

# Réunion ZD du 12 avril 2022

En ce mardi 12 avril 2022, nous avons abordé le thème de la salle de bains.

En appliquant la règle des 5R à chacune des activités que nous pouvons avoir dans une salle de bains, on parvient à réduire les déchets qui y sont liés.

Au sommaire :

[Introduction : rappel de principes "ZD"](#)

[Les 5 R](#)

[La méthode BISOU](#)

[La salle de bains](#)

[Le lavage](#)

[Les mains](#)

[Le visage, le corps et les cheveux](#)

[Les dents](#)

[La brosse à dents](#)

[Le dentifrice](#)

[Les oreilles](#)

[Les toilettes](#)

[Le pipi et le popo](#)

[Les règles](#)

[Les soins de la peau](#)

[Le maquillage](#)

[Épilation / rasage](#)

[Hydratation](#)

[Conclusion : vers le minimalisme ?](#)

# Introduction : rappel de principes “ZD”

## Les 5 R

La règle des “5R” propose 5 principes à appliquer pour chacun des biens qu’on consomme :

- **Refuser** ce dont on peut se passer
- **Réduire** ce dont on a besoin (et que l’on ne peut pas refuser)
- **Réutiliser** ce que l’on consomme (et que l’on ne peut ni refuser, ni réduire)
- **Recycler** ce que l’on ne peut pas réutiliser
- **Retourner** à la terre ce qu’elle a donné (composter)

## La méthode BISOU

La méthode “BISOU” propose 5 questions à se poser lorsqu’on compte acheter (ou plus généralement acquérir) un bien :

- En ai-je **besoin** ?
- **Immédiatement** ?
- Est-ce que j’ai déjà un objet **semblable** ?
- Quelle est l’**origine** de ce produit ?
- Est-ce **utile** ?

Les 2 “principes” expliqués ci-dessus n’ont pas pour vocation d’astreindre à l’austérité pour rendre malheureux. Il n’est pas question de se priver de ce qu’on aime ou de ce qui nous est utile. Il s’agit plutôt d’une approche pragmatique qui nous aide à prendre des décisions au quotidien. Si refuser un déchet est simple à mettre en œuvre dans une situation donnée, alors autant le refuser.

# La salle de bains

Ci-dessous, nous allons dérouler méthodiquement ce qu'on fait dans une salle de bains.

## Le lavage

### Les mains

Pour le lavage des mains, on va surtout chercher à refuser les **bouteilles plastique jetables**. Pour ceux qui utilisent du savon solide, on va se débarrasser des emballages plastiques et si possible des emballages carton.

On pourrait aussi chercher à réduire la quantité de savon qu'on utilise, mais c'est déjà infinitésimal en comparaison à l'empreinte que représente un morceau de plastique.

Les solutions, selon les goûts :

- Le savon solide acheté en vrac.
- Le savon liquide acheté en vrac.



Des sociétés proposent également de la vente en ligne des produits avec moins d'emballages plastiques (mais transport + packaging minimal) :

- Savon en billes à dissoudre dans un flacon réutilisable → savon gel moussieux
- Savon en "pains" dans des grands cartons



Références : 900 care, Greenweez, Comme Avant, ...

## Le visage, le corps et les cheveux

Pour ce qui touche au visage et au corps, on va trouver les mêmes solutions que pour les mains, à la différence que certaines peaux supportent mal certains savons.

On aura donc :

- Savon solide surgras pour le visage en vrac
- Shampoing solide en vrac
- Savon liquide surgras pour le visage, en vrac
- Shampoing liquide en vrac

Ou les alternatives proposées dans la section précédente



Plusieurs personnes du groupe ont partagé ne pas avoir été convaincues par le shampoing solide. A priori, suivant les natures de cheveux, ça ne mousse pas assez, ça laisse les cheveux secs, entre autres.

Sur internet, les avis foisonnent, a priori tous les shampoings solides ne se valent pas, il existe des références plus ou moins bien notées.

