



Détox plastique

La salle de bains

Charlotte Attry & Stéphanie Regni



Détox plastique : la salle de bains

Sommaire

Introduction

Le mot des auteures	01
Le plastique, c'est pas fantastique !	02
Mesurer son impact plastique	05

Chapitres

1 Sous la douche : du liquide au solide	07
2 Dans la bouche : un sourire ultra-green	09
3 Sous les bras : sans odeur et sans plastique	11
4 Sur la peau : une épilation au poil	13
5 Tout partout : se nettoyer zéro plastique	15
6 Dans la culotte : les vedettes des protections intimes écolos	17

Conclusion

Les piliers d'une détox sereine	19
---------------------------------------	----

Annexes

À propos	20
Lexique de la <i>no-plastic</i> attitude	22
Aller plus loin	25
Crédits	26



Le mot des auteures

Il y aurait d'ici 2050 plus de plastique dans les océans que de poissons. Et ce n'est qu'une triste réalité parmi de nombreuses statistiques terrifiantes. Leur point commun : l'urgence d'agir. Pourquoi ? Parce que la planète - notre maison - étouffe sous cette matière toxique. Que le plastique l'abîme et la menace alors que c'est ici que l'on vit, que l'on respire, que l'on se nourrit... Préserver notre environnement de cette pollution, c'est donc se protéger. Aujourd'hui et demain, pour nous, et pour les générations futures.

La facilité apportée par le plastique au quotidien a fait exploser les quantités de déchets générées et provoqué une dégradation des conditions de vie pour des millions d'êtres humains. En réaction, les prises de position anti-plastique se multiplient : plusieurs villes ont par exemple interdit les objets en plastique jetables (sacs, pailles, couverts, etc.). Des décisions pionnières, nécessaires, mais insuffisantes pour renverser la tendance. Le plastique jetable est partout et on ne peut pas attendre uniquement des réponses politiques. À nous d'amorcer maintenant un changement profond en agissant à notre niveau et au quotidien. Un choix d'autant plus efficace qu' $1+1+1+1+\dots = \text{beaucoup}$! Et que ce "beaucoup" a un impact réel. Nombre de décisions politiques ont été motivées par des mouvements similaires, portés par des gens comme vous, comme nous.

Tout l'objectif de ce guide est de vous aider à vous lancer ! C'est un outil pour bâtir l'avenir avec des alternatives simples, efficaces et durables. En harmonie avec l'environnement. Bien sûr, comme toute détox, il faut de la volonté, de la patience et de la persévérance. Le chemin du zéro plastique prend du temps alors pas de culpabilité ! Avoir téléchargé cet e-book est un premier geste fort. C'est se donner la possibilité de changer ses habitudes et se rendre compte que ce n'était pas si dur. À la clé, la planète vous le rendra au centuple !

Charlotte et Stéphanie



Le plastique, c'est pas fantastique !

Avant de chasser le plastique de chez soi, il est utile de savoir pourquoi.

Quelques faits et points de repère pour comprendre les enjeux.

1. Définition : de quoi parle t-on ?

Il existe de nombreux types de matières plastiques. Toutes sont fabriquées à partir de pétrole et d'additifs chimiques qui offrent des propriétés et qualités diverses (transparence, rigidité, flexibilité, couleurs, etc.). Les codes 1 à 7 que l'on trouve sur les emballages correspondent à ces différents plastiques : polytéréphtalate d'éthylène (#1, PETE ou PET), polyéthylène haute densité (#2, HDPE ou PEHD), polychlorure de vinyle (#3, PVC), polyéthylène basse densité (#4, LDPE ou PEBD), polypropylène (#5, PP), polystyrène (#6, PS), autres plastiques (#7). Quant au triangle avec des flèches, il signale ces codes et ne signifie en aucun cas que l'objet est recyclable !

