



Mes bonnes habitudes pour une maison zéro déchet



1. Dans la cuisine

- ✓ Je remplace l'essuie-tout jetable par des torchons ou essuie-tout lavables
- ✓ J'utilise des bocaux en verre pour stocker mes aliments
- ✓ Je fais mes courses en vrac avec des sacs en tissu
- ✓ J'achète en local et de saison pour éviter les emballages plastiques
- ✓ Je prépare mes repas maison et je limite les plats industriels
- ✓ Je fais du compost (même sur balcon) pour mes déchets organiques
- ✓ Je filtre mon eau du robinet au lieu d'acheter des bouteilles en plastique



2. Dans l'entretien de la maison

- ✓ Je fabrique mon nettoyant multi-usage maison (vinaigre, bicarbonate, HE)
- ✓ J'utilise des éponges lavables ou des tawashis
- ✓ Je privilégie les produits d'entretien écologiques et rechargeables
- ✓ Je lis les étiquettes pour éviter les substances toxiques
- ✓ Je n'utilise que le nécessaire (éviter la surconsommation de produits)



3. Dans la salle de bain

- ✓ J'ai remplacé mon gel douche par un savon solide
- ✓ J'utilise un shampoing solide ou un savon de rasage
- ✓ Je privilégie les cotons lavables aux cotons jetables
- ✓ J'utilise une brosse à dents en bambou ou une tête rechargeable
- ✓ Je fabrique mes cosmétiques ou j'achète des produits bio minimalistes
- ✓ Je passe à la coupe menstruelle / culottes lavables si possible



4. Dans mes achats et cadeaux

- ✓ Je choisis des objets durables plutôt que jetables
- ✓ Je privilégie la seconde main (vêtements, déco, électroménager...)
- ✓ Je fabrique des cadeaux maison ou j'offre des expériences (ateliers, bons cadeaux)
- ✓ Je refuse les emballages superflus en boutique
- ✓ J'apporte mes propres contenants lorsque je vais au marché ou au traiteur

5. Dans mon quotidien

- ✓ Je dis non aux objets publicitaires inutiles
- ✓ Je trie mes déchets correctement (et je vérifie les consignes locales)
- ✓ Je réduis ma consommation de papier (factures numériques, stop pub)
- ✓ J'ai toujours un tote bag ou sac pliable dans mon sac
- ✓ Je transmets ces valeurs autour de moi sans juger : chacun avance à son rythme