

**Le livret**  
**Trucs et Astuces**  
**Z'héros déchets**



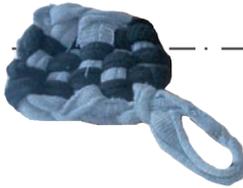


# Éponge Tawashi

Remplacez votre éponge classique par le Tawashi, «lavette» en japonais, facile à réaliser. Vous pouvez le réaliser avec des manches de vieux tee-shirt ou bien des collants opaques.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- /// Une planche en bois
- /// 20 clous
- /// Une paire de ciseaux
- /// Un marteau
- /// Une paire de vieux collants ou un tee-shirt à manche longue ou tee-shirt d'enfant
- /// Une règle



Tracez sur la planche un carré de 14 cm de côté. Plantez un clou à 3 cm du 1<sup>er</sup> angle, puis 4 autres clous tous les 2 cm. Faites de même pour les autres côtés.

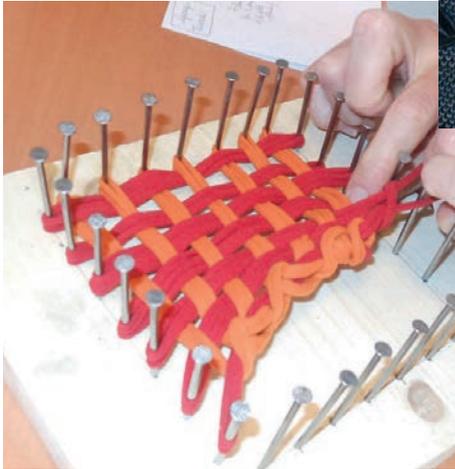
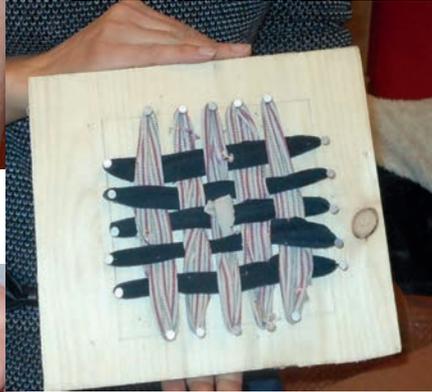


Découpez vos collants en bandeaux de 8 cm de large ou vos manches de tee-shirt en bandeaux de 3 cm de large. Enfilez les 4 premiers bandeaux côte à côte entre les clous.





Tissez le 1<sup>er</sup> anneau dans le sens opposé, en passant en-dessus, en-dessous. Pour le rang suivant, tissez à l'inverse, en commençant par en-dessous.



Une fois le tissage terminé, rabattez les mailles en décrochant un anneau de son clou et en le passant dans l'anneau suivant et ainsi de suite jusqu'à la fin. Le dernier anneau rabattu peut faire office d'accroche.



# Sac tee-shirt

Ne jetez plus vos vieux tee-shirts et donnez leur une 2<sup>nd</sup>e vie : ils vous serviront de sac.

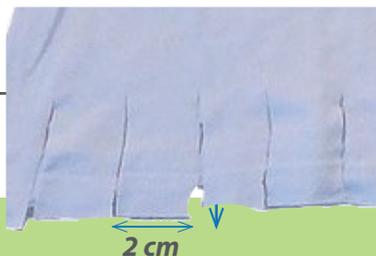


## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- /// Un vieux tee-shirt
- /// Une paire de ciseaux



Pliez votre tee-shirt en 2, par le milieu et avec ou sans patron découpez les manches et le col pour obtenir les anses du sac.



Dépliez le tee-shirt et faites des franges de 2 à 3cm de large, sur environ 10 cm de long.

Retournez le tee-shirt sur l'envers, puis faites 2 nœuds en alternant les franges ( la 1<sup>ère</sup> avec la 2<sup>ème</sup> et ainsi de suite...)

Il doit rester une frange libre en 1<sup>er</sup>.



Si vous voulez laisser les franges apparentes, il ne faut pas retourner le tee-shirt et les franges doivent être plus longues, au moins 20 cm; pas besoin de décaler les franges pour les nœuds.





# FUROSHIKI

Emballer vos cadeaux, transportez des vêtements, fruits.. avec un furoshiki : une technique japonaise traditionnelle d'emballage en tissu. Finis les papiers cadeaux, voilà des tissus qui seront réutilisés !

