

Brochure Pack zéro déchet



Citation/mantra sur le zéro déchet

« Simplicity is better than elaborate embellishment. Sometimes something simple is better than something advanced or complicated »

Green Office

« Ne doutez jamais qu'un petit nombre de citoyens volontaires et réfléchis peut changer le monde ; en fait, cela se passe toujours ainsi »

Margaret Mead

« Less is more »

Robert Browning

Recettes



Bee Wrap

Ingrédients

- ✓ Cire d'abeille (en pépites)
- ✓ Huile de jojoba (facultatif)
- ✓ Tissu 100 % coton



Préparation

- ✓ Couper le tissu selon la forme que vous souhaitez, mieux vaut opter pour des carrés de 20x20 cm ou 30x30 cm
- ✓ Chauffer le four à 80°C (la cire d'abeille fond entre 62 et 65°C) et poser une feuille de cuisson (réutilisable préférablement)
- ✓ Mélanger la cire avec l'huile de jojoba afin de tout homogénéiser (facultatif)
- ✓ Poser le tissu sur la feuille de cuisson et éparpiller uniformément la cire d'abeille sur le tissu et enfourner
- ✓ Laisser chauffer au four le temps que la cire soit fondue et ajouter de la cire où elle ne s'est pas répandue
- ✓ Sortir la plaque du four, prendre le bee wraps par les coins (chaud mais ça ne brûle pas à cette température), le secouer un peu pour bien répandre la cire
- ✓ Accrocher le bee wrap à la verticale avec des pinces à linge ou avec un cintre
- ✓ Pour l'utiliser, le bee wrap peut être couvert autour de vos aliments (sandwich, légumes, gâteaux, ...) ou sur vos bols et plats

Remarques

- La cire d'abeille peut être trouvée en magasin bio, mais il est conseillé d'aller contacter nos apiculteurs locaux (il y en a au moins cinq près de Liège) qui seront ravis d'aider.
- L'huile de Jojoba permet une meilleure souplesse.
- Il faut s'assurer que le tissu soit assez fin, de bonne qualité et propre pour l'utiliser.
- Pour des questions d'hygiène, il ne faut pas couvrir la viande et le poisson cru ; même indication pour les aliments chauds, cela ferait fondre la cire.
- L'entretien se fait à l'aide d'une éponge, d'un savon doux et d'eau froide.

Crème visage et corps

Ingrédients pour ± 100 mL

- 4 càs d'huile de noyau d'abricot
- 1 càs de paillettes de cire émulsifiante
- 6 càs d'hydrolat de lavande vraie (la lavande peut être remplacée par un autre hydrolat au choix)
- 1 càs de gel d'aloé vera
- 15 gouttes d'huile essentielle de petitgrain (ou autre, au choix)
- 5 à 10 gouttes de cosgard



Préparation

- ✓ Désinfecter vos récipients et ustensiles avec un chiffon et de l'alcool
- ✓ Préparer 2 récipients : le 1^{er} contenant l'huile de noyau d'abricot et la cire ; le 2^{ème} contenant l'hydrolat de lavande et le gel d'aloé vera
- ✓ Faire chauffer les 2 récipients au bain marie, remuer légèrement jusqu'à ce que la cire soit bien fondue puis sortir les récipients de l'eau
- ✓ Ajouter progressivement la phase aqueuse (hydrolat + gel d'aloé vera) au corps gras (huile + cire) tout en remuant avec un petit fouet (ou autre)
- ✓ Mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe et blanchisse, la texture doit se rapprocher d'une crème classique
- ✓ Une fois l'émulsion prise, ajouter la conservation et le parfum : 15 gouttes d'huile essentielle et 20 gouttes de cosgard (optionnel)
- ✓ Verser le contenu dans votre pot préalablement désinfecté et conserver la crème 24 h au frigo avant de l'utiliser

Remarques

- *Vous pouvez utiliser plusieurs huiles essentielles tant que vous respectez les 15 gouttes.*
- *Sans huiles essentielles ni cosgard, la crème se conserve 2 semaines ; avec huile essentielle, la crème se conserve 6 semaines ; en ajoutant les huiles essentielles et le cosgard, la préparation se conserve 3 mois.*
- *Si vous avez une peau sensible, ne pas utiliser d'huiles essentielles + tester la crème sur votre poignet pour voir si vous ne faites pas de réaction*

