

Aline Gubri

Préface de Bénédicte Moret  
auteur de *la Famille presque zéro déchet*



ZERO 

plastique

ZÉRO 

toxique

101 astuces et DIY

pour un quotidien sain et écologique

THIERRY  
SOUCCAR



ÉDITIONS

# Sommaire



<i>Préface</i> .....	8
<i>Avant-propos</i> .....	9
<i>Introduction</i> .....	11
• Le plastique n'est pas si fantastique ! .....	11
• Des polluants jusqu'au bout des doigts .....	13
• Le constat n'est pas plus gai pour l'environnement .....	14
• Législation laxiste ou industriels peu scrupuleux : qui blâmer ? .....	16
<b><i>Protégez facilement votre santé et l'environnement : passez à l'action !</i></b> .....	19

## Ma cuisine

<b>1</b> ♦ J'adopte l'inox comme matériau préféré dans ma cuisine .....	23
<b>2</b> ♦ J'équipe ma cuisine avec du matériel en verre .....	24
<b>3</b> ♦ Je préfère le bois au plastique pour mes accessoires de cuisine ...	24
<b>4</b> ♦ Mes astuces pour remplacer mon électroménager de cuisine .....	25
<b>5</b> ♦ Je désencombre ma cuisine en remplaçant mes accessoires et mes gadgets culinaires .....	27
<b>6</b> ♦ Je n'utilise pas de papier de cuisson .....	28
<b>7</b> ♦ Je remplace mes boîtes alimentaires en plastique .....	28
<b>8</b> ♦ Je congèle de façon astucieuse mes plats préparés .....	29
<b>9</b> ♦ J'organise un pique-nique sans déchets .....	29
<b>10</b> ♦ J'adopte une gourde en inox pour éviter les bouteilles en plastique .....	30
<b>11</b> ♦ Je filtre mon eau du robinet pour la purifier .....	31
<b>12</b> ♦ J'évite les sachets de thé ou de tisane .....	32
<b>13</b> ♦ Je lave astucieusement mes fruits et mes légumes .....	32
<b>14</b> ♦ Je privilégie les aliments biologiques .....	35
<b>15</b> ♦ J'évite certains aliments contenant des traces de polluants .....	36

Conception graphique et réalisation : Julie Agor  
Oreka Graphisme (Grenoble)

Réalisation graphique : Valérie Ferrer

Photos : © Aline Gubri

ISBN : 978-2-36549-262-1

ISBN ebook : 978-2-36549-278-2

Imprimé par Pure Impression (34 130 Mauguio)

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2017

© Thierry Souccar Éditions, Vergèze, 2017  
www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés.



Achévé d'imprimer en France  sur du papier 100 % recyclé.

	<b>Recettes 100 % saines pour ma cuisine</b> .....	37
<b>16</b>	Je fabrique mon lait de coco sans emballage .....	39
<b>17</b>	Je fais mon fromage végétal sans plastique .....	40
<b>18</b>	Je fais mes glaces sans machine en quelques minutes .....	41
<b>19</b>	Je prépare mes yaourts personnalisés .....	42
<b>20</b>	Je fabrique mon film alimentaire lavable .....	43
<b>21</b>	Je compose mes jus de fruits vitaminés maison .....	45
<b>22</b>	Je cuisine de la pâtée équilibrée pour mon chat .....	46
<b>23</b>	Je fais germer facilement mes graines sans germeoir .....	47

### Mes courses

<b>24</b>	Je fréquente les petits commerces ou les marchés locaux .....	51
<b>25</b>	Je fais des rayons « en vrac » mon nouvel eldorado .....	52
<b>26</b>	Je remplis mes propres contenants chez les marchands .....	52
<b>27</b>	J'apporte mes jolis sachets en tissu pour éviter les emballages .....	54
<b>28</b>	Dans mon magasin, je privilégie certains emballages à d'autres ..	54

### Ma salle de bains

<b>29</b>	J'adhère au shampoing solide sans emballage .....	59
<b>30</b>	Je nourris et répare mes cheveux sans produits dérivés du pétrole .....	60
<b>31</b>	Des polluants dans ma crème hydratante : non merci ! .....	61
<b>32</b>	Je choisis bien mon savon et je ne tombe pas dans certains pièges .....	62
<b>33</b>	Je fais mon rouge à lèvres naturel et mon blush « bonne mine » .....	65
<b>34</b>	J'abandonne mon stick à lèvres pour un produit plus sain .....	66
<b>35</b>	Je prends soin de moi au naturel jusqu'au bout des ongles .....	68
<b>36</b>	Je me procure de belles brosses à dents et à cheveux en bois ..	71
<b>37</b>	J'achète un rasoir en inox que je garderai toute ma vie .....	72
<b>38</b>	J'adopte la cup menstruelle, ma nouvelle amie pendant les règles .....	74
<b>39</b>	Je quitte mes serviettes hygiéniques jetables pour leur version lavable .....	76