2. Plastique et environnement : les liaisons dangereuses

Les matériaux plastiques ont été créés pour leurs propriétés uniques de durabilité et de résistance. Ils ont ainsi contribué à des avancées majeures, notamment dans le domaine de la médecine. Mais leur abondance, en raison d'un coût de production très bas, les a rendus omniprésents. Et c'est tout le problème. D'abord, la chaîne de production du plastique émet des centaines de millions de tonnes de gaz à effet de serre dans l'atmosphère chaque année. Ensuite, près de 50% du plastique fabriqué est à usage unique, comme les emballages qui ont une durée de vie très courte. Du coup, les déchets s'accumulent dans l'environnement depuis des décennies, même dans les endroits les plus reculés de la planète. 9% seulement sont recyclés et s'ils sont incinérés, ils deviennent une source de pollution de l'air. En bref, le plastique est devenu une problématique environnementale prioritaire.

3. Impacts écologiques : l'écosystème entièrement corrompu

Le plastique tue chaque année des millions d'animaux par étranglement et étouffement. Les espèces marines en première ligne. 90% des oiseaux ont déjà ingéré du plastique et combien de grands mammifères marins sont retrouvés échoués sur les plages, les estomacs remplis de filets de pêche et d'objets en plastique ?



Baleines, dauphins, phoques, tortues... aucune espèce n'est épargnée. Pas même la nôtre ! Car oui, le plastique a aussi un impact sur notre santé. C'est lié à sa décomposition. Sous l'effet d'éléments extérieurs (rayons UV, température, composition du sol, de l'eau...), il se désagrège en morceaux de plus en plus petits : les **microplastiques** et les **nanoplastiques**. Ces particules ne disparaissent pas et on les retrouve dans tous les écosystèmes : plancton, poissons, fruits de mer, sel de table, eau du robinet et en bouteille, etc. Le souci ? Le plastique est un matériau poreux qui capte d'autres molécules telles que les polluants trouvés dans la terre et l'eau (plomb, mercure, pesticides...). Et au bout de la chaîne alimentaire, il y a nous ! On ingère donc ces microparticules de plastiques pollués. Nombre d'études sont en cours pour évaluer leur toxicité. Certaines perturbations hormonales font déjà partie des conséquences avérées.

4. Le recyclage, solution non durable

Mettre une bouteille en plastique dans sa poubelle de tri ne garantit en rien qu'elle sera recyclée. Pourquoi ? Parce qu'il est aujourd'hui impossible de traiter le tsunami de déchets. Il y en trop ! En outre, le plastique neuf profite des bas prix du pétrole et par comparaison, trier, nettoyer et recycler du plastique usagé coûte plus cher ! Et sans offrir les mêmes garanties de qualité (matériaux différents, souillés par d'autres détritiques, mélangés, de tailles variées, etc.). On comprend que le recyclage est une opération complexe... Pour éviter d'affronter ce problème, la majorité des pays développés envoient depuis longtemps leurs déchets en Asie. Là-bas, les infrastructures de traitement ne sont pas à la hauteur des quantités à absorber, les conditions de travail sont déplorables et une grande partie termine dans la nature. Ce n'est donc pas une solution, mais une fuite en avant (cf. documentaire *Plastic China*, p25).

5. Que faire ? Réduire !

Il est temps que chaque pays et collectivité se responsabilise et adapte sa politique de gestion des déchets. Plutôt que de les expédier là où on ne les voit pas, la priorité, c'est de les réduire. Et c'est la même chose à titre individuel. Si on pouvait diminuer de moitié sa propre consommation, l'impact positif pour la planète serait colossal ! C'est un mode de vie à découvrir et à adopter. Le parcours sera différent pour chacun, mais avec un peu d'efforts et de temps, on peut tous y arriver.

Cet e-book démontre que les solutions simples et faciles existent. **La règle d'or : refuser, réduire, réutiliser, composter, recycler.** Dans cet ordre là et en gardant toujours en tête qu'il faut privilégier les solutions réutilisables. L'impact environnemental d'un objet compostable est effectivement supérieur à son alternative réutilisable. Même en consommant de l'eau pour laver ! Tous les chiffres le prouvent.