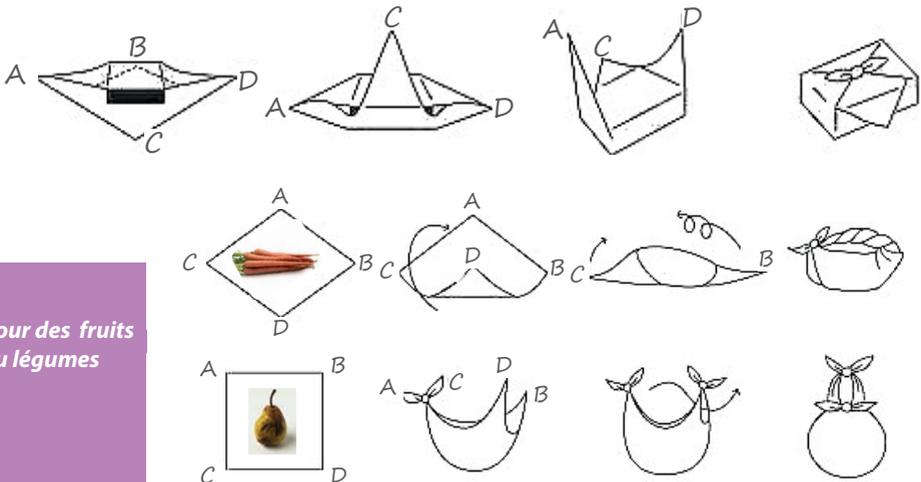


MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

/// Un carré de tissu



*Il existe différents pliages selon la forme de ce que vous voulez emballer. Celui que l'on décrit est le plus simple pour un cube.*



pour des fruits  
ou légumes

B

Placez l'objet à emballer au centre de votre carré de tissu.

A



D

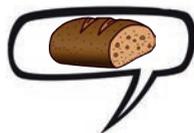
Rabattez la pointe B du tissu sur le colis, puis rabattez le coin D comme le premier.



Faites un nœud avec les 2 pointes de tissu qui restent. Le pliage est fini.



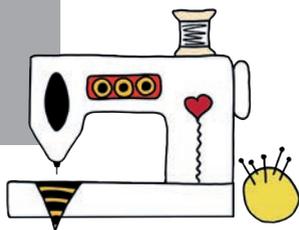
# Sac à pain



Réutilisez les manches de vos vieilles chemises pour réaliser un sac à pain.  
Finis les sacs en papier !

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- /// Une manche de chemise
- /// Une machine à coudre
- /// Une paire de ciseaux



Coupez une des manches de votre chemise au niveau de l'emmanchure.



Faites une couture (sur l'envers) au niveau de l'emmanchure qui permettra de fermer votre sac. Coupez le tissu en trop.

Découpez une bande du bas de la chemise suffisamment grande pour réaliser l'anse du sac. Cousez-la au niveau de l'ouverture du sac.



*Vous pouvez utiliser le col en plus du bas de la chemise pour fabriquer l'anse.*



*Vous pouvez rouler votre sac à pain et le mettre dans votre sac sans qu'il prenne de place.*





## Produit à tout faire

Fabriquez un produit unique pour nettoyer toute la maison avec 3 fois rien !



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- /// Vinaigre d'alcool
- /// Écorces d'agrumes
- /// Un bocal
- /// Une passoire
- /// Une bouteille ou spray vide

Mettez vos écorces d'agrumes (déjà utilisées) dans votre bocal et versez le vinaigre d'alcool dessus pour recouvrir les écorces. Laissez reposer pendant un mois. Complétez le bocal avec de l'eau suite à l'évaporation du vinaigre et filtrez le tout pour éliminer les écorces.

*Vous pouvez mettre le tout dans un ancien vaporisateur. Il est prêt à être utilisé.*



# Pastilles WC



Nettoyez vos toilettes facilement en réalisant plus d'une vingtaine de pastilles.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 150 g bicarbonate de soude
- 50 g acide citrique
- 10 gtes huiles essentielles de tea tree ou/et citron
- /// Bacs à glaçons,
- /// Vaporisateur



Mélangez dans un saladier, l'acide citrique et le bicarbonate de soude. Rajoutez 10 gouttes d'huiles essentielles (citron ou tea tree ou les 2). Vaporisez de l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Remplissez à l'aide d'une cuillère à soupe les bacs à glaçon. Tassez bien avec le dos de la cuillère.

Laissez sécher les pastilles toute une nuit à l'air frais. Elles vont durcir et seront facilement démoulables.

Une fois démoulées, conservez ces pastilles dans une boîte hermétique à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Pour les utiliser, il suffit de mettre une pastille dans le fond du WC et de la laisser fondre (15 minutes) pour qu'elle agisse. Puis nettoyez avec le balai brosse WC.





