients

- 400 g de légumineuses cuites
- 1 à 2 oignons ou échalotes
- 2 à 3 gousses d'ail
- 3 càs d'épice de votre choix (cumin, curry, paprika, gingembre...)
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs de fécule de maïs
- 2 càs de farine ou de farine de pain
- 1 càc de sel et poivre
- herbes fraîches (coriandre, ciboulette, persil, menthe, etc)
- Option 1 : légumes (exemples : 1/2 betterave crue râpée, 1/2 carotte crue râpée, 5 champignons grillés à la poêle, 1/2 patates douces râpée et grillée à la poêle, etc)
- Option 2 : 1 càs de graines (lin, courge, tournesol, etc) et/ou 1 càs céréales (flocon, quinoa cuit, semoule cuite, riz cuit, etc)



## Recette

1. Épluche les oignons et l'ail, les couper puis les mettre dans le mixeur avec les herbes fraîches.
  2. Ajoute les épices, le sel, le poivre et l'huile d'olive puis mixe le tout.
  3. Met ta préparation dans un saladier. Ajoute les légumineuses cuites, la farine et la fécule. Mixe grossièrement les légumineuses à la main (il doit rester des petits morceaux, il ne faut pas que ce soit trop liquide)
  4. Si tu as des graines ou des céréales, tu peux les ajouter puis mélanger.
  5. Moule à la main les galettes en rond un peu épais puis passe les dans un peu de farine ou de farine de pain pour les paner
  6. Fais chauffer de l'huile dans une poêle sans la laisser fumer.
  7. Fais revenir les galettes 3 minutes de chaque côté pour qu'elles soient bien dorées.
- Déguster :)

*Note : Vous pouvez ajouter des légumes à votre mélange à l'étape 4.*



# Crackers

## Ingrédients

- 175g de flocons d'avoine
- 25 g d'huile d'olive
- 100ml d'eau froide
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de sel
- à ajouter à l'envi : ail en poudre, paprika, graines de sésame grillées, graines de pavot...



## Recette

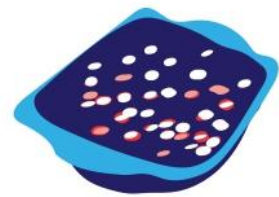
1. Préchauffe le four à 180°.
2. Verse les flocons dans un bol et ajoutez l'huile d'olive, l'eau, le sel et le sucre.
3. Ajoute au gré de vos envies un peu d'ail en poudre, des graines, des épices...
4. Mélange à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Étale cette pâte le plus finement possible (1 mm) au rouleau à pâtisserie sur une papier sulfurisé (ou papier cuisson)
6. Coupe des crackers avec un emporte-pièce ou au couteau.
7. Place les morceaux sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé.
8. Mette à cuire pendant 20 min en surveillant. Les crackers doivent être bien secs et légèrement dorés.
9. Laisse refroidir puis conservez dans une boîte hermétique...

*Ils sont délicieux pour l'apéro ou comme encas dans la journée !*

# Pois chiches épicés grillés au four

## Ingrédients

- 2 càs d'huile d'olive
- sel et poivre
- 3 càc d'épices
- 100 gr de pois chiches



## Recette

1. Trempe les pois chiches pendant une nuit dans un saladier rempli d'eau. Le lendemain matin, fais cuire les légumineuses 1h30 dans de l'eau bouillante. Si tu n'as pas le temps, tu peux acheter les légumineuses en conserve.
2. Préchauffe le four en mode grill.
3. Dans un saladier, verse l'huile d'olive, le sel, le poivre et les épices
4. Égoutte les pois chiches et verse les dans le saladier.
6. Mélange bien, pour que les pois soient recouverts de préparation. Ajuste si besoin.
7. Verse les pois chiches assaisonnés dans un moule à tarte ou du papier cuisson. Les pois chiches ne doivent pas se chevaucher.
8. Fais cuire au grill pendant 10 min. Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils sont croquants. Attention à ne pas les noircir.
9. Laisse refroidir, tu peux les servir à l'apéritif.