En revanche, a priori les personnes du groupe ayant testé des shampoings liquide en vrac avaient l'air convaincues par au moins une référence.

## Les dents

Pour tout ce qui concerne le lavage des dents, on va pouvoir jouer sur 2 choses :

### La brosse à dents

On peut trouver au choix :

- Des brosses à dents en bambou, compostable.
- Des brosses à dents à tête interchangeable
- Des brosses à dents en bambou à tête interchangeable (combo)



Pour ceux qui ont déjà une brosse à dents en plastique, bien entendu il ne s'agit pas de la jeter immédiatement, on lui fait terminer sa vie de brosse à dents tranquillement. Si on possède une brosse à dents électrique, on l'utilise tant qu'elle marche (Réutiliser). Après quelques recherches sur internet, il semblerait qu'il existe des têtes pour brosses à dents électriques faites en bambou et charbon de bois. À tester...

## Le dentifrice

Pour réduire la consommation de tubes de dentifrice :

- Dentifrice maison (recette vue ensemble en atelier DIY)
- Pastilles solides à mâcher
- Dentifrices solides en vrac
- Dentifrice sec en poudre (vrac ou boutiques en ligne)
- Dentifrices en flacons consignés
- Dentifrice en éco-recharges (moins d'emballages plastiques)

Sans mentir, les dentifrice maison, solide, sec, etc... ont du mal à convaincre. On est plutôt sur des ratios de conversion faibles. Il faut essayer pour se faire une religion, mais on ne rigole pas avec la santé dentaire, il ne faut pas que ça devienne un frein au brossage des dents (notamment chez les enfants). On pourra donc basculer sur les flacons consignés (qu'on ne trouve pas partout...) ou les éco-recharges pour éviter la surconsommation des tubes jetables.



## Les oreilles

Pour les oreilles, pas besoin de faire un dessin, les cotons-tige sont une catastrophe écologique, au point que ceux confectionnés en plastique sont désormais interdits à la vente en France. Nombre d'animaux - surtout marins - meurent à cause d'un simple coton-tige ingurgité ou inhalé. Bref.

Solutions :

- oriculi : petit bâtonnet en bois. Simple.
- coton-tige réutilisable en silicone
- le cure-oreilles à l'ancienne
- cure-oreilles en spirale souple



## Les toilettes

Souvent on trouve des toilettes dans la salle de bains, ou en tout cas pas trop loin. C'est dans ce lieu qu'on va aller à la selle ou s'occuper en partie de son hygiène intime.

### Le pipi et le popo

Ce qu'on va pouvoir diminuer voire supprimer, c'est le **papier toilettes**. Pour fabriquer un rouleau de PQ, on utilise des paquets d'eau. On parle d'environ 170L d'eau pour fabriquer un seul rouleau. À ce tarif, vous pouvez passer du temps sous la douche (40L en moyenne), faire des lave-vaisselles (~12L) ou des lave-linges (~50L).

Ajoutez à ça l'emballage plastique, ...

Les solutions :

- Le bidet : il en existe encore. Ça sert à ça à la base (non, non, c'est pas seulement pour se laver les pieds).
- La technique asiatique : en Asie, ils ont des modèles de toilettes ultra-sophistiqués qui nettoient les parties intimes au top. Mais ça coûte une blinde. Une alternative peu coûteuse se prépare en France, pour ceux qui sont préparés mentalement (voir ici : <https://fr.ulule.com/bidet-boku/> )
- Le papier toilette en tissu. Pareil, il faut être préparé mentalement. En vrai, c'est plus agréable de s'essuyer avec un tissu imbibé d'eau qu'avec du papier hygiénique, car beaucoup moins abrasif. Ensuite, on "jette" le tissu dans un réceptacle adapté, puis machine à laver. Un peu difficile de faire ce pas, mais ceux qui ont essayé s'en sont remis.