<b>40</b>	Je choisis bien mon lubrifiant vaginal .....	78
<b>41</b>	Je remplace mon baume antidémangeaison pour les piqûres d'insectes .....	79
<b>42</b>	Je choisis bien ma crème solaire .....	80
<b>43</b>	Je me soigne le plus possible sans médicaments .....	81

### Recettes 100 % saines pour ma salle de bains

<b>44</b>	Je fabrique mon spray démêlant .....	85
<b>45</b>	Je crée mon gel coiffant sans pétrole ou produits dangereux .....	87
<b>46</b>	Je fabrique facilement mon dentifrice moussant à la menthe .....	88
<b>47</b>	Je confectionne mon dentifrice à l'huile de coco .....	91
<b>48</b>	Je fais mon déodorant maison à la noix de coco .....	93
<b>49</b>	Je confectionne mon masque nettoyant pour le visage .....	94
<b>50</b>	Je fabrique ma boule de bain relaxante personnalisée .....	97
<b>51</b>	Je fais mon démaquillant maison .....	99
<b>52</b>	Je me parfume sans parfums de synthèse .....	100
<b>53</b>	Je fabrique mon mascara et mon eye-liner maison .....	102
<b>54</b>	Je fais mon huile de massage gourmande .....	103
<b>55</b>	Je remplace mes exfoliants aux microbilles de plastique .....	105
<b>56</b>	Je couds mes propres serviettes hygiéniques lavables pour quelques centimes .....	107
<b>57</b>	Je confectionne et personnalise ma bouillotte sans plastique .....	108
<b>58</b>	Je fais ma propre crème solaire .....	109
<b>59</b>	Je fais mon spray d'été antimoustiques parfumé .....	111

### Mon dressing

<b>60</b>	Je ne remplis ma garde-robe qu'avec des articles d'occasion .....	114
<b>61</b>	Je réduis les impacts environnementaux et sanitaires de mon pressing .....	115
<b>62</b>	J'abandonne mes bouteilles d'adoucissant .....	116

### Recettes 100 % saines pour mon dressing

<b>63</b>	J'élimine facilement les taches sur mes textiles .....	119
<b>64</b>	Je fabrique ma lessive en quelques minutes .....	120

## Mon ménage

- 65** Je remplace mon produit à vaisselle ..... 125
- 66** Mon matériel de ménage est « zéro déchet » ..... 126
- 67** Je remplace mes bouteilles de liquide de rinçage pour le lave-vaisselle ..... 127
- 68** Je désodorise ma maison, ma voiture et mes chaussures en un tour de main ..... 127
- 69** Je détartre tous mes objets et ma robinetterie ..... 129
- 70** Je choisis des meubles et des revêtements de sol non polluants ..... 129
- 71** J'entretiens mes objets en cuir sans dépenser un centime ..... 130

### Recettes 100 % saines pour mon ménage ..... 131

- 72** Je confectionne mon éponge inusable à partir de récup' ..... 133
- 73** Je fabrique mon nettoyeur multiusage « antigaspi » ..... 134
- 74** Je fais mon produit magique pour dégraisser les fours encrassés ..... 135
- 75** Je fais mon produit propreté pour les toilettes ..... 137
- 76** Je blanchis naturellement mes joints de salle de bains ..... 138
- 77** Je fais mon produit pour les vitres en une minute ..... 139
- 78** Je lave le sol avec mon produit fait maison ..... 140
- 79** Je débouche mes canalisations sans produits dangereux ..... 143
- 80** Je désodorise de manière naturelle la litière de mon chat ..... 145

## Mes loisirs

- 81** Mon astuce pour éviter les gobelets jetables lorsque je sors ..... 149
- 82** Je me constitue un petit kit de survie « zéro plastique » à glisser dans mon sac ..... 150
- 83** J'organise (fièrement) une fête « zéro plastique » ..... 153
- 84** Je refuse les « goodies » et cadeaux commerciaux de mauvaise qualité ..... 154
- 85** J'offre des cadeaux sans plastique à mes proches ..... 155

