

Compte rendu du Café Envie d'Agir du 13/02/2020

Dire non au gaspillage ! Quelles alternatives ?

Salle Saint-Bruno SSB



Le jeudi 13 février 2020, nous avons eu le grand plaisir d'organiser un Café Envie d'Agir à la Salle Saint-Bruno sur les manières de lutter contre le gaspillage. Quatre associations nous ont accompagné au long de cette soirée : Collectif 4C, Hop Hop Food, Le Poulpe et Solicycle.

Nous remercions la **Salle Saint-Bruno SSB** pour son accueil chaleureux, la mise à disposition de leurs superbes locaux et leur aide dans la diffusion de cet événement. Merci également aux représentant-e-s des associations intervenantes ainsi qu'à toutes les personnes présentes pour aborder la thématique.

Ce compte rendu réunit toutes les informations chiffrées, bonnes idées et contacts qui ont pu être donnés tout au long de la soirée, ainsi que quelques informations supplémentaires que nous n'avons pas eu l'occasion d'aborder au cours de nos échanges.

Pas le temps de tout lire, mais envie d'agir ? Passe directement à la dernière partie de ce compte rendu qui met en avant toutes les manières d'agir pour lutter contre le gaspillage !

Les associations participantes lors de ce Café Envie d'Agir

[4C \(Collectif Café Culture Cuisine\)](#)

A l'origine du Collectif 4C, créé en mai 2015, on trouve un groupe d'habitants de la Goutte d'Or, parents d'élèves, voisins, membres d'associations, artistes, qui sont impliqués dans la vie de quartier, notamment dans l'engagement associatif local. L'objectif des fondateurs du Collectif 4C est d'orienter cette synergie humaine vers un lieu de convivialité et de solidarité, café associatif, culturel, et cuisine du quartier. Dans leurs locaux (Quartier Libre au 9 - 11 rue Charbonnière) on trouve un espace partagé et à partager, un lieu géré par les habitants pour les habitants, juste pour passer du temps ensemble, partager sa cuisine, inventer de drôles d'évènements culturels et prendre des cafés pas chers !

[Le Poulpe](#)

La toute nouvelle ressourcerie du 18e arrondissement, Le Poulpe (Petite Organisation Utile pour Le Peuple et l'Environnement), récupère tous vos vieux objets, qu'ils soient en bon ou mauvais état. Les bénévoles les trient, les nettoient, les réparent pour ensuite les revendre à prix solidaire aux habitants du quartier! C'est un cercle vertueux qui profite à tous.

[Hop Hop Food](#)

Hop Hop Food, c'est une association dont l'objectif est de lutter contre le gaspillage et la précarité alimentaires. Pour cela, ses fondateurs ont développé une application sur laquelle on peut indiquer s'il nous reste des produits alimentaires que l'on sait que l'on ne va pas consommer afin de les donner à un-e autre utilisateur-riche de l'application. Ils mettent également aujourd'hui en place un réseau de garde-manger solidaires où chacun-e peut venir déposer des produits alimentaires ou hygiéniques (qui ne sont pas concernés par la chaîne du froid).

[Solicycle](#)

Depuis 2007, les ateliers vélo SoliCycle allient lien social, développement durable et solidarité. Solicycle propose ainsi des ateliers d'auto-réparation dans plusieurs arrondissements parisiens, pour le partage des savoir-faire, la valorisation de vélos non utilisés (remise en état ou récupération des pièces détachées) et la création de postes en insertion pour les personnes éloignées de l'emploi.

Question pour un.e champion.ne

1/ Ce week-end j'ai invité des ami.es à dîner, j'ai prévu beaucoup trop de choses à manger et je pars en vacances dans 2 jours, je ne veux pas que tout parte à la poubelle.... je peux... je peux, je peux ??

- Déposer les aliments en surplus dans le [Frigo Solidaire](#) le plus proche de chez moi ou dans l'un des garde-mangers d'[Hop Hop Food](#).
- Poster ces aliments sur les applications d'[Hop Hop Food](#) ou de [Geev](#). Il suffit de poster une photo et une description des produits concernés et n'importe qui peut nous contacter pour convenir d'un point et d'une heure de rendez-vous.
- Je peux utiliser l'application mobile [Homeless Plus](#) qui permet la géolocalisation de sans-abris, avec leur accord, afin de leur apporter une aide directe.
- L'application [Checkfood](#) recense les associations près de chez moi ou il est possible de donner mes aliments en trop pour qu'elles les redistribuent.