Le tableau ci-après permet de lister les produits à remplacer par des options sans plastique. Après lecture du guide, il n’y aura plus qu’à choisir ce qui convient le mieux :

Famille de produits	Produit actuel	Alternative zéro plastique
Gel douche		
Dentifrice		
Shampooing		
Serviettes hygiéniques		
Brosses à dents		
Après-shampooing		
Cotons-tiges		
...		

BRAVO !



CHAPITRE UN

Sous la douche : du liquide au solide

Pour éviter de jeter des milliards de bouteilles en plastique par an, les produits solides sont une alternative pratique, économique et écologique. Simples à utiliser, aux propriétés multiples, ils ont tout pour plaire !

Comment ça marche ?

Les barres ou les pains sont les versions solides des gels douches, shampoings et après-shampoings liquides. Ils ne coulent pas mais sont tout aussi efficaces pour remplir leur mission : nettoyer ! Il suffit de les humidifier, de les passer directement sur la peau ou les cheveux mouillés, de frotter puis de rincer à l'eau. C'est en fait exactement la même chose que les soins liquides, de nombreux avantages en prime !

Les barres, alliées de taille

- Elles durent plus longtemps.
- Peu de matière suffit à agir, c'est donc moins coûteux. Un palet permet de se laver les cheveux entre 50 et 80 fois, l'équivalent d'au moins 2 bouteilles de shampoing.
- Elles sont écoresponsables : elles économisent toute l'eau qui constitue la grande majorité des produits liquides.
- Elles sont zéro déchet : une fois terminé, il n'y a rien à jeter. À condition de choisir un *packaging* sans plastique bien sûr !
- Elles sont peu encombrantes et faciles à glisser dans un gant, une trousse de toilette, un sac de sport ou de voyage.

Retour aux sources

Le shampoing liquide est né en 1927, dans le laboratoire du célèbre Hans Schwarzkopf à Berlin. Avant cela, on utilisait... des pains solides !



Astuces pour bien choisir

Peau sèche, grasse ou atopique, cheveux bouclés ou fatigués, à chaque besoin sa solution.

1. On évalue la nature de sa peau et de ses cheveux.
2. On lit avec attention les étiquettes pour découvrir quelles substances actives sont incorporées. Des huiles essentielles ont par exemple divers bénéfices, autant les vérifier !
3. Pour les shampoings, on essaie plusieurs barres pour découvrir celles qui conviennent le mieux car les procédés de fabrication diffèrent et leurs effets sur le cuir chevelu aussi. Certaines sont fabriquées à base d'huiles (*saponification*) et d'autres à base de tensioactifs (que l'on trouve dans la plupart des shampoings liquides). Ces dernières moussent souvent davantage. Il faut donc tester !
4. On privilégie une composition naturelle : sans colorant, parfum synthétique, parabène ou dérivé de pétrole. Pour les shampoings, attention à certains tensioactifs comme les SLS et SLES, parfois plus irritants (cf. [lexique p23, p24](#)).
5. On ne se décourage pas si on ne trouve pas LE produit idéal tout de suite ! La peau comme les cheveux ont besoin de temps pour s'adapter à la nouveauté.

Le vrac à la rescousse

Réfractaire aux produits solides ? On se tourne vers les options liquides en vrac et des contenants réutilisables et durables comme le flacon en verre. Quand c'est vide, on recharge. Un choix transposable pour nombre de cosmétiques.

Dans la bouche : un sourire ultra-green

Brosses à dents, fils dentaires et tubes de dentifrice s'entassent dans les décharges. Pourquoi ? Parce qu'ils sont composés de plusieurs types de plastiques trop compliqués et trop petits pour être recyclés. Voici donc de quoi faire rimer santé buccale avec conscience environnementale !



On adopte une brosse à dents renouvelable

Vive le bambou !