# Dentifrice

Avec très peu d'ingrédients, réduisez vos déchets en réalisant votre propre dentifrice...



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 4 cs d'argile blanche
- 1 cs d'eau
- 2 gtes d'huile essentielle de menthe poivrée

Mélangez les 4 cuillères à soupe d'argile blanche avec une cuillère à soupe d'eau et 2 gouttes HE de menthe poivrée.



Une fois la consistance voulue, vous pouvez stocker le dentifrice dans un petit pot en verre avec couvercle.



# Déodorant



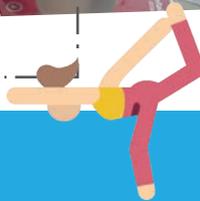
Fabriquez votre déodorant personnalisé.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

**40 gr d'huile de coco**  
**30 gr de bicarbonate de soude**  
**20 gr féculé de maïs**  
**15 gtes d'huiles essentielles au choix** (palmarosa, lavande, sauge clarée, tea tree ou menthe poivrée)



Faites fondre l'huile de coco au bain-marie dans un petit pot propre. Ajoutez le bicarbonate de soude et la féculé de maïs puis bien mélanger. Ajoutez les huiles essentielles et mélangez à nouveau. Refermez le pot et placez le 15 minutes au réfrigérateur pour que le mélange durcisse.



# BEE'S WRAP



Fabriquez un emballage pour recouvrir plat et nourriture, sans utiliser d'aluminium ou de film alimentaire, avec de vieux tissus !

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- /// Un carré de tissu (type mouchoir, foulard ou taie d'oreiller)
- /// De la cire d'abeille
- /// Un fer à repasser
- /// Une paire de ciseaux (cranteur si possible)
- /// Un vieux carton





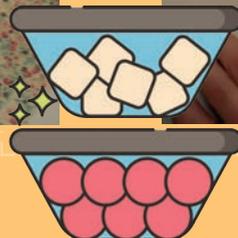
Découpez un carré de tissu. Ici il s'agit d'un carré de 20 X 20 cm, mais c'est vous qui choisissez les dimensions. Pour une meilleure finition, vous pouvez découper votre carré de tissu avec un ciseau cranteur.



Positionnez sur le carton, une feuille de papier sulfurisé puis votre tissu et mettez des granules de cire d'abeille (pas trop pour commencer). En repassant, vous verrez s'il faut en rajouter. Positionnez une autre feuille de papier sulfurisé sur le tissu et repassez à fer moyennement chaud. La cire d'abeille va fondre et le tissu changer de couleur. Il faut que la couleur du tissu soit uniforme pour être sûr qu'il y ait bien de la cire de partout.

Après avoir laissé refroidir quelques minutes, vous pouvez décoller le papier sulfurisé du dessus, puis le tissu enduit. Pour le conserver, enroulez-le sur un rouleau d'essuie-tout, par exemple.

Après utilisation, nettoyez-le avec une éponge et à l'eau froide. Ne le mettez jamais sur un plat chaud.





# LOTION ANTi-POUX

Débarrassez-vous des poux avec des produits naturels !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

**40 cl d'huile de coco**  
ou autre corps gras  
**3 gtes d'huile essentielle**  
de lavande officielle



Attention ! Évitez d'appliquer les huiles essentielles sur les enfants de moins de 7 ans.



Appliquez le mélange sur l'ensemble de la tête en massant bien le cuir chevelu.

Enveloppez la tête dans une charlotte, ou un bonnet de bain pendant au moins 30 min.

Peignez soigneusement les cheveux au peigne à poux.

Rincez et lavez les cheveux.

Renouvelez l'opération 2 fois tous les 5 jours.



***Lotion préventive :***

Dans un vaporisateur, mélangez

- /// 250 ml d'eau
- /// 20 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- /// 5 gouttes d'huile essentielle de citron

Pulvériser sur la chevelure 2 fois par semaine.



# GOMMAGE CORPS

Prenez soin de votre peau au naturel !



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

/// Huile d'olive  
/// marc de café





Mélangez le marc de café avec l'huile d'olive et appliquez en petit massage circulaire avant de rincer.



### **Autres recettes :**

**Gommage Tahitien :** remplacez l'huile d'olive par de l'huile de coco ou du monoï.

**Gommage anti-callosités :** mélangez 2 cuillères à soupe de marc de café et 2 cuillères à soupe de sel fin. Appliquez sur une peau légèrement humidifiée, et insistez sur les zones les plus rugueuses. Rincez puis hydratez votre peau.