Dentifrice

Ingrédients pour ± 50 g

- 20 g d'huile de coco solide
- 20 g de carbonate de sodium
- 15 g d'argile blanche
- Huile essentielle de menthe poivrée
- Huile essentielle de tea tree



Préparation

- ✓ Au bain-marie, ajouter les deux poudres : le carbonate de sodium et l'argile blanche. Incorporer ensuite l'huile de coco (solide)
- ✓ Mélanger le temps que l'huile de coco soit fondue et que vous obteniez un mélange homogène
- ✓ Hors du feu, ajouter les huiles essentielles une par une, puis mélanger de nouveau
- ✓ Transférer la préparation dans un moule (moule à muffin par exemple), bien tasser la pâte et laisser le dentifrice refroidir et se solidifier pendant 24h puis démouler !
- ✓ Pour s'en servir, il suffit de mouiller votre brosse à dents et de la frotter sur le dentifrice.

Remarques

- *Petite astuce : passez votre brosse à dents sous l'eau chaude, le produit se dispersera plus facilement !*
- *Attention aux fortes chaleurs ! L'huile de coco fond au-delà d'une température de 25 °C. Durant l'été, il est conseillé de placer le dentifrice au réfrigérateur.*

Déodorant

Ingrédients pour un déodorant de ± 50 g

- ✓ 25 g d'huile végétale de coco
- ✓ 10 g de fécule de maïs (maïzena)
- ✓ 2,5 g d'oxyde de zinc
- ✓ 11 g d'argile blanche
- ✓ 0,5 g de cire d'abeille (facultative mais conseillée pour éviter que le déo ne fonde avec la chaleur)
- ✓ 0,5 g d'allantoïne (facultative, non utilisée dans nos produits)
- ✓ 0,5 g de fragrance (facultative, non utilisée dans nos produits)



Préparation

- ✓ Nettoyer et désinfecter le plan de travail, le matériel et le contenant
- ✓ Faire fondre la cire d'abeille et l'huile végétale de coco au bain-marie
- ✓ Ajouter doucement les poudres en remuant au fouet ou à la fourchette
- ✓ Une fois dans le contenant, laisser reposer 10 à 15 min au frigo (pour éviter que les poudres ne tombent dans le fond), puis à l'air libre

Remarques

- Pour l'utilisation, utiliser une quantité environ équivalente à la taille d'un ongle pour une aisselle.
- À utiliser de préférence dans les 3 mois suivant la préparation.
- Il s'agit d'un déodorant anti-odeur et non anti-transpiration, donc ne soyez pas étonné si vous transpirez !
- Tous les ingrédients peuvent se trouver dans les commerces bios !

Shampoing

Ingrédients pour un shampoing de ± 100 g

- 50 g de SCI (Sodium Cocoyl Isethionate) → pas en gel !
- 25 g de poudre de Brahmi ou de Shikakai
- 10 g d'huile de jojoba
- 15 g d'eau ou de vinaigre de cidre
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Préparation (SCI en poudre)

- ✓ Mélanger les poudres (SCI + poudre Brahmi/Shikakai) délicatement (attention porter un masque, le SCI est très volatile et corrosif s'il est inhalé)
- ✓ Ajouter les ingrédients liquides (sans l'huile essentielle)
- ✓ Mettre chauffer au bain-marie
- ✓ Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, ajouter un tout petit peu d'eau si le mélange reste trop sec (il faut attendre que le SCI fonde, ce qui prend du temps)
- ✓ Sortir la préparation du feu et ajouter l'huile essentielle, bien mélanger et directement mouler (ne doit pas trop refroidir)



Préparation (SCI en pastilles)

- ✓ Faire fondre le SCI au bain-marie (attention porter un masque, le SCI est très volatile et corrosif s'il est inhalé)
- ✓ Mélanger le SCI fondu avec la poudre Brahmi/Shikakaï délicatement, hors du feu
- ✓ Ajouter les ingrédients liquides (mais pas l'huile essentielle)
- ✓ Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, ajouter un tout petit peu d'eau si le mélange reste trop sec
- ✓ Ajouter l'huile essentielle, bien mélanger et directement mouler (ne doit pas trop refroidir)