- 86** Je me constitue une trousse de toilette astucieuse pour mes voyages ..... 156
- 87** J'accessoirise mon bureau sans plastique ..... 158

### Recettes 100 % saines pour mes loisirs ..... 159

- 88** Je fabrique ma colle naturelle sans danger pour la santé ..... 160
- 89** Je fais ma propre lasure pour bois ..... 161
- 90** Je prépare mon insecticide en spray pour le jardin ..... 163
- 91** Je fais mon engrais « antigaspi » pour les plantes ..... 163

## Mes enfants

- 92** Je dis au revoir aux couches toxiques ..... 167
- 93** Je trouve des alternatives à la vaisselle en plastique ..... 168
- 94** Je fais une dînette sans plastique pour mes enfants ..... 170
- 95** Je prépare les paniers-repas de mes enfants ..... 173
- 96** Les jouets : je réduis le plastique ..... 174

### Recettes 100 % saines pour mes enfants ..... 175

- 97** Je fais une toilette naturelle à mon bébé ..... 177
- 98** Je fais mon maquillage pour enfants sans produits artificiels ..... 178
- 99** Je fabrique avec mon enfant une pâte à modeler naturelle ..... 179
- 100** Je fais des snacks rigolos en 5 minutes ..... 181
- 101** Je fais mon thé glacé maison rapidement ..... 183

### *Le guide « Savoir choisir des cosmétiques sans dangers pour ma santé et l'environnement » ..... 185*

- La composition des produits ..... 185
- Les ingrédients à fuir ..... 185
- Les logos auxquels faire confiance ..... 186

### *Quelques références sur le sujet ..... 187*

### *Remerciements ..... 189*

peut être facile de réduire son impact environnemental que j'ai créé mon blog *Consommons Sainement* en 2015. Deux ans après, le blog compte une centaine d'articles de conseils et de recettes, des milliers de lecteurs chaque jour et une communauté de 30 000 personnes sur Facebook.

Alors qu'il était d'abord motivé uniquement par la protection environnementale, mon passage vers le zéro déchet et le minimalisme m'a amenée à faire deux constats auxquels je ne m'attendais pas. D'abord, un mode de vie écologique peut faire économiser de grandes sommes d'argent. En achetant d'occasion et en fabriquant moi-même des produits du quotidien, j'ai réduit de 30 % mon budget mensuel. De quoi se permettre financièrement, même en étant étudiante, plus de loisirs et surtout une alimentation plus saine et biologique. Ensuite, et surtout, en bannissant le plastique et les produits industriels de ma vie courante, j'ai réalisé combien ils sont omniprésents au quotidien. J'ai surtout remarqué une amélioration de mes capacités olfactives et l'apparition moins fréquente de rhumes en hiver. Sans parler de la préservation de ma santé au long terme.

Chaque jour, nous sommes exposés à notre insu, à des dizaines de polluants toxiques pour notre santé. Les scandales du bisphénol A dans les biberons et des parabènes dans les cosmétiques ne sont que la partie émergée de l'iceberg. Cosmétiques, produits ménagers, aliments, matériel de cuisine, meubles, jouets... Une foultitude de produits de consommation courante peuvent être contaminés par des substances toxiques à tel point que notre modèle de société est confronté aujourd'hui à un vrai problème de santé publique. Par certains choix de consommation, nous augmentons chaque jour *sans le savoir* notre risque d'être un jour touché par des problèmes d'infertilité, de voir nos capacités cérébrales s'altérer, de développer un cancer, ou encore de transmettre des maladies graves à nos enfants. Commence alors mon combat pour montrer qu'une autre voie est possible.

## Introduction



### *Le plastique n'est pas si fantastique !*

Des vêtements aux meubles en passant par la composition des cosmétiques, le plastique est partout dans nos vies, sans que nous nous en apercevions. Susan Freinkel, l'auteure de *Plastic, A Toxic Love Story* (publié en 2011, non traduit en français), s'est prise au jeu de compter le nombre d'objets en plastique qu'elle touche lors d'une journée normale. Résultat : elle est en contact avec 196 produits différents faits de plastique et seulement deux fois moins d'objets fabriqués avec d'autres matériaux.