*Note : Les pois chiches se conserveront longtemps dans une boîte hermétique.*

# Pesto de fanes

## Ingrédients

- 1 bouquet de fanes
- 1/2 tasse de noisettes, d'amandes ou de noix
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- Option : 2 cuillères de fromage de chèvre frais



## Recette

1. Rince les fanes, coupe-les grossièrement et verse l'ensemble des ingrédients dans un saladier.
2. Passe ensuite la préparation au mixeur
3. C'est déjà prêt !

*Ils sont délicieux pour l'apéro ou comme encas dans la journée !*

# Muffins salés aux épluchures

Pour 8 muffins

## Ingrédients

- 60 g de farine
- 60 g de chapelure de pains
- 2 œufs
- 30 g d'huile (olive ou tournesol)
- 50 g de lait (vache ou végétal)
- 50 g de gruyère
- 1 oignon
- Les épluchures de quelques carottes
- 1 cuil. à café de levure chimique ou 1 cuil. à café de bicarbonate
- Sel, poivre
- Épices (paprika, etc.)



## Recette

1. Fais revenir l'oignon et les épluchures découpées en petite lanières dans un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes
2. Pendant ce temps, mélange la farine, le fromage, la levure, le sel et les épices dans un grand bol. Ajoute au centre les 2 œufs, le lait et l'huile et mélangez bien au fouet pour obtenir une pâte épaisse et lisse
3. Ajoute les légumes cuits, mélange et verse dans des moules à muffin ou dans un moule à cake, enfournez 20 minutes à 180°C.

*Note : si tu n'as pas de four, tu peux cuire tes muffins à la vapeur avec une casserole ;)*

# Salade de carottes croquante

## Ingrédients

- 3 carottes
- 10 gr d'huile
- 10 gr de vinaigre de cidre
- 1 cc de miel
- 50 gr de noisettes ou amandes
- 20 gr de graines (courge, sésame, tournesol...)
- Jus de citron



## Recette

1. Fais revenir les noisettes/amandes dans une poêle à feu moyen, quand elles sont dorées, les sortir du feu. Fais aussi revenir les graines dans la même poêle à feu moyen.
2. Épluche les deux carottes et fais de longues lanières avec un couteau économe.
3. Dans un petit bol, mélange l'huile, le vinaigre et le miel. Goûte et ajuste avec le jus citron, le sel et le poivre.
4. Mélange les carottes, la sauce, les noisettes/amandes et les graines.
5. Tu peux ajouter des feuilles de coriandre si tu le souhaites.

# Le crumble

## Ingrédient

- 100 grammes de chapelure de pain sec
- 90 grammes de farine
- 90 de beurre mou
- 1 cc de cannelle
- 100 grammes de sucre pour la pâte à crumble et 20 grammes pour la cuisson des pommes
- Environ 8 pommes.



## Recette

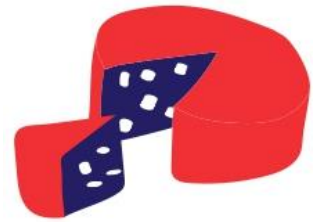
1. Coupe les morceaux de pain en petits bouts puis passe-les au mixeur
2. Dans un saladier, mélange la chapelure, la farine et le sucre. Ajoute ensuite le beurre
3. Malaxe le mélange à la main jusqu'à incorporation du beurre.
4. Casse la boule de pâte en petits bouts et réserve au frais.
5. Épluche les pommes et les couper en morceaux grossiers.
6. Préchauffe le four à 180°
7. Mets les 20g de beurre dans une grande poêle, les pommes et la cannelle.
8. Si tu le souhaites, ajoute un petit peu de sucre. Laisse sur feu doux jusqu'à cuisson complète des pommes.
9. Dispose les pommes cuites dans le plat à gratin
10. Émiette le crumble sur les pommes de façon à recouvrir la totalité du plat et enfourne pendant environ 30 minutes
11. A Déguster chaud ou froid :)

