

## Les fiches pratiques

Faites des économies avec le zéro déchet !



# ZEROWASTE

NANTES

# LA CUISINE

Alternatives	Economies/an/pers.
<b>Eau du robinet</b> dans une gourde ou thermos VS bouteille plastique	+218€
<b>Café grain en vrac</b> VS capsules	+160€
<b>Serviettes en tissu (ou rien !)</b> VS serviettes papier et vs sopalin	+11€ à +110€   +22€
<b>Compotes bio maison</b> VS compotes industrielles en gourdes	+65€
Diviser par deux ses <b>pertes alimentaires</b>	+56€
<b>Tawashis maison</b> VS éponges	+10€
<b>Réparation gros électroménager</b> VS achat neuf	+++
<b>Cuisiner plus souvent</b> VS achats tout fait	+
<b>Vaisselle réutilisable</b> VS jetable	+
<b>TOTAL</b>	<b>+531€</b>

(Détails des calculs en fin de document)



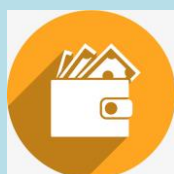
### Astuce supplémentaire éconologique !

En réduisant vos achats de viande et de poisson, vous faites également de belles économies !

# HYGIENE & BEAUTÉ

Alternatives	Economies/an/pers.
<b>Lingettes lavables</b> VS cotons démaquillants	+37€
<b>Cup</b> VS serviettes lavables Cup VS serviettes jetables	+7€   +21€ (*)
<b>Déodorant maison</b> VS stick/spray déodorant	15€
<b>Mouchoirs en tissu</b> VS mouchoirs en papier	+5€ à +15€
<b>Savon de Marseille</b> VS gel douche	+12€
<b>Dentifrice maison</b> VS dentifrice du commerce	+5€
<b>Rasoir inox lames acier</b> VS rasoirs jetables	+5€
<b>Oriculi</b> VS coton-tiges	+0,30€
<b>TOTAL</b>	<b>+110€</b>

(Détails des calculs en fin de document)



### Astuce supplémentaire écononomique !

N'hésitez pas à prendre le savon de Marseille en grande quantité. Il se garde vraiment très longtemps et son prix au kilo vous fera faire de belles économies.

# ENTRETIEN MAISON

Alternatives	Economies/an/pers.
<b>Lessive maison savon de Marseille VS</b> lessive commerce	+45€
<b>Vinaigre blanc &amp; bicarbonate alimentaire</b> VS blocs wc & gels wc	+10,5€
<b>Tawashis maison VS éponges</b>	+10€
<b>Nettoyants vitre maison VS commerce</b>	+4,5€
<b>Arrêt aérosols désodorisants</b>	+4€
<b>Déboucher manuellement VS déboucheur</b> maison et VS commerce	+2€   +3€
<b>Nettoyants sols, cuisine et salle de bain</b> <b>maison VS commerce</b>	+2€
<b>TOTAL</b>	<b>+79€</b>

(Détails des calculs en fin de document)



### Astuce supplémentaire écononomique !

En vrac, le vinaigre blanc et le bicarbonate alimentaire sont souvent moins cher qu'en grande surface (jusqu'à deux fois pour le bicarbonate). N'hésitez donc pas à regarder dans une boutique de vrac proche si celle-ci en propose.

## Sources et détails des calculs

### Généralités

Ces fiches n'ont pas vocation à être pleinement exactes mais à donner des ordres d'idées réalistes selon les prix moyens trouvés sur divers sites marchands et les estimations d'utilisation moyenne.