C'est une plante, donc elle est biodégradable. Après utilisation, il n'y a qu'à jeter le manche au compost. Pour bien choisir, on privilégie des cultures responsables : type de bambou non mangé par les pandas (le "moso") et sans pesticides. Certaines sociétés en fabriquent aussi avec du bois local (en hêtre par exemple), une démarche qui évite l'importation de bambou venu de contrées lointaines. S'il y a des morceaux de plastique ajoutés pour l'esthétique, on passe son chemin !

Et les poils ?

Les poils des brosses à dents sont en nylon, un matériau plastique qui termine en général à la poubelle. Certains nylons sont théoriquement recyclables, mais leur taille minuscule rend leur traitement impossible. D'autres, à base de bioplastique (cf. [lexique](#), p22), se disent biodégradables. Dans les faits, même fabriqués à partir d'huiles végétales, ça reste du plastique ! Aujourd'hui, seules les soies de porcs (poils de cochon ou de sanglier) sont entièrement compostables, mais il est difficile d'en trouver. En attendant la solution zéro plastique optimale, la brosse à dents en bambou dont on casse la tête pour la jeter reste ce qu'il y a de mieux.



Des chiffres qui font grincer les dents

Chaque année dans le monde, près de 5 milliards de brosses à dents sont jetées. Mises bout à bout, on pourrait faire 25 fois le tour de la terre.

On préfère les dentifrices dans des emballages recyclables ou réutilisables

- Le dentifrice-pâte ou solide dans un pot en verre.
- Le dentifrice en pastille dans un flacon en verre ou une boîte en carton.
- Le dentifrice en poudre, souvent dans une boîte en métal.
- Le dentifrice dans des tubes en métal, un peu comme des boîtes de conserve. Option la moins écologique car ils contiennent fréquemment du plastique (bouchon et liner à l'intérieur).

On mise sur le fil dentaire compostable

On ne le sait pas toujours mais le fil dentaire, c'est du plastique enroulé dans un boîtier en... plastique ! Une excellente raison de découvrir celui en soie, tout aussi efficace et compostable. On en trouve avec ou sans cire naturelle et en bonus, il est vendu dans des récipients en verre rechargeables. Attention aux fils "végétaliens" car nombre d'entre eux sont encore en plastique.

On crée son propre dentifrice

Les recettes en ligne abondent avec des ingrédients aux vertus assainissantes, fortifiantes et blanchissantes : bicarbonate de soude (ne pas en abuser si on a les gencives sensibles), huile de coco, charbon actif, sel de mer, clou de girofle, huiles essentielles (*tea tree*, menthe poivrée, citron, sauge...). Un édulcorant naturel est nécessaire pour le goût et un contenant en verre pour le conserver. On s'informe bien sûr auprès d'un professionnel de santé avant usage.

On (re)découvre le nettoyage... sans brosse !

Le siwak (racine d'un arbuste) ou le margousier (arbre autrement appelé neem) sont des alternatives 100% biodégradables. Leurs vertus depuis des millénaires : laver les dents naturellement, éliminer les toxines, réduire le tartre et blanchir. En mâchouillant ces petits bâtonnets, plus besoin de brosses à dents !

On élabore son bain de bouche

Les produits pharmaceutiques actuels sont presque toujours dans des bouteilles en plastique. Pour les éviter : fabriquer son bain de bouche et le conditionner dans des bouteilles en verre. Sel, bicarbonate de soude ou vinaigre de cidre comme base et on peut ajouter des ingrédients pour la mauvaise haleine, les aphtes, les douleurs, les saignements, etc. Autre choix : se demander si l'on en a vraiment besoin et si le marketing ne nous force pas un peu la main ?!

Sous les bras : sans odeur et sans plastique

Plus de 99% des déodorants sont des sticks, des aérosols ou *roll-on* en plastique. Des contenants très souvent non recyclés qui s'accumulent dans la nature... Pour y remédier, une seule réponse : changer ses habitudes. Et il y a le choix !

