



Salle de bain zéro déchet et routine qui respecte l'environnement

Description

[vc_row][vc_column][vc_column_text]Une salle de bain zéro déchet, c'est possible (ou en tout cas on peut s'en approcher) ! Je trouve que c'est l'un des meilleurs endroits pour commencer une démarche zéro déchet, et c'est d'ailleurs par là que j'ai entamé ce processus. Pourquoi cela m'a semblé plus facile ? On peut rapidement analyser le contenu de la poubelle de la salle de bains et éliminer la source des déchets une par une.

Dans mon cas, j'ai commencé par le démaquillage, j'ai arrêté les cotons et démaquillants industriels. J'ai ensuite changé ma brosse à dents pour une option en bambou et puis je suis passée au shampoing solide et au gommage fait maison. L'essentiel pour moi, c'est que les modifications opérées ne changent pas drastiquement mon quotidien, ni me prennent plus de temps. Je recherche donc la meilleure optimisation temps/argent/résultats. J'ai regroupé dans cet article toutes les astuces qui me semblent être utiles pour entamer une démarche zéro déchet. Et il ne faut pas oublier, **pas besoin de le faire parfaitement** !

[vc_column_text][vc_single_image image= »2959? img_size= »full » alignment= »center »][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Salle de bain zéro déchet : sous la douche

Sous la douche : c'est peut-être là le point de départ du zéro déchet pour beaucoup de personnes. Et ce n'est pas un petit changement pour l'environnement ! En France, c'est plus de **180 millions de bouteilles** de gel douche qui sont vendues chaque année ! Et c'est donc autant de bouteilles en plastique qui finissent à la poubelle... Sans compter le shampoing, après-shampoing et autre cosmétiques, qui ont aussi, souvent, des compositions plutôt douteuses...

- **Remplacer le gel douche en bouteille par un pain de savon**

Cela peut paraître simple, mais cela m'a pris des mois à sauter le pas ! Je pensais aux savons que l'on laisse dans la douche et qui macèrent dans leur jus et franchement, ça ne me donnait pas du tout

envie... Et puis j'ai trouvé de **petits sacs à savon en Sisal** à accrocher dans la douche. Et cela peut paraître bête, mais c'est ce qui m'a réconciliée avec l'idée d'utiliser un pain de savon.

- **Passer au shampoing solide**

Le shampoing solide, en revanche ça a été super facile à adopter pour moi. J'ai commencé avec les shampoings bio de la marque [Secrets de Provence](#). Ils sont très pratiques, et leur forme en anneau permet de les suspendre à un petit crochet dans la douche (toujours cette image de savon macérant dans l'eau usagée qui me rebute). Maintenant, j'ai trouvé une marque produite dans la région de Valencia (locale donc) et j'en suis très satisfaite. [Les savons Inuit](#) sont faits à partir d'ingrédients bio, et ne sont pas testés sur les animaux.

Quand on passe au shampoing solide, il faut savoir qu'il doit être rincé plus et plus longtemps que le shampoing en bouteille. Sinon, cela laisse les cheveux poisseux.

- **Remplacer l'après-shampoing**

L'après-shampoing, c'est toute une histoire, et principalement pour les personnes aux cheveux longs. J'ai réussi à m'en passer. Ce que je fais ? Je me fais des masques à l'huile sur la pointe des cheveux une fois toutes les deux semaines pour nourrir mes cheveux en profondeur. Et après chaque shampoing, je les rince avec **3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre mélangées à un litre d'eau**. Et c'est vraiment magique ! J'avais franchement mes doutes avant d'essayer, mais je ne changerais pour rien au monde ! J'ai les cheveux doux et légers depuis que j'ai adopté cette astuce. Il existe aussi des après-shampoings solides, mais je n'en ai jamais testé. [/vc_column_text][vc_single_image image= »2957? img_size= »large » alignment= »center » onclick= »custom_link » img_link_target= »_blank » link= »https://inuitsoap.com/ »][vc_column][vc_column][vc_column_text]

Salle de bain zéro déchet : soin du visage et du corps

- **Le démaquillage**

Le démaquillage, c'était l'un des plus gros créateurs de déchets dans ma salle de bain. Entre les cotons à démaquiller et les bouteilles de lait démaquillant, la poubelle se remplissait plutôt vite ! Maintenant, pour me démaquiller, j'utilise de **l'huile d'amande ou de noisette** (ou n'importe quelle huile végétale – j'ai utilisé de l'huile d'olive pendant plusieurs semaines). J'en verse un peu dans le creux de ma main et l'étale sur mon visage en massant bien, pour décoller tous les résidus de maquillage. Je rince ensuite abondamment avec de l'eau tiède et un **gant de toilette**. *J'évite l'huile de coco, qui vient de très loin et qui est réputée pour faciliter la formation de boutons.*