*Note : si tu n'as pas de four, tu peux faire ta pâte à crumble à la poêle (il faut que ton beurre soit bien froid !).*

# Fondant au chocolat protéiné

## Ingrédients

- 250 gr de haricots rouges cuits
- 150 gr de chocolat
- 90 gr de sucre
- 1 càs d'huile
- 2 œufs



## Recette

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans un blender, mettre les haricots rouges égouttés, le sucre et l'huile puis mixer.
3. Faire fondre le chocolat au bain marie, et ajouter la purée de haricots rouges.
4. Ajouter les œufs battus au préalable et mélanger bien
5. Verser la préparation dans un moule (il ne faut pas que le moule soit trop grand) et faire cuire environ 15 minutes à 180°C.
6. Déguster

*Note : il est possible de remplacer le chocolat pâtissier par du cacao en poudre. Il faudra compter environ une cuillère à soupe de cacao en poudre pour 50 gr de chocolat pâtissier.*

# Infusion aux trognons et épluchures de pomme bio

## Ingrédients

- Les épluchures et trognons de pommes bio
- 1 càc de gingembre
- 1 càc de cannelle
- 2 càc de miel
- Eau
- Sucre si besoin



## Recette

1. Prendre les épluchures et trognons et les laver
2. Déposer tous les ingrédients épluchures, trognons, miel, cannelle, badiane, gingembre et eau dans une casserole
3. Porter à ébullition pendant 5 minutes puis réduire à feu moyen pendant une quinzaine de minutes.
4. Retirer du feu, passer le tout et ajuster en sucre/miel si besoin.

*Autre astuce pour faire sa tisane : faire sécher les épluchures de pommes pendant 4 à 5 jours sur un torchon ou au four quelques minutes puis composer sa tisane dans un pot en verre avec par exemple les épluchures de pommes séchées (20 gr), de la verveine (20 gr) et des fleurs de camomille (10 gr) .... et hop le tour est joué pour savourer ou offrir une tisane faite maison.*



# Granola

## Ingrédients

- 500 gr de flocons d'avoine
- 100 gr de graines ou fruits secs (amande, noisettes, courge, tournesol)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de fleur de sel
- 100gr de miel (ou sirop d'agave)
- 70 gr d'huile (tournesol/olive)
- 3 pommes ou 300 gr de compote

## Recette

1. Épluche les pommes puis coupe les en morceaux et fais-les cuire avec un fond d'eau dans une casserole. Quand elles sont cuites, retire l'eau qui reste puis mixe les fruits.
2. Garde les épluchures, coupe-les en lamelles et laisse-les sécher au four (thermostat 100°C).
3. Mélange tous les ingrédients secs dans un saladier : flocons + graines + cannelle + fleur de sel.
4. Fais fondre l'huile de coco.
5. Mélange dans un bol le miel, la compote et l'huile de coco. Ajoute ce mélange au mélange sec. Répartis le granola sur une plaque de cuisson et laisse cuire sur 160°C au four pendant 30 à 45 min en remuant régulièrement.

# Les bons plans pour faire ses courses autrement

AMAP, épiceries solidaires, récup... on vous explique tout !



# Les AMAP

## Quoi ?

Des partenariats solidaires entre un ou plusieurs paysan•nes et un groupe de d'habitant•es. Dans une AMAP, chaque consommateur va passer un contrat en direct avec un producteur où il s'engage à acheter régulièrement (en général une fois par semaine) un panier de produits. Cela permet au producteur de prévoir son travail en fonction des engagements des clients et au client de soutenir les producteurs, savoir d'où viennent ses aliments...



## Où ?

Un peu partout sur le territoire.

