

## *Les 10 règles essentielles d'une routine zéro déchet*

### **1. Utiliser un tote bag ou un sac cabas**

### **2. Utiliser une gourde**

A l'heure, plus de 6 330 bouteilles sont vendues par seconde dans le monde. On préférera une gourde en acier inoxydable à une gourde en plastique ou en aluminium.

### **3. Utiliser des cotons lavables**

### **4. Utiliser des contenants en verre**

Recyclable à l'infini, préférez des contenants en verre plutôt qu'en plastique, par la suite, vous pourrez vous ravitailler au vrac :) )

### **5. Utiliser une cafetière à piston et/ou une boule à thé**

L'achat d'une boule à thé est une solution radicale pour en finir avec les sachets et faire des économies, ainsi vous pourrez acheter du vrai thé en vrac. Du côté du café, en utilisant une cafetière ou une machine à piston vous n'aurez plus de déchets si ce n'est le marc de café, dont on peut se débarrasser dans l'évier.

### **6. Fabriquer ses produits ménagers maison**

Bicarbonate, vinaigre et savon noir, trois ingrédients suffisent pour un ménage 100 % écologique. Cela implique beaucoup de déchets épargnés : pas besoin de collectionner les bouteilles en tout genre.

### **7. Utiliser des shampoings et savons solides**

Il est temps de passer au solide pour réduire nos déchets, et puis pourquoi payer l'eau contenue dans nos shampoings ?

### **8. Une brosse à dents en bambou**

Pourquoi opter pour une brosse à dents en bambou ? Si celle ci a la même durée de vie qu'une brosse à dents en plastique, la différence est qu'elle est presque complètement biodégradable car on peut jeter son manche au compost.

### **9. Recharger vos piles**

Un amas de piles dans vos tiroirs ? Il est donc temps de passer aux piles rechargeables et de vous procurer un chargeur de piles.

### **10. Utiliser un oriculi**

En 2020, les cotons-tiges en plastique sont interdits à la vente en France, leur plastique étant dangereux pour la mer et les océans. L'alternative de l'oriculi, un cure-oreilles japonais, semble toute trouvée.

Attention tout de même à ne pas l'enfoncer trop loin dans l'oreille, au risque d'endommager le tympan.