2/ Mes chaussettes sont toutes trouées et solitaires suite à une séparation dans la machine à laver, je les garde au fond d'un tiroir mais je ne sais qu'en faire alors que je pourrais ?

- Je détourne leur utilisation : j'en fais un superbe Tawashi, des marionnettes rigolotes, un contenant pour les objets fragiles à transporter...
- Je les apporte dans l'un des points de collectes de l'association des [Chaussettes Orphelines](#) pour qu'elle les revalorise.
- Je les recouds, ou j'adopte un super style dépareillé !

3/ Mon poste de radio ne fonctionne plus depuis une semaine, pourtant je l'aimais beaucoup, je pourrais m'en racheter un nouveau ou plutôt....

- Me rendre dans le Repair Café le plus proche de chez moi : tous recensés sur cette [carte](#).
- En acheter un reconditionné sur [Backmarket](#).

4/ Je n'aime plus mes vêtements mais j'ai envie d'en avoir de nouveaux sans céder à l'appel de la fast fashion, je peux, je peux, je peux ?

- Acheter d'occasion : trocs, friperies, Vinted, associations (Emmaüs), Onceagain, La Textilerie, La boutique sans argent, une Gratifieria...
- Acheter mes habits dans une boutique qui respecte les principes de la slow fashion, recensée sur le site [Sloweare](#).

5/ J'ai trop de livres chez moi et je me dis qu'ils seraient mieux ailleurs je peux, je peux, je peux ?

- Boîtes à livres
- Je peux envoyer mes livres [Aux Oubliées](#), une initiative qui a pour but de distribuer des livres, personnalisés par un mot, une lettre, une inscription de cadeau à des femmes en prison. Les donateurs sont vous, nous, des personnalités du monde des arts, de la politique, du sport, des entrepreneurs mais surtout des inconnus, tous ceux qui ont envie de faire un don à des femmes privées de tout.
- Je peux les donner lors d'une Gratifieria (événement festif où tout est gratuit, l'association Coud' à Coud' en organise une [tous les dimanches](#) et Emmaüs Paris 10 en organise une tous [les premiers dimanches du mois](#)).
- Je peux les apporter à [Recyclivres](#) qui collecte les livres d'occasion, CD, DVD, vinyles, jeux vidéo dont vous souhaitez vous séparer. L'association se déplace chez vous gratuitement lors de tournées.
- Les donner à des cafés associatifs, des centres d'hébergements, des centres sociaux peut-être la médiathèque de ma rue ?
- La table des matières est une ressourcerie culturelle qui propose à la vente à des prix réduits, une sélection de biens culturels d'occasion donnés par

les particuliers (des livres, des CD, des vinyles, des DVD, des instruments de musique et des tableaux de petits formats).

- [Circul'livre](#) est une initiative qui existe depuis plus de 15 ans : elle consiste à mettre gracieusement des livres à la disposition des habitants en leur demandant seulement de les remettre à leur tour en circulation après lecture. Ils peuvent pour cela soit les abandonner dans un lieu public, soit les rapporter à l'un des points de rencontre. L'association recherche des dons de nouveaux livres.
- Les laisser dans le hall de mon immeuble, sur un banc...
- [Geev](#) est une application qui permet de donner/récupérer gratuitement des objets et de la nourriture. Il suffit de poster une photo et une description des produits concernés et n'importe qui peut nous contacter pour convenir d'un point et d'une heure de rendez-vous.

6/ J'ai des meubles en bois qui sont en mauvais états/démodés mais je ne souhaite pas les jeter, je peux, je peux ?

- Les customiser/réparer ! Pour cela je peux demander de l'aide à l'association [Extramuros](#) une menuiserie solidaire, écologique et sociale. Leur cœur d'activité est le réemploi de matériaux, et notamment du bois pour fabriquer des équipements collectifs divers: mobilier urbain, jardinières, cabanes, meubles modulables, les possibilités sont infinies ! Leurs réalisations sont faites dans le cadre d'ateliers et de chantiers éducatifs, destinés à des publics éloignés de l'emploi et de la formation. Ils interviennent également dans différents quartiers lors d'ateliers participatifs et collaboratifs, ouverts à tou.te.s, pour la fabrication d'équipements collectifs et partagés.
- [La Boudeuse](#) est un atelier-boutique rue du Poteau qui permet d'apprendre à tou.te.s ceux et celles qui le souhaitent de donner une seconde vie à son mobilier, de le réparer ou d'en créer de nouveaux. Sous la forme d'ateliers à tous les prix et ouvert aux enfants, vous pouvez vous y inscrire n'importe quand.
- [Geev](#) est une application qui permet de donner/récupérer gratuitement des objets et de la nourriture. Il suffit de poster une photo et une description des produits concernés et n'importe qui peut nous contacter pour convenir d'un point et d'une heure de rendez-vous.