Remarques

- *Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 5 ans et les femmes enceintes !*
- *Pour faire mousser le shampoing, il suffit de le froter entre vos mains ou directement sur vos cheveux lors de votre douche*
- *Sortez le shampoing de votre douche/bain après chaque utilisation afin qu'il sèche complètement (sinon, il va continuer à fondre et vous l'utiliserez moins longtemps).*
- *Lorsqu'il ne reste que très peu de shampoing, mettez-le dans un sachet à savon et frottez-le entre vos mains. Vous pourrez, de cette façon, utiliser votre shampoing jusqu'au bout !*

→ Testé et approuvé par Louise, Catherine et Jennifer

Produit vaisselle

Ingrédients pour 250 mL de produit

- ✓ 100 g de savon de Marseille (liquide ou en vermicelles/copeaux)
- ✓ 100 g de savon noir liquide
- ✓ 2 belles branches de romarin entières (ou de thym, lavande, menthe, ...)
- ✓ Un peu d'eau (à doser selon vos préférences) ou de vinaigre blanc

Préparation

- ✓ Faire fondre le savon de Marseille en copeaux dans un peu d'eau bouillante (juste assez pour le recouvrir et qu'il se dissolve entièrement)
- ✓ Une fois fondu, mélanger avec le savon noir
- ✓ Ajouter les branches de romarin, thym, menthe ou lavande directement dans le récipient (vous pouvez les couper pour plus de facilité)
- ✓ Utiliser avec de l'eau chaude pour nettoyer votre vaisselle

Remarques

Pour une meilleure efficacité, utilisez un luffa (ou une brosse à vaisselle) en guise d'éponge. Ce produit de vaisselle peut se solidifier : sa consistance varie entre une crème dense ou une forme solide selon le savon utilisé, ce qui en fait un produit plus concentré que ses compagnons du commerce. Vous pouvez décider de prélever à chaque utilisation un peu de produit à l'aide d'une brosse, d'une cuillère ou d'une spatule, ou lui faire retrouver son élasticité en ajoutant un peu d'eau chaude dans le récipient et en secouant bien avant de l'utiliser.

Cette recette utilise des parfums naturels (lavande, thym, romarin, menthe, écorces d'agrumes, ...) mais vous pouvez les remplacer par une à deux gouttes de l'huile essentielle de votre choix (sauf si bien sûr vous êtes enceinte ou que vos jeunes enfants sont amenés à l'utiliser).

Ce produit vaisselle est biodégradable et ne contient pas de produits irritants. Cependant, si la vaisselle est fort grasse, il est possible d'ajouter des cristaux de soude (environ une cuillère à soupe) comme dégraissant, mais en faisant attention car ils sont irritants ! De même, si l'eau de votre région est dure, vous pouvez ajouter du vinaigre d'alcool (par exemple dans l'eau de rinçage).

Astuces zéro déchet



Tu as envie de te lancer dans le minimalisme et/ou le zéro déchet ?

On a quelques astuces pour toi :)

Où trouver des idées pour se lancer ?

- ✓ Comptes Instagram : cath_zero_dechet, Plaskot (plaskot_officiel)
- ✓ Chaîne Youtube : Vert chez vous
- ✓ Sites web : Zéro carabistouille

Les comptes Insta sont ceux de deux de nos membres, qui y postent souvent des petites astuces ! :)

Vert chez vous est la chaîne de Swann Périssé, une humoriste parcourant la France afin de réaliser des défis écologiques chez des personnes lambdas (manger zéro déchet, réflexions diverses, construire des toilettes sèches, ...)

Le site web est celui d'une famille belge et propose aussi des formations au ZD !

Comment offrir un cadeau qui ne va pas finir jeté ?

- ✓ Opter pour un cadeau dématérialisé

Ce n'est pas un objet mais une activité : un resto, un concert ou spectacle, une « aventure » (ex : karting, laser game, escape game), un bowling, un ciné, ...

Comment réduire ma pollution numérique ?

- ✓ Carbonalyser
- ✓ Ecosia/Lilo

Avec Carbonalyser vous pourrez vous donner une idée du CO₂ que vous émettez.

Avec Ecosia/Lilo, vous pourrez faire en sorte que l'argent des annonceurs soit reversé à des associations plus clean :)

Comment désengorger ma boîte mail ?

- ✓ Utiliser le nettoyeur mail Cleanfox

Nos mails stockés dans les serveurs sont inutilement voués à utiliser de l'énergie. Même notre ordi peut se sentir plus léger :)

Où acheter des produits électroniques moins polluants ?