Les plastiques sont des dérivés de pétrole et de gaz naturels. Il s'agit de polymères, c'est-à-dire qu'ils résultent d'une *polymérisation* : ce processus chimique fait s'accrocher une molécule simple à d'autres molécules identiques. En réalité, le danger du plastique réside surtout dans les solvants, les adjuvants, les catalyseurs et autres produits chimiques utilisés pour provoquer la polymérisation, pour teinter la matière ou pour en modifier les propriétés (souplesse, épaisseur...). Pour André Cicolella, chimiste et



#### L'histoire du plastique

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les plastiques se fabriquent à partir de polymères naturels comme la caséine de lait ou la cellulose. Puis, au début du XX<sup>e</sup>, les matières plastiques synthétiques les remplacent. Les deux guerres mondiales nécessitent ensuite un fort développement industriel et technologique, dont celui des plastiques. La consommation de masse, débutée dans les années 1960, offre depuis aux plastiques un large panel d'utilisations domestiques. Il existe aujourd'hui des dizaines de plastiques différents : le polyéthylène, le polypropylène, le polychlorure de vinyle (PVC), le polystyrène, le nylon, l'acrylique, le polyéthylène téréphtalate (PET), etc.

toxicologue de renom, ces polymères peuvent se dépolymériser et libérer ainsi certaines de leurs substances.

Il existe plus de 180 substances entrant dans la composition des plastiques. Parmi elles, certaines sont particulièrement montrées du doigt par des médecins et des toxicologues en raison de leur toxicité pour la santé humaine. Prenons l'exemple des **phtalates**. Les phtalates sont utilisés comme plastifiants dans le PVC et divers matériaux en plastique. On les trouve dans les emballages alimentaires, les ustensiles et l'électroménager de cuisine, les matériaux de construction, mais aussi dans les vêtements, les meubles, les papiers peints, les jouets, les cosmétiques, les parfums, les shampoings, les peintures, les cires, les médicaments... De quoi faire une liste sans fin. Les phtalates apportent de la souplesse au plastique, mais également bien d'autres surprises pour le consommateur. Ils ont des effets nocifs sur la fertilité et le développement du fœtus et du nouveau-né. Ils sont également liés aux cancers – notamment du sein, des ovaires, des testicules et du foie –, à des troubles respiratoires comme l'asthme, et même possiblement au déclenchement du diabète.

Un autre exemple de composant toxique des plastiques est le **triclosan**. Il est utilisé pour ses propriétés antibactériennes dans les jouets, le matériel de cuisine et les cosmétiques. Or, il s'agit d'un perturbateur endocrinien reconnu. Pour l'Organisation mondiale de la Santé, « les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle,

étrangères à l'organisme, qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants ». En bref, ce sont des substances qui perturbent les hormones – pas seulement les hormones sexuelles – et donc le fonctionnement des organes. Les hormones sont des messagers chimiques qui contrôlent diverses

### Le saviez-vous ?

En France, en moyenne, 97 % des perturbateurs endocriniens auxquels un adulte est exposé sont des phtalates provenant principalement de matériaux en contact avec les denrées alimentaires.

fonctions comme le développement, la croissance et le métabolisme. Le triclosan agit sur les hormones œstrogènes, les hormones sexuelles féminines, mais aussi sur les hormones thyroïdiennes. Les perturbateurs endocriniens peuvent être à l'origine de cancers, de maladies de la thyroïde, de problèmes liés à la reproduction – ils affecteraient notamment la quantité et la qualité du sperme –, et même de maladies comme l'obésité ou les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Malheureusement, il existe encore bien d'autres composants toxiques du plastique, comme les bisphénols (autres que le bisphénol A : BPB, BPC, etc.). Et il est probable que nous en découvrirons d'autres dans les années qui viennent, comme cela fut le cas pour l'amiante que l'on croyait être un matériau sûr avant les années 1960.

### Faut-il totalement stopper l'utilisation de plastique ?

Bien que le plastique pose de sérieux problèmes sanitaires dans la large majorité de ces utilisations, il représente une avancée notable en termes de sécurité dans certains domaines comme les installations électriques.

### Des polluants jusqu'au bout des doigts

Les plastiques ne sont pas notre seule source d'exposition à des perturbateurs endocriniens. Ils sont présents dans nos aliments – les pesticides que l'on retrouve à l'état de traces dans les produits issus de l'agriculture non biologique sont des perturbateurs endocriniens –, nos cosmétiques, nos produits ménagers, nos meubles, etc. Qu'on les ingère ou qu'on les respire sans s'en apercevoir, ils sont insidieux et opèrent sur nous des effets à long terme. Les **polybromés** – substances utilisées comme retardateurs de flamme dans les sièges, les textiles, les rideaux, les câbles, etc. –, les **parabènes** – conservateurs très présents dans les cosmétiques et les médicaments –, ou les **composés perfluorés** – utilisés dans les vêtements, les emballages alimentaires en carton, les cires à parquet, etc. – en sont des exemples.