## Quand ?

Une fois/semaine > en tant qu'adhérent, on s'engage à réaliser la distribution des paniers de son AMAP 1 à 2 fois par an.

Pour acheter quoi ? En fonction des AMAP, des légumes, des fruits, du pain, du fromage, des œufs...

## Où les trouver à Chaville ?

### Le monstrueux du Marivel

52 rue des petits bois - 92370 Chaville  
amap.monstrueux.marivel@gmail.com

### AMAP 4 saisons

50 rue Alexis Maneyrol - 92370 Chaville  
amandine.verdier92@gmail.com

### AMAP au panier

1930 av R. Salengro - 92370 Chaville  
clementchassin@hotmail.com

La **Ruche chavilloise** avec la French Relovution pour le recyclage de vêtements à Maneyrol, salle Agnès Meurice, du dimanche au mardi après-midi (même salle que l'AMAP)

# Les ressourceries

## Quoi ?

Les ressourceries sont des structures, des lieux qui gèrent la récupération, la valorisation et la revente de biens. Elles peuvent éventuellement les remettre en état.

Vous pouvez donc y donner des objets, mais aussi en acheter.

Elles jouent donc un rôle important en termes de recyclage, mais ont aussi un rôle de sensibilisation et d'éducation à l'environnement.



## Où ?

### Ressourcerie des Créneaux

1085 av R. Salengro

92370 Chaville

Vêtements, livres, CD, jouets, vaisselle, linge de maison, petit électroménager, bibelots, outils

<https://laptiteboutiquedescreneaux.org/>

### Ressourcerie le Cercle

3 rue du bois

92000 Nanterre

### Pause bouquins

27/29 rue Rieussec

78220 Viroflay

### Flûtes à bec et cannes à pêche

25 av Robert Wagner

78140 Vélizy

<https://ressourcieriefabcap.wordpress.com/>

### Les ressourceurs

8 rue Oberkampf

78350 Jouy-en-Josas

<https://lesressourceursetcie.fr/>

# Les FabLabs & les repair café

## Quoi ?

Un FabLab (Fabrication Laboratory), est un lieu ouvert au public qui met à sa disposition des machines et des outils utilisés pour la conception, la réalisation, voire la réparation de toutes sortes d'objets.



## Où ?

### Sunlab

185 av General Leclerc  
78220 Viroflay

### Izylab

25 av Robert Wagner  
78140 Vélizy-Villacoublay

### Electrolab

52 rue Paul Lescop  
92000 Nanterre

## À Chaville ?

Prochainement ouverture d'un repair café à la Ressourcerie des Créneaux.

# Les Épiceries sociales et solidaires

## Quoi ?

L'accès à ces épiceries est généralement soumis à des conditions de ressources.



## Où ?

### Secours Populaire

1 rue du gros chêne

92370 Chaville

Ouvert le mercredi de 14h30 à 17h00

### Épicerie Sociale

1427 avenue R. Salengro

92370 Chaville

Ouverte vendredi de 8h30 à 12h00

## Où en trouver d'autres ?

<https://maraudes.fr/pratique/epiceries-sociales-departement/>

# Demain supermarché

## Quoi ?

Un supermarché coopératif et participatif.

À l'origine du projet, quelques habitant·e·s de Versailles et de ses environs, inspiré·e·s par le modèle de coopérative alimentaire de Park Slope Food Coop à Brooklyn et de La Louve à Paris.



## Où ?

Le Chaudron – Supermarché coopératif & participatif

5 rue de Louveciennes

78150 Le Chesnay

## Pour acheter quoi ?

Des légumes, des fruits, du pain, du fromage, des œufs, des produits frais, des conserves...

## Où les trouver ?

<https://lechaudroncoop.fr/>

## Et le vrac...

La plupart des supermarchés et les boutiques bio de Chaville et des environs proposent des produits en vrac. Pensez-y !