7/ Dans mon frigo j'ai des restes de pâtes, des oeufs et du pain rassis mais je ne souhaite pas les jeter, je peux, je peux ?

- L'application [Frigo Magic](#) permet de trouver des recettes adaptées aux restes (parfois très aléatoires !) présents dans notre frigo.
- Je peux faire un gratin et avec les blancs d'oeufs des meringues

- Pudding
- Avec le pain rassis je peux faire des bruschettas, de la chapelure, des croûtons
- Aller faire un tour sur le site internet [Marmiton](#) qui propose des recettes en fonction des ingrédients que vous avez dans votre frigo

8/ Mon vélo ne fonctionne plus, je ne peux plus rejoindre mon super boulot en deux coups de pédales, je peux, je peux, je peux ?

- Me rendre dans l'un des nombreux ateliers de réparation de vélo, notamment auprès de [Solicycle](#) !

9/ Je cherche quelque chose à faire avec mes épluchures de fruits/légumes, je peux, je peux, je peux ?

- Composter mes déchets : on peut voir le [Guide du compost](#) édité par la mairie de Paris
- Les déposer dans un [composteur](#) collectif ou dans l'un des [jardins partagés](#) de mon quartier
- Les mettre dans mes produits ménagers maisons pour les parfumer (les épluchures d'agrumes).
- En faire des soupes/bouillons.
- Fabriquer mon bouillon de légume maison en le congelant dans des bacs à glaçons.

10/ J'ai des jouets que j'avais étant petit-e et que je n'utilise plus, je peux je peux ?

- Entourage
- Dons à écoles/centres aérés/ ressourcerie
- Opérations Noël (notamment du secours pop) // D'autres structures récupèrent les dons tout au long de l'année : la Croix-Rouge, Emmaüs, le Secours Catholique, les Restos du Coeur ou les ressourceries.
- Les médecins et pédiatres pour leurs salles d'attente, les hôpitaux, les foyers d'accueil d'enfants SDF, migrants ou de femmes battues, les nounous qui n'ont souvent pas un gros budget...
- L'association [Rejoué](#) est également spécialisée dans la collecte et la rénovation de jouets.
- Le site [Donne de ConsoGlobe](#) permet de déposer des petites annonces de dons/échanges de jouets ou tout autre objet dont vous voulez vous débarrasser.
- Troquer
- Bornes spéciales pour certains jouets
- Leboncoin

11/ Je n'ai pas d'outils de bricolage car je n'en n'utilise pas souvent mais j'en ai besoin pour fixer mon étagère. Plutôt que d'en acheter, je peux, je peux ?

- Me rendre sur une **application mobile** de services entre voisins. Il en existe plusieurs, parmi lesquelles : Stootie (services entre personnes : quatre catégories de services sont proposées : réparations et bricolage, services et loisirs, transport et déménagement, achats et livraison ; gratuit ou non) / Entre Voisins / NextdoorBricolib.net / Smiile...
- Louer des outils à d'autres particuliers, sur Bricolib.net

12/ Tous mes appareils électroniques meurent les uns après les autres et je veux sortir de ce cycle infernal, je peux, je peux, je peux ?

- Choisir d'acheter des appareils durables, recensés sur la [plateforme](#) de l'association [HOP](#) (Halte à l'Obsolescence Programmée).

13/ Je veux trouver plus d'utilisation pour mes super tupperware je peux je peux je peux ?

- Aller chercher mes plats à emporter avec, et en profiter pour passer par des applications comme [Too Good to Go](#) ou [Phenix](#) qui luttent contre le gaspillage alimentaire.
- Les utiliser comme *doggy bags* pour emporter mes restes du restaurant.
- M'en servir pour congeler mes super plats préparés à l'avance et ainsi éviter tout gaspillage alimentaire.