Je transpire, tu transpires, il transpire...

Nous transpirons tous ! C'est un phénomène naturel indispensable. Ses fonctions principales ? Maintenir le corps à la température idéale de 37 degrés et le débarrasser de toxines. Si la sueur est inodore au départ, quand elle entre en contact avec les bactéries à la surface de la peau (surtout dans les zones pileuses ou renfermées), de mauvaises odeurs apparaissent. D'où l'utilité des déodorants qui couvrent ces effluves. Les antitranspirants (dont fait partie la pierre d'alun) empêchent de leur côté la sueur d'atteindre la surface de la peau en bloquant les glandes qui la produisent. Un mécanisme contre-nature alors on évite !

À la place : on teste et on adopte...

... Les déos solides

C'est la version en dur du déodorant classique. Avec les mêmes avantages que les barres (plus économique, plus pratique, etc.). Il suffit de mettre de l'eau puis de le passer directement sur les aisselles. On en trouve en vrac (sans emballage) ou dans des boîtes cartonnées.

... Les déos en crème

Côté texture et sensation, ils se rapprochent de soins hydratants pour la peau et on les applique comme une pommade : à la main, avec une spatule, un bâtonnet en bois ou le dos d'une cuillère. Ils existent dans des récipients en métal ou en verre, deux options recyclables, et dans des tubes cartonnés compostables. Dans ce cas, vérifier qu'il est bien indiqué sur l'emballage "100% compostable". Certains revêtements intérieurs sont plastifiés et vont du coup à la poubelle ! Toute la démarche tombe à l'eau.

... Les déos liquides

L'alternative qui correspond le mieux à l'usage des déodorants en spray. Il suffit de privilégier des bouteilles en verre recyclables ou encore mieux, rechargeables ! Les pompes, généralement en plastique, sont réutilisables, et quand c'est terminé, on remplit simplement à nouveau. Les marques qui offrent cette possibilité sont encore rares, mais les dénicher en vaut la chandelle !

... Les déos maison

Il est facile de réaliser son propre déodorant ! Voici quelques ingrédients aux vertus absorbantes, hydratantes, antibactériennes ou antiodeurs. Des composants naturels disponibles partout :

- Le bicarbonate de soude alimentaire (ne pas en mettre trop, il peut irriter).
- La fécule de maïs
- L'huile de coco, le beurre de karité ou de cacao.
- Les huiles essentielles (théier, menthe, citron, lavande, etc.).

Pour ces dernières, se renseigner auprès d'un spécialiste (pharmacien, phytothérapeute, aromathérapeute...). Leur utilisation n'est pas anodine et ne convient pas à tout le monde.

Conseils : lire ce qui marche chez les autres (blogs, articles...), essayer d'abord avec de petites quantités, adapter selon ses besoins et goûts, acheter des produits biologiques en vrac, et réutiliser ce que l'on a chez soi (anciens pots de confitures ou de crèmes par exemple).



Meilleur pour la santé

La majorité des produits actuels contient des composants nocifs : sels d'aluminium (pour lesquels un lien direct avec le cancer du sein a été établi), parfums synthétiques avec phtalates (perturbateurs endocriniens reconnus), etc. (cf. [lexique p23](#)). Acheter des déodorants sans plastique, c'est aussi privilégier des recettes naturelles avec des ingrédients plus respectueux.

Aisselles-détox : passage obligatoire !

Lorsque l'on passe d'un déodorant basé sur des substances synthétiques à un produit naturel, une pause s'impose ! Au moins quelques semaines sans rien utiliser entre les deux. Le risque sinon ? Sensibilité, sudation et odeurs désagréables accrues. Il faut d'abord nettoyer l'organisme et que le corps retrouve l'équilibre entre les différentes bactéries. Pour l'aider dans ce processus, quelques astuces : porter des vêtements en fibres naturelles végétales (coton, lin, chanvre...), éviter les aliments qui accentuent la transpiration (café, alcool, plats épicés...) et la rendent plus odorantes (poireaux, choux, fenouil...), appliquer du vinaigre de cidre ou des masques d'argile bentonite sous les bras et le faire en hiver (c'est plus malin) !