# Réduire ses déchets

## Recyclons nos déchets

Chaussettes Orphelines vous propose des chaussettes, vêtements et accessoires issues du recyclage, et pas n'importe lequel : le recyclage des chaussettes !

<https://chaussettesorphelines.com/>

Les stylos, feutres, surligneurs... se recyclent aussi, par exemple à la librairie de la pointe  
1945 Av. Roger Salengro, 92370 Chaville

Les cartouches d'imprimante, les piles, les ampoules, voire le petit matériel électronique peuvent être déposés pour recyclage dans la plupart des supermarchés.

Demander un composteur individuel ou collectif

<https://www.seineouest.fr/vos-services/vie-quotidienne/dechets/compostage>

## Où se renseigner ?

Versailles Zero Déchet (VZD)

<https://colibris-wiki.org/poussesdeversailles/?DecheT>

## En savoir plus

<https://asso-chaville-ecologistes.fr/tout-savoir-sur-le-compostage/>





# Les bons plans pour s'équiper durablement et à bas coûts

Que ce soit pour vêtements, l'électroménager, l'ameublement, les loisirs, on vous présente tout !



*Que ce soit pour les vêtements, l'électroménager, l'ameublement, les loisirs... on peut s'équiper à bas coût et faire des économies tout en préservant les ressources, et limiter les objets en circulation. Il existe un grand panel de solutions :*

*Troquer, réparer, emprunter, acheter d'occasion, mutualiser, etc !*

*Il existe de nombreux lieux aux alentours pour acheter de seconde main/du reconditionné, pour réparer, apprendre ! Voici des pistes :*

## **Les vêtements**

### **• Achat de seconde main**

Il existe de très nombreuses friperies (certaines plus accessibles que d'autres).

Voici quelques idées : les boutiques Ding Fring du réseau Emmaüs, les ressourceries (voir plus haut).

Il existe aussi de nombreuses plateformes en ligne comme Vinted, Vide-dressing, Troc Vestiaire...

### **• Porter des vêtements éthiques sans se ruiner**

On peut choisir la location avec Les débraillé.es, pour louer sa penderie avec des pièces éthiques, ou acheter de seconde main avec <https://ethic2hand.com/> (vente de vêtements éthiques d'occasion).

## Le mobilier / électroménager

- **Essayer de réparer avant de racheter !**

Internet est notre ami. Grâce à des sites comme <https://www.commentreparer.com/>, <https://fr.ifixit.com/> ou dans les repair café (voir plus haut).



- **Acheter d'occasion**

Par le réseau Envie, Emmaüs et ressourceries, sur internet avec des plateformes comme BackMarket (électroniques).

Mais aussi bien entretenir ses appareils et ses affaires en général. On peut même réfléchir à la réelle utilité, besoin (par exemple remplacer l'aspirateur par un simple balai !).

## Les loisirs

- **Auto-réparation des vélos**

Association **La Boîte à cycler**  
3 Sente de la Gare (près de la gare Chaville-Vélizy)  
78220 Viroflay  
<http://www.laboiteacycler.org/>



Association **Atelier Vélos Père et Fils**  
2 route de Saint-Cyr à Versailles  
<https://sites.google.com/site/ateliervelov/home>

- **Lecture**

Acheter d'occasion (le Bon Coin, Recyclivre, ressourceries...), prendre une carte à la bibliothèque, troquer (<https://www.troczone.com/>).

- **Les échanges de services**

Les systèmes d'échange locaux (SEL) pour échanger des services (cours de musique par exemple). Voir l'annuaire <https://annuairedessel.org/> et l'antenne de Versailles <https://colibris-wiki.org/poussesdeversailles/?EconomieSel>

Toutes les initiatives au niveau national sont regroupées ici : [www.riendeneuf.org/les-alternatives/](http://www.riendeneuf.org/les-alternatives/)



# Une salle de bain zéro déchet et saine !

Recettes, trucs et astuces !