14/ Je déménage dans une ville pour un stage de 6 mois mais je ne veux pas acheter de nouveaux appareils électroménagers, je peux, je peux ?

- Les louer sur moveandrent.com

15/ Je veux me démaquiller sans déchet, je peux, je peux, je peux ?

- Utiliser des huiles pour me démaquiller plutôt que d'utiliser des produits en tubes plastiques.
- Utiliser des cotons démaquillant lavables au lieu des cotons jetables (ils peuvent facilement être fabriqués si l'on possède/connait quelqu'un possédant une machine à coudre).

Informations utiles

SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Chaque baguette de pain jetée à la poubelle correspond à une baignoire entière et un rôti de porc/un gigot d'agneau correspond à 70 baignoires pleines.

→Chiffres de l'ADEME (juin 2016)

- **10 millions de tonnes** de produits alimentaires gaspillés, ce qui correspond à 3% des émissions de CO2 du pays ; avec 5 millions de tonnes au niveau des particuliers
- Une grande partie du gaspillage pourrait être facilement évité : chaque habitant jette chaque année **79kgs de déchets alimentaires** dont 7kg de produits encore emballés ! Cela coûte 150 euros par personne et par an.
- 50% des produits gaspillés par les ménages sont des fruits & légumes
- 1/5e de la production alimentaire est gaspillée chaque année : ce gaspillage a lieu à 33% lors de la production agricole, 21% par l'industrie agro-alimentaire, 14% par la distribution, 14% par la restauration et 19% par les foyers
- La France s'est engagée à **réduire de moitié** le gaspillage alimentaire d'ici 2025 (par rapport à 2016)

SUR LES DÉCHETS DE MANIÈRE GÉNÉRALE

- Réemployer tout ce qui peut l'être, c'est environ **13 kg de déchets évités** par habitant et par an
- Chaque foyer possède en moyenne **41 articles non utilisés** pour une valeur estimée de 1230 euros, et ce chiffre ne prend pas en compte le coût de l'espace que ces objets gaspillent.
- Chaque année, **700 000 tonnes de textiles** sont jetées en France soit environ plus de 10 kg par an/par habitant. 150 000 tonnes (soit à peine un quart) sont collectés, soit 2,2 kg par habitant.
- En France, **232 millions de jouets neufs** ont été vendus en 2012, ce qui représente 245 euros de dépenses annuelles par enfant (de 0 à 14 ans).
- 71% des meubles sont donnés ou vendus (contre 31% en 2004).
- Depuis 4 ans, le **covoiturage est en pleine explosion**, avec une croissance de 100% par an. En 2013, le covoiturage comptait déjà 3 millions d'adeptes !
- Chaque année, 31% des Français connaissent une panne d'un de leurs appareils de gros électroménager. 45% le réparent eux-mêmes ou le font réparer et dans **90% des cas, la réparation a été un succès.**
- Près de la **moitié des téléphones portables** sont jetés ou stockés (43%) et 88% des Français changent leur téléphone portable alors qu'il fonctionne encore

SUR L'OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE →voir rapport [HOP](#)

L'obsolescence programmée est un délit passible depuis 2015.

Il est important de distinguer **différentes formes d'obsolescence programmée** :

- *L'obsolescence programmée par défaut fonctionnel ou par péremption, c'est-à-dire intentionnellement introduite par le fabricant pour écourter la durée de vie d'un produit, est punie par la loi de 2015 (de 300 000 € d'amende à 5 % du chiffre annuel réalisé en France et deux ans de prison)*
- *L'obsolescence programmée par la mode et les mises à jour technologiques*
- *L'obsolescence programmée par des raisons éthiques ou écologiques. Certains objets ne conviennent plus parce qu'ils ne correspondent plus aux valeurs d'une société.*

Les produits électroniques et électroménagers seront dotés au **1er janvier 2020** d'un "**indice de réparabilité**", calculé selon dix critères, afin de lutter contre l'obsolescence programmée, en diminuant la consommation de matières premières et en réduisant son impact environnemental.