Il est très à la mode maintenant d'acheter ou de fabriquer ses **disques démaquillants réutilisables**. Personnellement, je n'en vois pas l'utilité, car utiliser ses mains et un gant de toilette fonctionne très

bien. Mais bon, je comprends que cela puisse motiver d'avoir des disques dédiés à cet usage. Et puis ils sont souvent très mignons !

Les plus strictes diront qu'il n'est pas nécessaire de se maquiller. Moi, je compte bien continuer à le faire. Mon but, c'est de réduire un maximum mes déchets, tout en continuant à vivre ma vie comme je l'entends. Et j'aime me maquiller !

- **Remplacer les coton-tiges en plastique**

Les coton-tiges, c'est l'enfer de la vie marine. Quand on a participé à un ramassage de plastique sur la plage, j'ai halluciné sur le nombre de bâtons de coton-tiges trouvés dans le sable ! Et pourtant, il existe plusieurs solutions... La plus « radicale » c'est d'arrêter de se récurer les oreilles. Il est recommandé par les médecins de passer un jet d'eau (sous la douche) dans les oreilles puis d'essuyer avec une serviette-éponge. Moi, cette technique, elle ne me convient pas, car je sens que le nettoyage n'est pas assez profond.

Il existe donc plusieurs alternatives aux coton-tiges. D'abord, on a l'**oriculi**, qui est un cure-oreille en bambou réutilisable. On a aussi des **coton-tiges réutilisables en silicone**. La principe est le même : on l'utilise, on le nettoie et on le range jusqu'à la prochaine utilisation. Je ne me sens pas tout à fait à l'aise avec des deux options. Du coup, j'ai opté pour du zéro plastique (mais pas du zéro déchet) et j'utilise des **coton-tiges dont la barre est faite de papier**. J'ai vu qu'il en existe aussi en bambou.

- **L'hygiène buccale : brosse à dents et dentifrice**

En moyenne, une personne utilisera plus de 300 brosses à dents tout au long de sa vie. Ça en fait, du plastique ! Changer ma brosse à dents pour une **version en bambou** a été très facile pour moi. Certains n'aiment pas la sensation du bois dans la bouche, mais moi, ça ne me dérange pas. Cela m'a même donné l'impression, au début, d'avoir la bouche plus propre. Vous continuez à ne pas être convaincus par les brosses à dents en bambou ? Il en existe **en bois de hêtre ou chêne** made in France ou des options en **bio-plastique**. Certaines proposent simplement un changement de la tête de la brosse, pour réduire au maximum les déchets.

Le dentifrice, c'est encore un autre obstacle ! C'est généralement ce qui est le plus compliqué à changer, car quand on a trouvé son dentifrice, on aime le garder ! Il existe plusieurs **options de dentifrices solides ou en poudre**. Personnellement, le dentifrice solide ne m'attire pas vraiment. L'idée que tout le monde y frotte sa brosse à dents me rebute un peu. J'ai testé celui en poudre, et même si je n'en suis pas convaincue à 100%, c'est une option que je continue d'utiliser 1 à 2 fois par semaine. Pour ma part, pas de zéro déchets de ce côté là le reste du temps... J'ai simplement opté pour une marque bio et un produit plus naturel.

Attention aussi aux recettes maison et aux mélanges que l'on peu trouver sur internet. L'usage du bicarbonate de soude peut endommager les dents par exemple. Demandez conseil à votre dentiste avant de vous lancer apprenti-chimiste.[/vc_column_text][vc_single_image image= »2953? img_size= »large » alignment= »center »][vc_column_text]

- **Gommage et hydratation du corps et du visage**

Il faut savoir que pour de nombreux gommages du commerce, les perles gommantes sont des perles de plastiques qui finissent donc par milliers dans les canalisations et... au fond de la mer ! Du fait de leur très petite taille, elles ne peuvent pas être filtrées lors du traitement des eaux usagées. C'est aussi le cas des billes nettoyantes que l'on peut trouver dans certains dentifrices.