- ✓ Backmarket

On peut acheter une multitude d'appareils (machines à café, enceintes, spots lumineux, ordinateurs, téléphones, ...) reconditionnés ; c'est-à-dire qu'on a remis à jour et réparé les produits de personnes qui n'en veulent plus ! En plus, on les achète de -30 % à -70 % moins cher qu'au départ avec une garantie de 12 mois pour chaque produit !

Où acheter tous ces ingrédients ?



Favorise le plus possible les petits commerces locaux !

*En plus de soutenir l'économie de proximité,
tu feras des heureux :)*

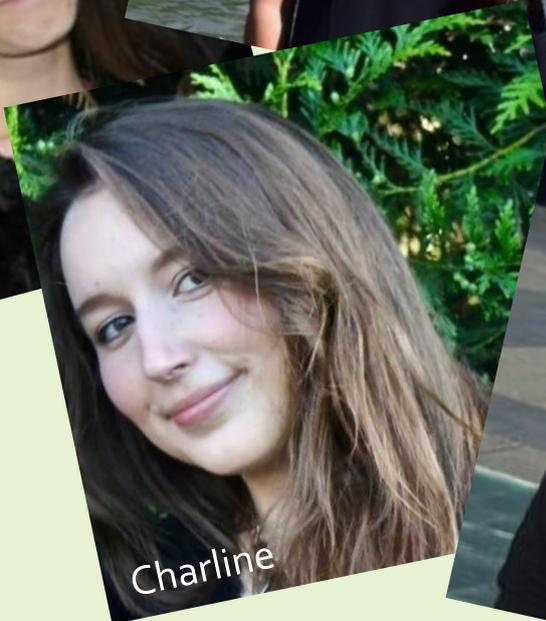
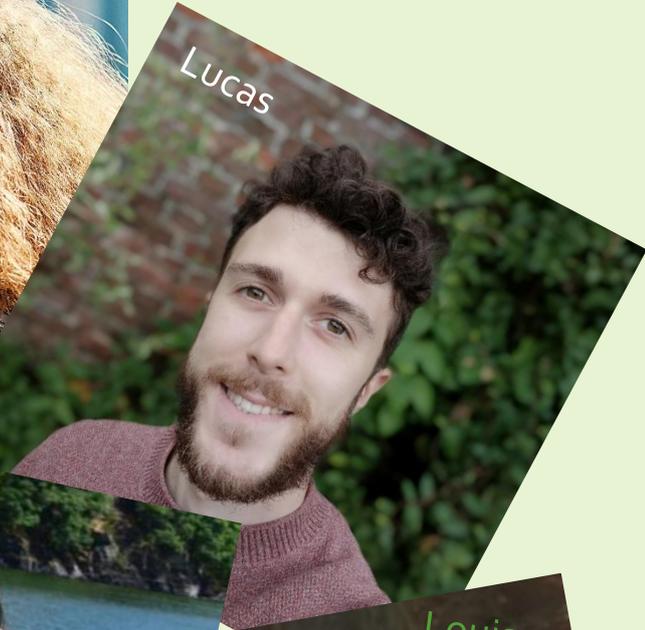
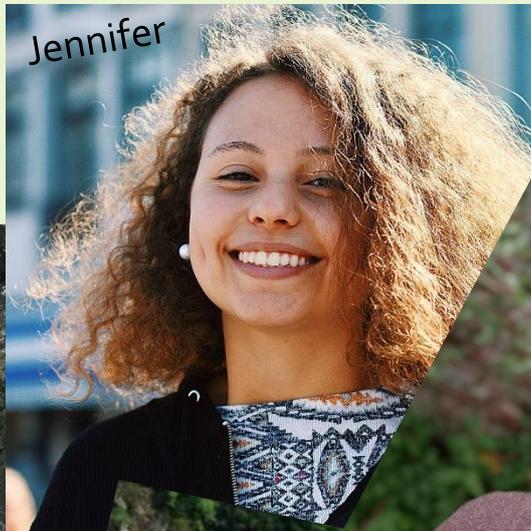
Petits magasins