CHAPITRE QUATRE

Sur la peau : une épilation au poil

Barbe, aisselles, jambes ou pubis, nombreux sont les adeptes du rasoir pour couper les poils ! Chez les hommes comme les femmes. Le problème ? Beaucoup sont des rasoirs en plastique jetables évidemment non recyclables. Inventaire des accessoires pour se raser sans polluer !

1. Le rasoir de sécurité en acier inox

Zéro plastique dans sa composition et lames de rechange dans une boîte en papier, c'est le top de l'éco-respect ! Tellement écologique qu'on peut le garder toute une vie ! Les lames en acier inox sont recyclables et, selon les marques, moins chères. Pour couronner le tout, son esthétique a une allure raffinée et il y a moins d'irritations au rasage.

2. Le blaireau en poils naturels

Pour aller avec son nouveau rasoir de sécurité, rien de tel que cette petite brosse qui permet de faire mousser un savon avant rasage. On la choisit avec des poils de blaireau, de sanglier ou en soie naturelle, et avec un manche en bois local (évités les bois rares issus de pays exotiques).

3. Le savon à raser bio

Oubliés la mousse à raser en bombe, les crèmes dépilatoires chimiques et les soins vendus dans des contenants en plastique. Vive les bons vieux savons ! Sans emballage bien sûr et à condition qu'ils soient de bonne qualité. Un savon de Marseille ou d'Alep biologique fait ainsi très bien l'affaire. Et avec un pousse-mousse rechargeable et du savon liquide bio, ça marche bien aussi !

4. La cire au sucre

C'est une technique ancestrale d'épilation naturelle. On peut la préparer soi-même (recettes à base de sucre, miel et citron). On malaxe les petites boules qui ressemblent à du caramel, on applique et on tire d'un coup sec. Une méthode qui demande un peu d'entraînement pour la fabrication comme pour retirer les poils.

5. Le rasoir et l'épilateur électriques

Mieux que les rasoirs jetables ou les tubes de crème dépilatoire, ces solutions restent tout de même moins conseillées. D'abord parce que du plastique entre dans leur fabrication, ensuite parce que s'ils tombent en panne, ils sont très rarement réparés ou recyclés. On préfère opter directement pour un rasage zéro déchet.

6. Les après-rasages au naturel

Rien ne vaut l'huile de calendula ou l'Aloe vera pour leurs vertus apaisantes et hydratantes. On les trouve bio, dans des boîtes en métal (sous forme de crème), dans des bouteilles en verre ou en version rechargeable, une option qui mettra l'écologie de bon poil !

7. Le barbier

Pour ces messieurs, un tour chez le barbier peut être une bonne idée. Pas de problème à gérer les lames ou les petites coupures ! En s'assurant au préalable de sa démarche, de ses bonnes pratiques et de la qualité de ses produits.

8. Des poils libérés

Pourquoi ne pas assumer ses poils et ne plus céder à la dictature de l'épilation ? C'est une tendance mode qui revient en force et s'ils sont là, c'est qu'ils sont utiles ! Sous les aisselles ou autour des organes génitaux, ils retiennent entre autres les odeurs.

Quelle barbe !

Le rasoir jetable a été inventé en 1975 par la marque BIC. Un succès planétaire ! Au point qu'il s'en vend 11 millions par jour dans le monde... Sauf que ces rasoirs en plastique sont non recyclables. Pas de difficulté à visualiser la montagne de déchets provoquée. Surtout si on y ajoute les marques concurrentes, les lames rechargeables et les emballages en plastique qui vont avec.