# Quelques pistes de réflexion

Adopter une réflexion zéro déchet dans la salle de bain n'est pas bonne que pour la planète, c'est aussi bon pour son corps et l'on s'expose moins à des produits toxiques.

- Réduire ses besoins pour aller à l'essentiel avec quelques produits basiques (huiles végétales, hydrolats, argiles...)
- Remplacer l'usage unique par du lavable (cotons, cure-oreille, protections hygiéniques...)
- Comprendre ce que j'achète, éviter les compositions toxiques (on peut s'aider d'une application comme INCI beauty, Open Beauty Facts ou 60 millions de consommateurs)
- Faire soi-même quand c'est souvent simple
- Acheter sans emballage quand c'est abordable

On peut par exemple faire son déodorant, il existe de nombreuses versions et recettes (en gel, en crème...). Ici il s'agit d'une recette de déodorant solide.

## Recette du déodorant (100g)

### Ingrédients

- 50 gr d'huile de coco ou de beurre végétal
- 10 gr de cire (abeille ou végétale)
- 25 gr de bicarbonate alimentaire (en mettre moins si peau sensible)
- 25g de fécule (comme la Maïzena)
- 10 gouttes d'huile essentielle (optionnelle) de lavande vraie, ou palmarosa, ou cyprès ou pin sylvestre

### Recette

1. Faire fondre la cire dans l'huile au bain-marie. Ajouter petit à petit le bicarbonate, la fécule en remuant bien pour éviter les grumeaux.
2. Retirer du feu, ajouter les huiles essentielles en continuant à remuer.
3. Verser dans un moule et placer au frais jusqu'à solidification.
4. Démouler, c'est prêt !

# Recette de dentifrice maison

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 8 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree

## Recette

Dans un bol ajoutez l'huile de coco, l'argile blanche, le bicarbonate de soude et les huiles essentielles.

Mélangez le tout avec une cuillère en bois.

Après quelques temps, votre mélange va blanchir.

Mettez votre préparation dans un pot hermétique, votre dentifrice est prêt à servir !

# Tuto lingettes démaquillantes

## Fournitures

- Des chutes de tissu tout doux (pour une utilisation recto/verso)
- Du tissu éponge ou du bambou (on peut recycler de vieilles serviettes de toilette en veillant à ce qu'elles ne soient pas trop rêches, le bambou a l'avantage d'être beaucoup plus doux)

## Fabrication de lingettes rondes

La méthode la plus facile est la suivante

- Fabriquer un gabarit du diamètre choisi. Traditionnellement les cotons démaquillants ont un diamètre de 5cm mais on peut opter pour 7 cm voire plus
- Découper les pièces au diamètre souhaité en se servant du gabarit (Attention, il est difficile de tracer les contours de couture sur le tissu éponge)
- Épingler tissu éponge et tissu tout doux envers contre envers
- Faire un point de surfil tout le tour en adaptant la couleur du fil à celle des tissus. Sur certaines machines il existe des points décoratifs qui peuvent aussi faire l'affaire

C'est le plus simple. Si l'on veut une lingette plus esthétique, suivre les dimensions et la méthode pour les lingettes carrées.

## Fabrication de lingettes carrées

- Fabriquer un gabarit carré de la largeur choisie + 1cm de marge de couture. Par exemple 8cm x 8cm + 1 cm
- Découper les pièces en se servant du gabarit
- Placer les pièces envers contre envers
- Coudre au point droit en laissant au maximum un centimètre de marge et en laissant une ouverture de 3cm sur l'un des côtés
- Couper le surplus de tissu dans les angles
- Retourner l'ouvrage
- Bien aplatir et épingler, notamment au niveau de la petite partie laissée ouverte.
- Faire un point droit à 1 ou 2 millimètres du bord tout autour de la lingette

Pour des lingettes bébé, il faudra juste adapter la taille.