Pour Jean-François Narbonne, toxicologue et auteur de l'ouvrage *Sang pour sang*, « les perturbateurs endocriniens sont présents de façon ubiquitaire [c'est-à-dire omniprésente] dans l'environnement (air, eau, sol), les aliments et les produits de consommation, le plus souvent à l'état de traces. Les voies d'exposition humaine à ces polluants sont ainsi extrêmement diverses ». Bien que ces toxiques soient présents en petites quantités dans chacun de ces éléments, leur accumulation au fil des expositions nombreuses et répétées au cours de nos journées pose réellement problème.

Il est important de préciser que nous ne sommes pas tous égaux face à la toxicité des polluants. La vulnérabilité des enfants, et particulièrement des fœtus et des bébés, est bien plus grande que celle d'un adulte en bonne santé. Les risques pour leur santé sont donc décuplés. Les conséquences peuvent d'ailleurs n'apparaître qu'à l'âge adulte. Cette vulnérabilité augmentée chez le nourrisson est d'autant plus problématique que les polluants auxquels la mère est exposée peuvent aussi se retrouver dans son lait.



### Transmission d'une génération à une autre

Des études scientifiques montrent que les effets néfastes de certaines substances auxquelles les parents ont été exposés peuvent apparaître chez leurs enfants. Cette transmission transgénérationnelle peut s'expliquer par une qualité altérée du sperme du père, par exemple.

### *Le constat n'est pas plus gai pour l'environnement*

Le plastique n'est pas seulement néfaste pour la santé humaine, il l'est également pour notre environnement. En Europe, c'est 68 500 tonnes de plastique qui sont jetées... chaque jour, dont 8 220 tonnes en France qui ne sont recyclées qu'à 20 % ! Lors de sa fabrication, le plastique nécessite l'extraction polluante de pétrole et de gaz naturels. La transformation de pétrole en objets en plastique est extrêmement énergivore et consom-

trice d'eau. L'impact environnemental négatif du plastique va bien au-delà de sa production et de sa consommation. Selon l'association *Génération Cobayes*, pendant les centaines d'années nécessaires aux objets en plastique pour se décomposer, « des particules très toxiques et non biodégradables, issues des divers additifs ajoutés lors de la production, sont rejetées et s'infiltrent dans l'eau et les sols ». C'est aussi un véritable fléau pour les océans – chaque année dans le monde, entre 6,5 et 8 millions de tonnes de déchets en plastique sont jetés en mer, soit environ 206 kg... par seconde ! Ces déchets se désagrègent en microparticules très toxiques qui sont ingérées facilement par la faune marine.

La fragilité du plastique – bien plus importante que celle d'autres matériaux comme l'acier – réduit la durée de vie des objets qui en sont faits. Résultat : la quantité de déchets plastique à traiter ne cesse de croître.

Les perturbateurs endocriniens et autres polluants se trouvent également dans l'environnement, par le biais des eaux usées que nous rejetons, des émissions provenant d'usines ou encore de l'épandage de pesticides. Nos poissons sont chargés de mercure, notre air devient toxique, nos sols cultivables sont contaminés parfois pour des dizaines d'années... La réduction de notre impact environnemental n'est pas seulement un geste altruiste. Il s'agit aussi de façon élémentaire de préserver l'air que nous respirons, notre eau, nos sols et ceux de nos enfants !



### Le recyclage est-il la solution à nos déchets ?

Non ! Bien que le recyclage permette efficacement de réduire l'extraction de matières premières et la création de nouveaux matériaux, c'est un processus aux multiples étapes énergivores : collecte, transports (parfois intercontinentaux), tris, fonte des matériaux, moulage en billes – pour le plastique –, transports, nouvelle fonte, moulage en nouveaux objets. Il est évidemment plus durable de recycler ses déchets que de les envoyer en incinérateur ou en décharge. Cependant, le mieux est de réduire ses déchets en général, même si ceux-ci sont recyclables.