Tout partout : se nettoyer zéro plastique

Les lingettes nettoyantes sont omniprésentes ! Elles ont remplacé les gants, le coton et parfois même le papier toilette (si, si...). Ces carrés de tissus sont ainsi devenus en quelques années un véritable fléau. Toutes les réponses douceur pour y pallier !



Les lingettes, ennemies n°1

Elles polluent

Antibactériennes, démaquillantes ou pour la toilette intime, les lingettes sont pour la grande majorité faites de plastique. Composées de fibres synthétiques (polyester), on ne peut ni les recycler, ni les composteur. Certaines, fabriquées à base de cellulose végétale, comme le *Lyocell* ou le *Tencel* (obtenu avec de la pulpe d'eucalyptus) sont biodégradables. Un choix qui reste à exclure : jetables, elles s'entassent dans les poubelles et l'environnement, certains produits ajoutés empêchent le processus de décomposition et elles sont en plus souvent emballées dans du plastique.

Elles bouchent les canalisations

Certains fabricants assurent que les lingettes se jettent dans les toilettes, une désinformation qui coûte très cher aux collectivités et aux familles. Canalisations et pompes obstruées, débordement des eaux usées... les travaux d'assainissement se répercutent directement sur les usagers. Aux États-Unis, la facture s'élève à 1 milliard de dollars par an. Et là aussi, même les lingettes dites biodégradables n'évitent pas le problème parce qu'entre les toilettes et la station d'épuration, elles n'ont pas le temps de se décomposer. Voilà pourquoi certains pays veulent les interdire, comme au Royaume-Uni.

Alternatives au naturel

Des lingettes douces pour soi comme pour la planète, c'est possible ! Les plus courantes : les carrés de tissus en flanelle de coton biologique ou en bambou. Sans teintures, si possible. Si on aime le DIY, on peut en coudre soi-même, dans les formes que l'on veut ! Lavables et réutilisables, ces options permettent de faire de grosses économies.



Cotons-tiges, petits mais costauds !

Comme les lingettes, ces bâtonnets ouatés sont une tannée. Fréquemment jetés dans la cuvette des toilettes, ils génèrent aussi des bouchons. Et après leur voyage dans les canalisations, ils terminent bien souvent au milieu des poissons. Outre la tige en plastique non recyclable et non compostable, le coton non bio contient des substances chimiques polluantes.

Les cotons-tiges devraient être interdits en Europe dès 2021. D'ici là, quelques solutions :

- 1.** D'abord, les spécialistes sont unanimes : pas besoin de coton-tige ! Et c'est sans regret qu'ils les verront disparaître, leur utilisation ayant tendance à faire pire que mieux. Tous en profitent pour rappeler l'utilité physiologique du cérumen qui nettoie, lubrifie et protège les oreilles. Non, ce n'est pas un indicateur de saleté ! Ce qu'ils conseillent ? Laver et essuyer la partie externe de l'oreille après sa douche une fois par semaine.
- 2.** Pour les aficionados du coton-tige, il y a des versions réutilisables. Les plus connues : celles en silicone, en acier inox ou le cure-oreilles japonais (l'oriculi, en bambou généralement). On trouve aussi des variantes jetables compostables (bambou, coton biologique) mais comme toujours, à choisir, on préfère ce qui est... réutilisable !



CHAPITRE SIX

Dans la culotte : les vedettes des protections intimes écologiques

45 milliards de serviettes et tampons jetables sont consommés chaque année dans le monde. Et ils ne sont ni recyclables ni compostables. Résultat : l'industrie des protections hygiéniques est l'une des plus polluantes. Et si on passait aux alternatives durables ?

Pourquoi changer ?

