

# MAISON ZÉRO DÉCHET



TKC

# SALLE DE BAIN

## SHAMPOING

Shampooing solide (Pachamamaï, Lush)  
ou fabrication de son shampooing



## DÉODORANT

Déodorant fait maison à base d'huile de coco  
et de bicarbonate de soude



## DENTIFRICE

Dentifrice maison à base de  
carbonate de calcium et d'extraits  
de plantes



## GEL DOUCHE

Savon de marseille ou d'Alep



## DISQUE DÉMAQUILLANT

Disques ou lingettes  
lavables en tissus



## BROSSE À DENT

Brosse à dent en bambou  
ou bâton de Siwak



## RASOIR JETABLE

Rasoir de sûreté (on ne change que les  
lames) ou pour les plus courageux, un  
« coupe-chou »



## COTON-TIGE

Cure-oreille en métal ou en  
bambou (type oriculi)



## CRÈME POUR LE VISAGE

Gel d'aloë vera et huile de jojoba mélangés au  
creux de la main



### PASTILLES POUR LAVE-VAISSELLE

Pastilles pour lave-vaisselle à base de cristaux de soude à faire soi-même



### ÉPONGE JETABLE

Éponge tissée « Tawashi », chiffon microfibre ou gant  
Pour le côté grattant : une brosse ou une éponge en acier



### LIQUIDE VAISSELLE

Savon de Marseille



### PAPIER ALU /FILM ALIMENTAIRE

Tissu enduit de cire (type Abeillons)



# CUISINE & ALIMENTATION

### BOÎTES DE CONSERVATION

Boîtes de conservation en verre  
ou bocaux en verre



### ESSUIE-TOUT

Tissus éponge ou chiffon microfibre



### EMBALLAGES

Aliments en vrac dans des sacs en tissus ou bocaux



**SACS PLASTIQUES**  
Sacs cabas réutilisables

### THÉ, TISANE, CAFÉ

Acheter en vrac, ou faire pousser des plantes à tisanes chez soi (thym, romarin...)



### GÂTEAUX, SOUPES ET YAOURTS

Les faire soi même pour plus de goût et moins de déchets :)

# SPORT & LIFESTYLE

## BOUTEILLES / GOURDES

Gourdes en inox ou métal (disponibles [ici](#))



## VÊTEMENTS

Acheter des vêtements de seconde main dans des friperies ou les acheter / revendre sur des applications de vente de vêtements



## PAILLES

Pailles en bambou ou inox



**SACS**  
Tote-bags



## ENCAS

Barres de céréales maison et fruits secs



## HYGIÈNE

Après une séance, privilégier l'utilisation de savon, déodorant et shampoing solide



## ÉVÈNEMENTS

Lors d'événements sportifs, refuser goodies et gobelets en plastique



**TKC**

**training  
keepcool**