Il existe également de nombreux tutos sur internet. Et si vous voulez vous fabriquer un joli sac pour vos lingettes, c'est par exemple par ici : <https://www.youtube.com/watch?v=6SBz7Y58cYU>

# Tuto sac à vrac

Les sacs à vrac remplacent les sachets en papier voire en plastique utilisés chez les marchands de légumes. Ils sont lavables et réutilisables à l'infini. On peut aussi les utiliser pour stocker les herbes aromatiques en tout genre. Si celles-ci sont cueillies fraîches, elles sècheront tranquillement dans leur sac.

## Fournitures

- Chutes de tissu. Choisir un tissu léger et fin en coton. Un vieux voilage fera très bien l'affaire. L'idéal est que le produit fini ne fasse pas plus de 10 grammes sur la balance de votre commerçant préféré.
- Cordons ou rubans de récupération pour fermer le sac.

## Fabrication

Pour un grand sac, couper deux rectangles de tissu de 28 X 26 cm + 1 cm de marge de couture (si vous êtes un peu flemmard.e, vous pouvez couper un seul rectangle, dans un sens ou dans l'autre en fonction du tissu dont vous disposez). Vous pouvez évidemment faire varier la taille du sac.

Si vous avez découpé deux rectangles, posez vos deux morceaux endroit contre endroit, épinglez faites une couture sur trois côtés mais attention, en s'arrêtant à environ 9 cm sur une des hauteurs.

Dans la hauteur où vous avez laissé 9 cm, repliez la partie laissée sans couture en diagonale puis cousez soit au point droit soit en surfilant.

Repliez votre tissu dans la partie restée ouverte afin de créer un espace pour la coulisse. Faites en sorte que cela soit suffisamment large pour que votre cordon coulisse correctement. Par exemple, 0,5 puis 1,5 cm. Épinglez puis piquez.

Il ne vous reste plus qu'à faire passer votre cordon et à le nouer au bout !

De nombreux tutos comme par exemple ici : <https://www.je-fais-moi-meme.fr/tuto-zero-dechet-le-sac-a-frac/> et <https://www.atelierdemma.com/tuto-les-sacs-a-frac/>



# Tuto bee wrap

Le bee wrap, à quoi ça sert ? A remplacer le papier d'aluminium ou le film alimentaire. Le bee wrap peut tout à la fois emballer les noix que vous emportez pour votre pique-nique ou recouvrir le petit reste que vous voulez ranger dans le réfrigérateur.

## Fournitures

- De la cire d'abeille (l'idéal est de récupérer de la cire chez un apiculteur, certes elle ne sera pas totalement pure mais vous éviterez ainsi une nième transformation)
- Des chutes de tissu (éviter les trames très lâches car la cire risquerait de passer au travers)

## Fabrication

- Découpez le tissu un peu plus large que la taille qui vous convient, rond ou carré, c'est selon vos envies. En effet vous pourrez recouper le bee wrap une fois terminé avec des ciseaux crantés pour un meilleur fini mais aussi car il est plus difficile de bien enduire les bords du tissu.
- Choisissez comment vous allez faire fondre la cire, soit au four, soit au fer à repasser
  - Au four : déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, puis le tissu sur lequel il faut émietter la cire en la répartissant bien sur le tissu. Et laissez 3 à 4 minutes dans un four chauffé à 80/90 °C
  - Au fer à repasser : déposez une feuille de papier sulfurisé sur la planche à repasser sur laquelle vous allez poser votre tissu. Parsemez celui-ci de paillettes de cire ou de petits morceaux. Placez une deuxième feuille de papier sulfurisé par-dessus puis repassez avec un fer chaud mais sans vapeur, jusqu'à ce que la cire soit fondue. Astuces : si vous voulez être sûr.e.s que votre planche reste sans cire, placez sur la planche un vieux torchon ; si la cire n'est pas bien répartie, vous pourrez facilement en rajouter. Vous pouvez aussi plier votre tissu en deux afin d'améliorer la répartition

A l'issue de ces opérations, attendez quelques instants que le bee wrap refroidisse.