Autre terrain possible, pour ceux qui veulent réduire le travail de recyclage des eaux usées, les toilettes sèches. C'est comme une litière mais pour les humains. On a testé, franchement niveau odeurs, ça passe sans problèmes. Puis on jette la litière avec celle des chats, dans un tas de compost dédié (non alimentaire). Le gain écologique est respectable, mais négligeable à côté de ce que représente l'empreinte écologique du PQ.

### Les règles

Pour les règles, voici une liste de propositions (cumulables) :

- utilisation d'une **cup** ("coupe menstruelle", dispositif en silicone qui recueille le sang). On le stérilise après utilisation. Attention si vous utilisez un stérilet, ça peut mal cohabiter.
- les serviettes hygiéniques en tissu, lavables en machine.
- les culottes / maillots de bain tout-intégrés. A priori, pas aussi absorbant que les serviettes hygiéniques en tissu, à réserver pour les fins de règles ou pour les sessions de sport.
- le flux instinctif libre : technique qui permet de contenir le saignement et le relâcher au moment choisi (sur les toilettes). À combiner avec une protection minimale pour éviter les accidents.



# Les soins de la peau

## Le maquillage

Le maquillage peut s'acheter en vrac'.

On peut aussi faire maison. Cependant attention, confectionner son maquillage soi-même nécessite un minimum de matériel et des nombreux produits, ce qui peut finalement générer des paquets de déchets...

Par ailleurs, tout le monde ne peut pas s'improviser chimiste, et quand on n'y connaît rien aux produits qu'on manipule, ça peut engager la santé.

Donc attention. Mieux vaut acheter chez un artisan ou un industriel de confiance, en vrac quand c'est possible.

(refs : Joli'essence, Curae, i-make, ...)

## Épilation / rasage

Pour ce qui est du rasage, évitons les rasoirs jetables quand c'est possible. Mieux vaut avoir un rasoir qui dure longtemps. La crème de rasage peut s'acheter en pains ou en vrac (puis on utilise la mousse avec un blaireau, à l'ancienne).

Quand ces opérations ne sont pas trop fréquentes, une alternative peut aussi être de confier ce soin à une esthéticienne. Les artisans consommant de grandes quantités émettent normalement moins de déchets que pour un usage individuel.

## Hydratation

Paradoxalement, "hydrater la peau" signifie en réalité "apporter de la graisse" à notre épiderme. En effet, une peau mal graissée laisse échapper l'eau des cellules du derme, ce qui donne une sensation de sécheresse. De même, laisser les cellules mortes en place constitue une brèche dans la peau, et laisse l'eau s'échapper, c'est pour cela qu'on les élimine par "exfoliation".

Des crèmes grasses, soins hydratants, eaux thermales, soins exfoliants... peuvent se trouver en vrac (boutiques bio, boutiques vrac, ...) mais on peut aussi les faire maison.

Pour ceux qui consomment du café moulu, on peut réaliser un soin exfoliant à partir du marc de café et un peu de miel. Même remarque pour les crèmes de corps, baume à lèvres, etc... On peut trouver pléthores de recettes sur le web, à partir d'ingrédients que tout le monde a chez soi.

## Conclusion : vers le minimalisme ?

Dans la salle de bains - comme dans les autres pièces de la maison - on passe beaucoup de temps à laver, ranger, trier, et plus globalement "maintenir propre".

Plus on a de produits et d'objets, plus on en achète et plus on a de travail à fournir pour garder notre salle de bains habitable.

La démarche minimaliste consiste à sélectionner seulement ce dont on a vraiment besoin ; donc à renoncer au reste. Avec moins d'objets, moins de choses à ranger, donc plus de temps pour faire d'autres choses.

Quant aux objets qu'on achète effectivement, ils sont de meilleure qualité ; quitte à acheter quelque chose, autant qu'il soit durable et apporte de la joie au quotidien.