SUR LE TEXTILE

La production de vêtements nécessitent de très nombreuses ressources et pollue beaucoup :

- 1 teeshirt c'est l'équivalent de 70 douches et 1 jean c'est 285 douches soit 11 000 litres d'eau, et pour être produit/consommé il fait 1,5x le tour de la terre
- Le textile est le 3e secteur consommateur d'eau dans le monde, après la culture de blé et de riz
- Des **produits toxiques** qui se retrouvent dans l'eau lors des lavages → participe à la pollution de 20% des eaux mondiales & 500 000 tonnes de micro particules de plastiques sont relâchées chaque année dans l'océan à cause de l'entretien des vêtements, soit 50 milliards de bouteilles plastique
- La production et le transport des textiles sont responsables de **1,2 milliard de tonnes GES** par an à l'échelle mondiale selon l'Inec, soit 2% des émissions globales, càd plus que le trafic maritime et les vols internationaux réunis

Le gaspillage des vêtements est de plus en plus important

Chaque Français.e jette 80 articles par an en moyenne, un chiffre 4 fois plus élevé qu'il y a 20 ans : beaucoup de vêtements ne sont portés que 7 à 10 fois

Chaque Français.e achète en moyenne 9,2kg de vêtement par an, et n'en trie que 3,2kg

On estime que **50 à 70% de notre garde-robe n'est pas utilisée** (cadeau, taille devenue inadaptée, tâche, démodé...)

Entre 2013 et 2019, la firme H&M seule a incinéré 12 tonnes de vêtements invendus

Plus des **2/3 des vêtements** mis en marché chaque année n'ont pas de seconde vie et finissent leur vie à la **poubelle** → incinérateur ou enfouissement en décharge

C'est aussi une conséquence du fonctionnement de la **fast fashion** : les prix pratiqués sont de plus en plus bas, incitant les consommateurs à changer plus souvent leur garde-robe (et jeter les anciennes car "ça ne vaut pas grand chose") et à accepter la mauvaise qualité des vêtements, leur non-durabilité

La multiplication des sollicitations (campagnes de pub omniprésentes, promotions en continue, nouvelles collections très fréquentes et phénomène de mode) = une **obsolescence esthétiques**.

→ Selon l'Ademe, nous achetons 60% de vêtements en plus qu'il y a 15 ans (un.e Français.e achète en moyenne 10kg de textile par an) et 114 euros d'habits jamais portés sont présents dans chaque logement !!!

Pourtant ils pourraient être réutilisés :

- En étant portés par d'autres (58,5% des TLC collectés et triés sont réutilisés par d'autres personnes !)
 - En étant recyclés : chiffons / récupération des fibres pour tisser des textiles neufs ou les utiliser en papeterie et cartonnerie / matériaux industriels comme rembourrage ou isolant thermique / récupération des semelles en caoutchouc pour créer des revêtements
 - En étant valorisés pour créer de l'énergie
- Coût du gaspillage textile mondial = **395 milliards d'euros par an**

Et pourtant, la France manque de vieux habits ! Chaque année plus de 20 000 tonnes de tissus usagers sont importés pour être utilisés comme isolant/matériel de rembourrage/chiffons industriels

Les avancées pour lutter contre le gaspillage

- Une filière de responsabilité élargie du producteur (REP) a été créée pour prendre en charge les déchets liés au textile
- Depuis 2009, la société Eco TLC est agréée par l'Etat pour développer une filière de recyclage en coordination avec l'ensemble des acteurs concernés du secteur. Son objectif est de tendre à la valorisation de 100% des déchets TLC (Textiles d'habillement, Linges de maison, Chaussures des ménages) usagés pour accompagner l'industrie vers une économie plus circulaire.

- **Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire** : discutée par le Sénat et l'AN depuis l'été 2019, vient juste d'être promulguée au JO (le 10/02) mais beaucoup de mesures ne rentreront pas en vigueur avant plusieurs années. Mesures phares :
 - **Fin du plastique à usage unique** : interdiction des vaisselles jetables, des cotons tiges et des bouteilles d'eau dans les services de restauration scolaire depuis le 01/01/2020 ; puis interdiction des pailles, couverts jetables, touillettes, couvercles des gobelets à emporter, boîtes en polystyrènes, confettis le 01/01/2021 ; puis interdiction des sachets de thé en plastique, jouets gratuits en plastique et emballages en plastiques des fruits & légumes de moins de 1,5kg le 01/01/2022 ; puis interdiction de la vaisselle jetable dans les fast food pour les repas servis sur place.
 - **Fin de l'élimination des invendus** : interdiction de la mise en décharge et de l'incinération des produits non alimentaires invendus (devront être donnés ou recyclés) en 2021 pour les produits textiles et en 2022 pour les produits électroniques et d'hygiène
 - **Encourager les produits plus respectueux de l'environnement** (pas de suremballages, matières recyclées, production écolo, réparable...) grâce à un bonus malus en 2021 et déploiement de dispositifs de vrac.
 - **Indice de réparabilité**, qui sera en place le 01/01/2021 une note de 1 à 10 qui devra obligatoirement être apposée sur l'emballage
 - **Indice de durabilité** qui devrait arriver vers 2024
 - **Fin de l'impression systématique des tickets de caisse** en 2023
 - **Augmentation des sanctions** en cas de manquement à l'interdiction du gaspillage alimentaire : une amende modulable en fonction de la taille des commerces, pouvant aller jusqu'à 0,1% du chiffre d'affaires
 - **Permettre la vente à l'unité des médicaments** en 2022
 - **Collecte gratuite des déchets du bâtiment**
- On peut déplorer le calendrier de cette loi, vraiment trop long.