Pour le **gommage du visage**, comme je l'ai mentionné dans l'article [10 façons d'utiliser le marc de café](#), je mélange simplement du marc de café avec un peu d'huile végétale. **Pour le corps**, j'utilise la même recette. On peut ajouter du sucre ou du gros sel si on souhaite avoir un gommage plus profond.

En ce qui concerne l'**hydratation**, je me content d'utiliser un pot de **beurre de karité** pour le visage et pour le corps. Pour laisser le temps à la peau de l'absorber, le matin, je mets mon beurre de karité au sortir de la douche, prends mon petit déjeuner plus me maquille. Toute sensation grasse a alors disparu. Si on veut quelque chose de plus léger, on peut aussi utiliser un peu d'huile de noisette. Pour les peaux à problème, y ajouter une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé fera l'affaire.

- **Rasage et épilation**

Les personnes les plus radicales prôneront qu'il n'est pas nécessaire de s'épiler. Et c'est vrai, chacun fait ce qu'il veut ! Pour les adeptes du rasoir, il existe des **rasoirs de sûreté**, et il semblerait qu'ils fonctionnent très bien. Je n'an ai vu que de très bons commentaires. Pour l'épilation, si on veut miser sur du naturel, on pourra opter pour une **cire orientale au caramel** à faire chez soi (sucre, eau et citron). Sinon, on a toujours l'option de l'**épilateur électrique**, qui a une espérance de vie très longue ![/vc_column_text][vc_single_image image= »2955? img_size= »large » alignment= »center »][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Salle de bain zéro déchet : hygiène intime

- **Remplacer les protections hygiéniques traditionnelles**

En plus de créer énormément de déchets, les protections hygiéniques jetables sont bourrées de solvants et de pesticide. Etes-vous vraiment sûres de vouloir mettre ces produits en contact avec cette zone ? Je ne vais pas m'étendre sur le sujet, mais je vous invite à lire cet article de Conso Globe : [Ces substances que nous cachent... les protections intimes.](#)

Pour remplacer ces traditionnelles protections, on a de plus en plus de choix : **coupe ou culottes menstruelle, serviettes réutilisables**... Ici, je crois que chacune doit trouver la solution qui lui convient pour se sentir bien. Pour ma part, j'ai adopté la cup depuis plusieurs mois, et j'en suis totalement satisfaite ! Certaines opteront même pour le **flux instinctif libre** : le contrôle de son flux pour ne pas avoir à utiliser de protection. Plus d'infos à ce sujet sur le blog de [Dans ma culotte.](#)

- ## Le papier toilette

On touche au point le plus sensible de cet article : peut-on remplacer le papier toilette ? Pour ma part, je ne compte pas m'en passer pour le moment. Mais il existe tout de même certaines alternatives permettant de diminuer ou de supprimer complètement son utilisation. On a d'abord le grand retour du **bidet**, mais aussi l'usage de plus en plus fréquent d'un **système de douchette** permettant de se nettoyer après le passage aux toilettes. L'usage de cette douchette est très courant au Brésil par exemple.

Sinon, on a aussi l'apparition du **papier toilette réutilisable**. Un peu sur la même lignée que les lingettes démaquillantes lavables, certaines familles mettent à disposition des lingettes en tissu qui seront déposées dans un panier après utilisation, pour ensuite être lavées et remise à disposition. Si vous ne saviez pas par où commencer pour tendre vers une salle de bain zéro déchet et avoir une routine plus respectueuse de l'environnement, cet article aura, je l'espère, pu vous donner des idées. Bien entendu, il existe beaucoup d'autres options et alternatives. J'ai voulu présenter celles que j'ai moi-même mis en oeuvre dans ma salle de bain, et celles dont on entend le plus parler actuellement. Et il ne faut surtout pas oublier le plus important : l'essentiel, ce n'est pas de le faire parfaitement. Il vaut mieux que l'on puisse tous réduire nos déchets de 50% que seulement quelques personnes le fassent à 100%. Dans ce cas-là, c'est bien l'action commune d'un groupe qui fait la force.

N'hésitez pas à me faire part de vos doutes, questions ou remarques sur les alternatives que j'ai énoncées dans cet article :)

Pour lire plus de trucs et astuces

[vc_column_text][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1587673107242-a3910d31-c0cc-0? taxonomies= »111? filter_source= »category »][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Trucs et astuces
2. Zéro déchet

POST TAG

1. beauté

Categorie

1. Trucs et astuces
2. Zéro déchet

Tags

1. beauté

date créée

31/05/2020

Auteur

admin

default watermark