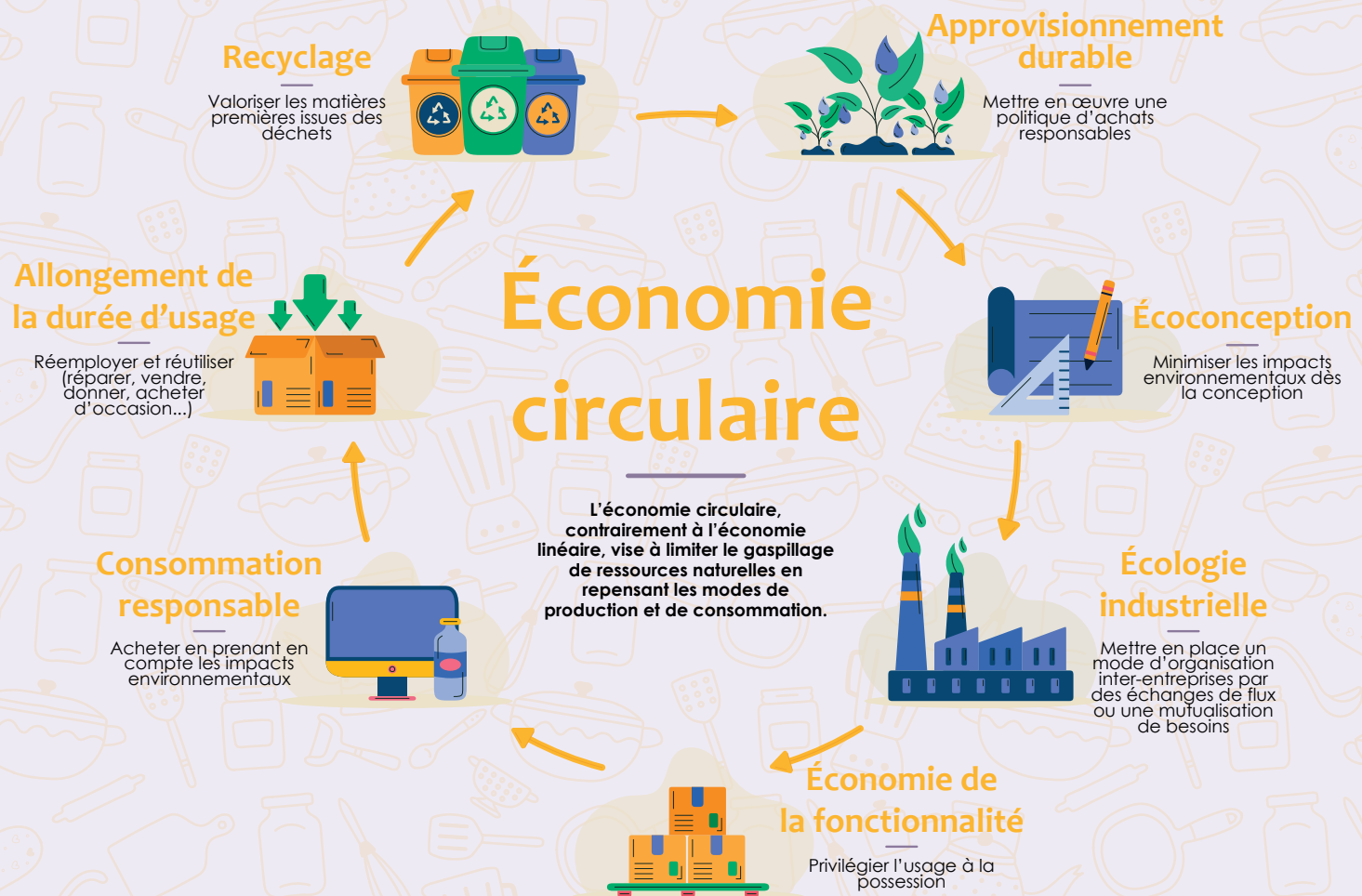


Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas

L'économie circulaire



Les 4 R : refuser, réduire, réutiliser, recycler

Les **4 R** sont une méthode écologique pour atteindre davantage de cohérence dans son quotidien

- **Refuser** : adopter une démarche proactive. Refuser l'ensemble des déchets du quotidien, tels que les prospectus, les sacs plastique, les gobelets, les articles publicitaires...
- **Réduire** : dimensionner ses achats par rapport à ses réels besoins. Avant de procéder à un achat, il faut se poser un certain nombre de questions, en ai-je vraiment besoin ?, vais-je l'utiliser de nombreuses fois ?, n'y-a-t-il pas des alternatives plus écoresponsables ?...
- **Réutiliser** : être créatif et trouver un nouvel usage à un produit afin de prolonger sa durée de vie. Au quotidien, adopter des objets réutilisables plutôt que des jetables.
- **Recycler** : utiliser l'ensemble des ressources que constituent ses déchets. Recycler les objets qui n'ont pu être refusé, réduit ou réutilisé.

L'info en + : le verre, l'acier et l'aluminium sont recyclables à l'infini, les papiers et cartons, quant à eux, peuvent se recycler cinq ou six fois.

En savoir plus sur l'économie circulaire en 10 questions - Guide ADEME

Composter ses biodéchets

En compostant, on transforme ses matières organiques en une terre riche et fertile. De plus, cela permet de réduire considérablement le volume de ses poubelles.

En cuisine, je réduis mes déchets

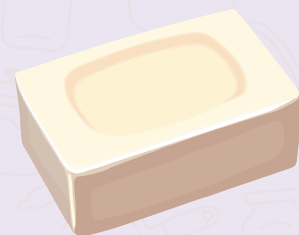
Confectionner ses produits ménagers

Les ingrédients (pour 50 cl)

- 50 cl d'**eau**
- 15 g de **copeaux de savon de Marseille**
- 15 ml **savon noir liquide**
- 7,5 g de **cristaux de soude**
- 7,5 g de **bicarbonate de soude**

La préparation

- **Faire bouillir** l'eau et **ajouter** les copeaux de savon de Marseille. **Remuer** jusqu'à ce que les copeaux soient fondus.
- **Ajouter** les cristaux de soude, le savon noir et le bicarbonate de soude. **Mélanger** le tout jusqu'à ce que les cristaux de soude soient dissouts.
- Une fois le mélange bien lisse, **verser** la préparation dans un saladier. **Laisser reposer** plusieurs heures à l'air libre afin que le mélange devienne plus visqueux
- **Verser** la préparation dans un contenant.



Liquide vaisselle au savon de Marseille

Notes

- **Utilisation** : penser à secouer le liquide vaisselle avant chaque utilisation.
- **Le +** : il est possible d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer son produit.

Les ingrédients (pour 1 l)

- 40g de **copeaux de savon de Marseille**
- 100 ml d'**alcool à 70°**
- 900 ml d'**eau**
- 30 gouttes d'**huile essentielle** : citron, pin sylvestre ou orange douce (facultatif)

La préparation

- **Faire bouillir** l'eau et **ajouter** les copeaux de savon de Marseille hors du feu. **Remuer** jusqu'à ce que les copeaux soient fondus.
- Une fois le mélange tiède, **ajouter** l'alcool et les huiles essentielles.
- **Verser** la préparation dans une bouteille vaporisateur et bien **secouer**.

Nettoyant multiusage au savon de Marseille

Notes

- **Conservation** : 12 mois.
- **Utilisation** : vaporiser le spray nettoyant multiusages sur toutes les surfaces de la maison (sauf les surfaces en bois verni) puis nettoyer avec une éponge humide. Veiller à secouer avant chaque utilisation.