## *Législation laxiste ou industriels peu scrupuleux : qui blâmer ?*

Si nous sommes exposés aujourd'hui à des substances toxiques ou bien amenés à devoir traiter nombre de matériaux aux impacts environnementaux très lourds, c'est souvent parce que les industriels ont un avantage financier à les utiliser.

Le plastique, par exemple, est un matériau économiquement très intéressant pour les fabricants et les distributeurs, car il est très peu coûteux à produire et léger à transporter. Les phtalates qui donnent sa souplesse au plastique sont eux aussi pratiques, efficaces et peu chers. Tant que ces substances seront autorisées et/ou que leur toxicité restera encore peu connue du grand public, les industriels auront intérêt à les utiliser... au détriment de notre environnement et de notre santé.

Quant à la législation, dont l'objectif est d'exercer un contre-pouvoir sur les intérêts privés pour protéger le citoyen, elle peine parfois à être efficace. Les députés – français et européens – subissent de fortes pressions de la part des lobbies industriels<sup>1</sup> pour ne pas durcir une législation très souple. Par ailleurs, pour rédiger une loi efficace, appropriée et juste, encore faudrait-il avoir les réponses aux questions scientifiques qui restent en suspens. En effet, selon le toxicologue Jean-François Narbonne, pour nombre de substances, les chercheurs sont confrontés à la difficulté de parvenir à fixer un seuil sanitaire. La quantité définie à partir de laquelle une substance peut être toxique peut largement varier selon la méthode scientifique choisie, et peut être faussée par les effets à faible dose, les effets paradoxaux – certaines substances sont toxiques uniquement à faibles doses –, les effets de bioaccumulation – une exposition chronique donne lieu à une dose toxique pour l'organisme en raison de son accumulation –, les effets cocktails et les effets transgénérationnels de certains perturbateurs endocriniens.

1 – Des secteurs de l'agroalimentaire, des cosmétiques ou des emballages, notamment.

Face à ces incertitudes et aux enjeux sanitaires, le « principe de précaution » semble de mise. Ce principe consiste à prendre des mesures effectives pour prévenir un risque, même lorsque les connaissances scientifiques et techniques ne présentent pas de certitudes mais des **soupçons quant à ce risque**. Devant les enjeux de santé publique et d'environnement, il s'agirait, par précaution, d'interdire ou de limiter l'utilisation et la vente, au moins temporairement, des substances potentiellement toxiques pour le consommateur – phtalates, composés perfluorés, triclosan, parabènes... – en se fondant sur les forts soupçons qui émanent de plusieurs études scientifiques.

En attendant une réelle évolution des pratiques des industriels et une réactivité plus forte de la législation française et européenne...

***C'est à nous, consommateurs,  
d'agir à notre échelle pour protéger  
notre santé et notre environnement !***



## 6 Je n'utilise pas de papier de cuisson

Certains papiers de cuisson sont imperméabilisés avec du **silicone**. Or, comme expliqué en page 24, la migration des composants toxiques du silicone dans les aliments lors de la cuisson est possible. Mieux vaut donc se passer de ce type de support !

Pour éviter l'adhérence d'un aliment sur une plaque ou un plat à four, remplacez votre papier de cuisson habituel par de la farine ou de l'huile en fonction du type de préparation à cuire. Par exemple, saupoudrez de la farine avant de déposer vos pains ou vos pâtisseries ; pour les cakes, les frites et les légumes, badigeonnez votre support d'une huile ayant une bonne résistance à la chaleur (huile d'olive ou de coco).

Toutefois, si vous tenez absolument à faire des papillotes au four, préférez le papier de cuisson (acheté en magasins biologiques et garanti sans silicone) au papier d'aluminium. L'aluminium peut migrer dans les aliments, en particulier si ces derniers sont acides comme la tomate ou le citron.

## 7 Je remplace mes boîtes alimentaires en plastique

En présence d'aliments gras, de chaleur, ou encore dans le cas d'un contact prolongé, certains composants du plastique peuvent migrer dans vos aliments. Les boîtes alimentaires en plastique sont donc une source de risque pour votre santé. Choisissez des **boîtes alimentaires en verre** – seul le couvercle est en plastique – ou en inox. Vous en trouverez facilement sur Internet, et dans certains magasins biologiques ou en grandes surfaces.

Ne jetez plus vos bocaux de confiture ou de sauces tomates ! Lavez-les afin de vous en servir comme contenants alimentaires sains pour stocker vos denrées et les emporter en pique-nique.