Diverses sources ont été utilisées sans forcément être citées dans les calculs :

- Source d'inspiration : <https://www.famillezerodechet.com/> ;
- Statistiques de consommation : <https://www.planetoscope.com/>

### Cuisine

Eau du robinet à transporter dans un thermos au lieu de la bouteille plastique	Les petits calculs savants ( <a href="https://les-petits-calculs-savants.fr/">https://les-petits-calculs-savants.fr/</a> )
Café grain en vrac plutôt qu'en capsules	130 cafés = 1kg à 20€ => 0,15€ le café à 2 cafés/jour => 730/an*0,15€ => 110€   130 dosettes à 37,5€/100 cafés => 0,37€ le café à 2 cafés/jour => 730/an*0.37€ => 270€
Serviettes en tissu (ou rien !) versus serviettes papier	100 feuilles = 1,5 euros à 20 feuilles à 3 euros   730/an => 11 euros à 110 euros
Serviettes en tissu (ou rien !) versus sopalins	200 feuilles = 6 euros   2/j => 730/an => coût de 22€
Compotes bio maison plutôt que compotes industrielles en gourdes	Les petits calculs savants ( <a href="https://les-petits-calculs-savants.fr/">https://les-petits-calculs-savants.fr/</a> )
Diviser par deux ses pertes alimentaires	Les petits calculs savants ( <a href="https://les-petits-calculs-savants.fr/">https://les-petits-calculs-savants.fr/</a> )
Tawashi maison plutôt qu'éponges	9 éponges/an (consoglobe.com). Prix moyen de 1,10€.

### Hygiène et beauté

Lingettes lavables vs cotons démaquillants	Les petits calculs savants ( <a href="https://les-petits-calculs-savants.fr/">https://les-petits-calculs-savants.fr/</a> )
Cup vs Serviettes lavables Cup vs Serviettes jetables	20€ cup pour 10 ans => 2€ l'an   90€ 12 serviettes lavables pour 10 ans => 9€ l'an   190 serviettes jetablesx0.12€ => 230€ pour 10 ans => 23€ l'an
Déodorant maison vs sticks/bombes déo	Bicarbonate 1€   déo 4€/3 mois => 16€
Mouchoirs en tissu vs mouchoirs en papier	500 mouchoirs papier/personne/an => entre 5€ et 15€
Savon Marseille vs Gel douche	12 flacons de 250ml à 2,5€ => 30€   6 savons à 3€ => 18€
Dentifrice maison vs commerce	Argile blanche + Bicarbonate + gouttes HE menthe => 5€   4 tubes de dentifrice à 2,5€ => 10€
Rasoir inox lames acier vs rasoirs jetables	1 rasoir inox + 10 lames : 48€ pour 20 ans => 2,4€/an   10 rasoirs 2 lames : 7,5€/an
Oriculi vs coton-tiges	4,5€ pour 20 ans   10,4€ pour 20 ans => 6€ pour 20 ans => 30 cts/an

## Entretien maison

Lessive maison savon de marseille vs lessive commerce	10L à 0,50€/L => 5€   10L à 5€/L => 50€ <a href="https://www.grands-meres.net/faire-de-la-lessive-au-savon-de-marseille/">https://www.grands-meres.net/faire-de-la-lessive-au-savon-de-marseille/</a>
Vinaigre blanc&Bicar vs Blocs wc&Gel wc	4L vinaigre blanc à 0,50€/L => 2€ + 500g bicarbonate de soude à 3€/kg => 1,5€   Blocs wc 10 par an à 1,10€ => 11,10€ + 1,5L gel wc à 3€
Tawashi maison plutôt qu'éponges	9 éponges/an (consoglobe.com). Prix moyen de 1,10€.
Nettoyant vitre maison vs commerce	1,5L : eau + vinaigre blanc   2 flacons de 750ml pour 5€ (cf. Famille zéro déchet)
Arrêt aérosols désodorisants	2 aérosols à 2€
Déboucher manuellement vs déboucheur maison et vs commerce	Pour 2 utilisations : 400g gros sel à 1€/kg + 400g bicarbonate à 3€/kg + 40cl de vinaigre blanc à 0,50€/l + eau => 1,8€   1 bouteille d'1L => 3€
Nettoyants sols, cuisine et salle de bain maison vs commerce	4L vinaigre blanc : 0,5€ + 40 gouttes essentielles (1ml) : 2,20€ pour 5ml + 8L eau (recette Famille presque zéro déchet) => 4€   75cl nettoyant multi-surfaces : 3€ + 0,5L nettoyant sols + 8L eau : 3€ => 6€