- Al'Binète (Place Cockerill, 18 - 4000 Liège ; Boulevard Jean de Wilde, 71/a - 4000 Sainte Walburge - Rocourt) : <http://albinete.be/>
- Dille & Kamille (Rue Pont d'Avroy, 24-26 - 4000 Liège) : <https://www.dille-kamille.be/fr/nos-magasins/lige/>
- L'Al-Terre-Native (Chaussée de Nivelles, 143 - 5140 Sombreffe) : <https://www.epicerie-alterrenative.be/>
- Mahalo (rue de l'Université, 35 - 4000 Liège) : <https://www.mahalo.be/>
- Pivot-Badoux (rue de Dinant, 13 - 4550 Nandrin)
- VIBIO (Boulevard Cuivre et Zinc, 39A - 4030 Liège-Grivegnée) : <https://www.vibio.be/>
- La plupart des magasins BIO dans le rayon « produits de nettoyage »

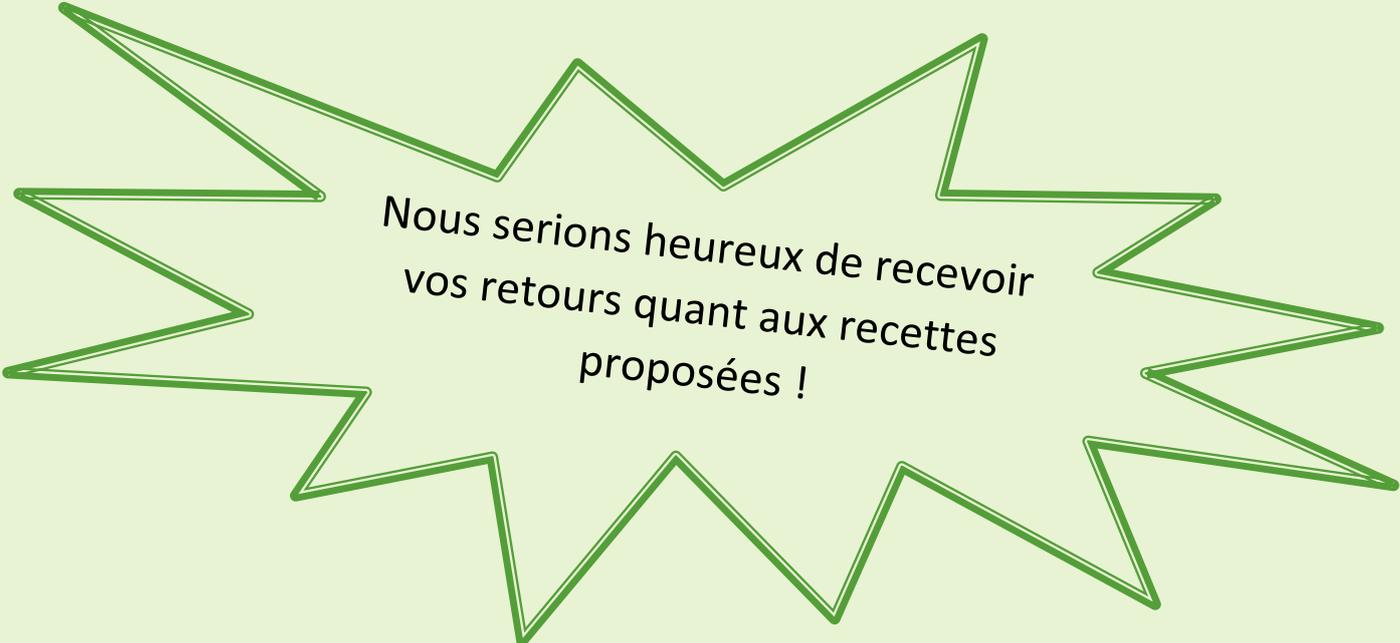
Sites en ligne

- Aroma-Zone
- E-commerces belges : <https://b-local.be/>
- Site avec une liste des magasins de vrac en Belgique : <https://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-frac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles#-liste-magasins-frac>

Equipe zéro déchet dans mon kot



Zéro déchet dans mon kot !



Nous serions heureux de recevoir
vos retours quant aux recettes
proposées !



Des lives seront organisés au Q2 sur Facebook

- ✓ Facebook :
<https://www.facebook.com/GreenOfficeULiege>
- ✓ Instagram :
<https://www.instagram.com/greenofficeuliege/>
- ✓ Site internet :
https://www.durable.uliege.be/cms/c_11643843/fr/green-office

Tu as envie de rejoindre le Green Office ? Contacte-nous !

→ jennifer_buxant@hotmail.com