## 8 Je congèle de façon astucieuse mes plats préparés

Pour réduire les déchets et l'exposition aux composants du plastique, remplacez vos sachets de congélation par **des bocaux ou des boîtes en verre**. Vous pouvez aussi envelopper votre pain et vos cakes dans un carré de tissu, puis les faire décongeler à température ambiante.



### L'astuce du bocal de soupe

Congelez un excédent de soupe ou d'un plat en sauce dans un bocal en verre. Au moment de le manger, placez le bocal encore congelé dans une casserole d'eau froide. Pour ne pas causer de choc thermique, et donc la casse du verre, mettez la casserole sur feu doux une quinzaine de minutes afin de décongeler et réchauffer votre plat.



## 9 J'organise un pique-nique sans déchets

Pique-nique rime souvent avec plastique et déchets. Pourtant, ni l'un ni l'autre n'est nécessaire. Emportez des **couverts lavables** de votre vaisselle quotidienne. Si besoin, les **boîtes alimentaires en inox** et les **bols en bois** seront vos alliés, car ils sont légers. Vous pouvez aussi prévoir la moitié d'un petit melon par personne pour l'entrée, puis vous servir de la demi-coque vide comme bol pour la suite du repas ! Sinon encore plus simple, préparez des aliments que vous pourrez manger avec les mains : sandwiches, falafels (boulettes grillées de pois chiches), crudités en bâtonnets, cubes de cake...

Pour les boissons, remplissez votre gourde (voir page 30) de thé glacé maison (recette page 183) et/ou achetez du jus de fruits dans une bouteille en verre. Apportez des gobelets en inox (ou en verre, le cas échéant) plutôt que des verres jetables.

## Je prépare mes yaourts personnalisés



### INGRÉDIENTS RECETTE 1 :

- 600 ML DE LAIT VÉGÉTAL (SOJA, RIZ, NOISETTE, AMANDE, COCO...)
- 3 G D'AGAR-AGAR (ALGUE GÉLIFIANTE À ACHETER EN MAGASIN BIOLOGIQUE)

### RECETTE 2 :

- 1 YAOURT DE SOJA, ACHÉTÉ OU FAIT MAISON
- 1 L DE LAIT DE SOJA

### FACULTATIF POUR LES 2 RECETTES :

- PARFUMS AU CHOIX : SUCRE, POUDRE DE CACAO, MORCEAUX DE FRUITS, CRÈME DE MARRONS, CONFITURE...

### Recette n° 1 : desserts au lait de votre choix

Dans une casserole, mélangez le lait végétal et l'agar-agar avec un fouet. Portez à ébullition en remuant très souvent. Éteignez le feu et ajoutez l'ingrédient du parfum souhaité. Répartissez le mélange dans des pots en verre. Laissez refroidir, puis mettez au réfrigérateur quelques heures. Pour un « yaourt » plus épais, ajoutez 2 cuillères à café de fécule de maïs avec l'agar-agar.

### Recette n° 2 : véritables yaourts de soja

Mélangez les ingrédients, puis répartissez-les dans des pots en verre. Installez-les dans un panier vapeur en inox, à poser sur une casserole d'eau. Cette eau doit être à 45 °C – soit suffisamment tiède pour y tremper son doigt sans problème, mais plus chaude que l'eau d'un bain. Lorsqu'elle est à bonne température, éteignez le feu et fermez la casserole. Laissez reposer 8 heures sans ouvrir le couvercle.

Conservez un des yaourts pour votre prochaine fabrication.



### Le saviez-vous ?

Les produits à base de laits d'animaux sont responsables de 15 % des émissions de gaz à effet de serre liés à notre alimentation. De plus, leur fabrication nécessite de multiples ressources puisqu'il faut donner quotidiennement 70 kg de céréales à une vache qui produit 30 l de lait par jour. Si vous vous sentez prêt, vous pouvez limiter, voire arrêter, leur consommation pour réduire votre impact environnemental.

## Je fabrique mon film alimentaire lavable



### INGRÉDIENTS :

- TROIS RECTANGLES DE TISSU (PROPRE ET SEC) DE LA TAILLE DE VOTRE PLAQUE DE FOUR
- PÉPITES DE CIRE D'ABEILLE (À ACHETER EN BOUTIQUE BIOLOGIQUE OU EN MAGASIN DE BRICOLAGE)

Sur votre plaque de four, appliquez trois rectangles de tissu empilés – les deux premiers protègent la plaque de la cire.