Pour nettoyer un bee wrap après usage, du savon et de l'eau tiède.

N'hésitez pas à faire de nouveau fondre de la cire sur le tissu pour entretenir le bee wrap qui est réutilisable à l'infini.

Il existe de nombreux tutos sur Internet. Par exemple : <https://www.ciloubidouille.com/2019/10/04/bee-wrap-maison-lemballage-naturel-reutilisable/>

On peut aussi fabriquer des « couvercles » en tissu en forme de charlotte comme par exemple par ici : <https://www.je-fais-moi-meme.fr/tuto-zero-dechet-les-couvercles-en-tissus/>

# Autres ressources

Se repérer, s'informer, s'engager.



## S'informer

- **Le blog Consommons sainement**

Un blog qui conseille sur beaucoup d'aspects de la vie quotidienne et sur comment réduire les déchets mais aussi avoir un mode de vie sain. On y trouve beaucoup de fiches pratiques.

Lien utile : <https://consommonssainement.com/>

- **Le défi Rien de neuf**

L'association nationale Zero Waste France a lancé il y a plusieurs années le défi Rien de neuf qui regroupe une communauté engagée à ne rien acheter de neuf. On retrouve sur le site du défi la bible des alternatives au neuf, et on peut filtrer sa recherche avec ses critères.

Lien utile : <https://riendeneuf.org/>

## S'engager

- **L'application Etiquetable**

Une application mobile pour réduire l'impact environnemental de son alimentation tout en se faisant plaisir. On peut y retrouver les fruits et légumes de saison, des fiches recettes avec leur éco-score et leur nutriscore, les espèces de poisson menacées et les restaurants engagés autour de chez soi.

Lien utile <https://etiquetable.eco2initiative.com/>

- **Le projet Open food facts**

C'est la communauté mondiale qui agit pour plus de transparence dans nos assiettes. Les informations nutritionnelles (nutriscore et novascore) et écologiques (écoscore) des produits sont disponibles via la base de données ouverte et contributive ou au travers de l'application "Open Food Facts".

Lien utile : <https://fr.openfoodfacts.org/>

- **Le calendrier des fruits et légumes locaux et de saison**

Par exemple sur le site de biocoop : <https://www.biocoop.fr/produits-bio/Fruits-et-legumes/Legumes-de-saison-decouvrez-notre-calendrier-de-saisonnalite>

# Manger autrement et cuisiner au fil des saisons

## • Le compte Instagram "Je mange pour le futur"

Des chercheurs•euses ont créé un programme immersif, fictif et innovant destiné aux 18-35 ans entièrement diffusé sur Instagram (@jemangepourlefutur). Sacha a pris une décision après avoir eu un déclic : repenser le contenu de son assiette pour agir à son échelle et faire de l'alimentation durable son fer de lance. Mais comment faire ? Par où commencer ? Elle décide alors de mener son enquête pour comprendre POURQUOI et COMMENT adopter une alimentation plus durable lorsqu'on est jeune.

Lien utile : <https://www.instagram.com/jemangepourlefutur/>

## • Le guide du RESES "Alimentation durable sur mon campus"

Le Réseau Étudiants pour une Société plus Écologique et Solidaire a créé un guide pour aller vers une alimentation plus respectueuse des personnes et de l'environnement, au sein des campus universitaires. Après une première partie qui présente les bienfaits de l'alimentation durable, la deuxième partie du guide regroupe des astuces concrètes et faciles à mettre en place au sein de son campus.

Lien utile : [https://le-reses.org/wp-content/uploads/2021/05/20180319\\_Guide-Alimentation\\_web.pdf](https://le-reses.org/wp-content/uploads/2021/05/20180319_Guide-Alimentation_web.pdf)