Les manières d'agir : comment lutter contre le gaspillage ?

- Réduire l'impact de ses produits textiles :
 - Faire le tri dans son placard, pour savoir ce que l'on possède et ce qu'il nous manquerait éventuellement

- **Ne pas acheter** : troc party, collecte de vêtements & don, prêt par des proches ou location pour des vêtements ponctuels (tenue de ski, smoking, robe de soirée...)
- Privilégier la **seconde main** : Vinted, friperies, Onceagain, brocantes et vide grenier... Sans pour autant tomber dans l'excès de la surconsommation parce que c'est "pas cher" !!
- Choisir des marques qui proposent des **produits de qualité et durables** + Plateforme *Slow we are*. De manière générale, préférer les fibres naturelles, biologiques, le commerce équitable, les circuits courts...
- **L'entretien textile** : ne pas laver trop souvent ses textiles (moins de gaspillage d'eau), adapter sa température (moins de gaspillage d'énergie), utiliser des produits labélisés ou fait maison, favoriser le séchage à l'air libre (moins de gaspillage d'énergie)
- Atelier de découverte des techniques de base de la couture pour **réparer/fabriquer ses vêtements** ou faire appel à un couturier/retoucheur professionnel
- Donner ses vêtements dans les **bornes textiles** (point d'apport volontaire - PAV) : redonnés à des personnes dans le besoin ou recyclés. Se trouvent sur l'espace public (conteneurs de rue) mais aussi en déchetteries, en associations (Emmaüs, le Secours pop, ressourceries...), en boutique... Toutes les pièces peuvent être mises dans les boîtes à dons, mêmes les vêtements abimés ou déchirés.

Pour un don en confiance, se renseigner sur la structure collectant ou s'orienter vers les conteneurs présentant le logo de la filière Eco TLC, cette signalétique assure que le collecteur réutilisera ou recyclera les dons déposés.
- **Le détournement** : customiser des pièces passées de mode, reconvertir des vieux habits en rideaux, torchons, shorts, housse de téléphone, pochettes, etc.
- **Défi "Rien de neuf"** de Zero Waste France qui est renouvelé chaque année : ne rien acheter de neuf dans la mesure du possible et privilégier le seconde main, le DIY, l'upcycling et la réparation
- **Autre défi** : le 10x10 challenge = s'habiller avec 10 vêtements pendant 10 jours en mixant les hauts & bas (sans compter les sous-vêtements) →et si on le sent, carrément adopter une **garde-robe minimaliste**

→**Des astuces 0 gaspi alimentaire :**

- Utiliser son bac à glaçon ex : congeler herbes aromatiques dans de l'eau, mettre du lait de coco, ça permet de ne sortir que ce dont on a besoin quand on en a besoin sans gaspillage
- Pour faire votre vaisselle : réduisez les coquilles en poudre et mélangez à du vinaigre blanc pour rincer vos casseroles sans polluer !

- Gardez un peu de blanc d'œuf pour vous faire un masque : il suffit tout simplement de le monter en neige et de le laisser quelques minutes sur votre visage. Cela fonctionne aussi avec du miel /avocat /yaourt/marc de café
- Utiliser ses fanes de carottes/radis/céleris pour faire du pesto ou de supers bouillons réconfortants.
- Avec les épluchures de légumes (bio évidemment) on peut faire des chips de légumes / ou des supers soupes/bouillons



[Astérya](#) - Nous rejoindre sur [Instagram](#) - Nos prochains [évènements](#)