Sur le tissu du dessus, saupoudrez des pépites de cire d'abeille. Appliquez-en suffisamment pour qu'une fois fondue la cire recouvre toute la surface du tissu.

Passez la plaque au four à 85 °C, puis retirez-la lorsque vous observez que toutes les pépites ont fondu. Laissez sécher le tissu à plat quelques minutes pour que la cire durcisse.

Utilisez ce film alimentaire pour emballer vos sandwichs ou vos denrées achetées au rayon frais à la découpe ou au marché.

Lavez votre film alimentaire à l'éponge savonneuse.

34

## *J'abandonne mon stick à lèvres pour un produit plus sain*

Observez la liste des ingrédients de votre stick à lèvres classique. Que lisez-vous ? Probablement une suite très longue de termes obscurs : en premier, une huile minérale (écrite notamment sous la forme *cera microcristallina*), puis des dérivés d'huile de palme, des alcools, des matières plastiques (PEG, PPG, polypropylen...), des conservateurs, des parfums synthétiques et des colorants. De quoi faire un baiser empoisonné ! Perdu dans ces ingrédients plus que douteux se cache peut-être du beurre de karité ou du beurre de cacao, souvent mis en avant sur l'emballage.

Troquez votre stick à lèvres contre du **beurre de karité biologique et issu de préférence du commerce équitable**. L'arbre de karité pousse en Afrique et produit des noix comestibles dont on extrait le beurre à des fins cosmétiques. Assurez-vous qu'il s'agisse bien de **beurre de karité pur** (*butyrospermum parkii butter* doit être le seul ingrédient de la composition). Un bocal de 200 g coûte environ 15 € et vous servira plusieurs années. Un achat économique, car il se conserve très bien et rancit difficilement.

La consistance du beurre de karité est la même que du baume classique, mais son **pouvoir réparateur** est bien plus important. Remplissez-en un petit pot et glissez-le dans votre sac pour l'avoir toujours à portée de main. Fini les lèvres gercées en hiver !



### **Les pouvoirs cosmétiques de ce beurre végétal**

Le beurre de karité pur nourrit profondément la peau, l'apaise et la répare grâce aux phytostérols (lipides végétaux) qu'il contient. Il est donc parfait comme soin pour une peau irritée ou agressée par le froid, la chaleur ou le soleil, ou pour accélérer la cicatrisation d'une plaie refermée. Grâce aux antioxydants qu'il renferme, ce beurre peut être utilisé comme soin anti-âge.



## Comment adopter un mode de vie écologique quand on n'a pas toujours le temps ni l'argent ?

Vous rêvez de réduire vos déchets, nettoyer votre intérieur sans polluants, fabriquer des cosmétiques sans toxique, moins gaspiller, consommer durable, éthique, recycler, réutiliser ?

Suivez les pas assurés d'Aline Gubri. Voilà trois ans qu'Aline s'est créé un quotidien écologique, économique et bon pour la santé. Avec ce livre, elle vous fait partager son expérience et sa créativité en proposant des solutions accessibles à tous et facilement adaptables car OUI, il est possible de préserver sa santé et celle de la planète sans se compliquer l'existence ni renoncer au confort de la vie moderne.

### Découvrez 101 astuces et fabrications maison à base d'ingrédients simples

- ☀ comment réaliser un film alimentaire lavable
- 🚫 choisir des cosmétiques sains et écologiques
- ☀ faire plaisir aux enfants avec une dînette sans plastique, unique au monde
- 🚫 recycler des pelures d'agrumes astucieusement
- ☀ fabriquer une éponge inusable à partir de récup
- 🚫 déboucher vos canalisations ou dégraisser votre four sans produits toxiques
- ☀ préparer un dentifrice moussant à la menthe dont vous ne pourrez plus vous passer
- 🚫 filtrer votre eau du robinet sans perdre les minéraux

**Zéro plastique,  
Zéro toxique**  
192 pages couleur  
Format 14\*21 cm  
13.90 €

Vous allez réduire votre impact environnemental,  
gagner du temps et de l'argent mais surtout...  
**vous allez vous faire du bien !**



*Aline Gubri, 22 ans, est une militante écologique de tous les jours. Diplômée du master environnement de la Sorbonne, elle a créé le blog Consommons sainement. Elle donne des conférences sur le zéro déchet et anime des ateliers de sensibilisation au zéro déchet dans des écoles.*

Prix 13.90 € TTC  
ISBN 9782365492621



[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