- ▶ Une femme utilise en moyenne 10 000 protections périodiques au cours de sa vie. Une pollution pure et simple de près de 130 kilos par femme !
- ▶ Ces produits d'hygiène placés au plus près de l'intimité contiennent des substances toxiques que les fabricants rechignent à dévoiler. Un cocktail à base de dioxines (un polluant industriel), de résidus de pesticides, d'herbicides, de colle, d'alcool, d'hydrocarbures et de parfums. Autant d'ingrédients nuisibles qui provoquent des réactions allergiques, des troubles gynécologiques et hormonaux.
- ▶ Leur fabrication exige beaucoup de coton, un matériau gourmand en eau, en pesticides et en herbicides. Un gaspillage et une pollution évitables.
- ▶ Côté porte-monnaie, ça coûte entre 2000 et 4000 euros d'acheter des serviettes et tampons à usage unique (selon la qualité des produits et sur 38 années de règles). Avec les solutions durables, on économise au moins 70% de cet investissement !

Quelles alternatives aux protections hygiéniques traditionnelles ?

1. Les coupes menstruelles

En silicone hypoallergénique, parfois de qualité médicale, ces coupelles en forme d'entonnoir s'insèrent directement dans le vagin où elles recueillent le sang. L'avantage : elles peuvent y rester 5 heures minimum sans dessécher les tissus. Selon l'intensité du flux et la taille de la *cup*, ce temps varie. Ensuite, on les vide, on les rince et on les remet. Certaines font la grimace à cette idée mais une fois les réflexes acquis, c'est une routine identique à celle du tampon. Il s'agit de les utiliser avec soin et de trouver sa marque favorite car elles sont aujourd'hui nombreuses sur le marché. Des comparatifs en ligne permettent de s'orienter !

2. Les serviettes en tissu

Même concept que les serviettes classiques sauf qu'elles se lavent après usage et se réutilisent plusieurs années. Pas de déchets, tailles allant du protège-slip à la garniture de nuit, tissus absorbants doux, motifs variés, ailes à pressions pratiques... elles ont tout pour séduire ! Mais avant de succomber, on s'assure qu'elles sont en coton biologique, sans chlore et que les teintures sont sans métaux lourds. Histoire de ne pas remplacer une matière néfaste par une autre.

3. Le jetable ? Oui, mais BIO et en dépannage !

On parle ici de serviettes hygiéniques et tampons en coton biologique ou en cellulose végétale (un glucide d'origine naturelle), le tout, sans chlore, parfum, colorant et parabène. Le b.a.-ba pour des organes génitaux en bonne santé ! Cette solution a un coût non négligeable et ne réduit pas le problème des déchets, mais c'est parfois utile dans le sac à main...

4. Quid des culottes périodiques ?

La composition absorbante de ces sous-vêtements menstruels est protégée par brevet. Du coup, impossible de savoir ce qu'il y a dedans. Leur matière synthétique libère en plus des microfibres en plastique au lavage, ce qui contribue à la pollution de l'eau. Une option non recommandée.

5. Et les éponges de mer ?!

Elles absorbent le flux une fois déployées dans le vagin. Il faut les retirer toutes les 2 à 4 heures (comme des tampons), les essorer, les rincer et les replacer. Même si elles sont 100% naturelles, méfiance, car une fois récoltées en mer, elles sont lavées et purifiées. Attention donc aux produits utilisés au cours du processus. Et puis sable ou gravier ne sont pas non plus très adaptés à ces zones sensibles !

Les piliers d'une détox sereine

Supprimer le plastique de sa vie, ce n'est pas un sprint mais une course d'endurance. C'est un art de vivre dont on prend le pli peu à peu. Et pour que ce périple ne ressemble pas à une énième détox forcée, quelques conseils.

1 Commencer par ce qui semble le plus facile, et à chacun ses références et préférences en la matière !

2 Y aller progressivement, en avançant par palier. On s'allège ainsi de la charge mentale de devoir penser à tout en même temps.

3 Anticiper ses achats : avoir des réserves permet de ne pas acheter à la dernière minute un produit plein de plastique...

4 Toujours privilégier des emballages réutilisables.

5 À défaut de trouver des produits en vrac ou des emballages compostables, adopter le réflexe verre et métal. Ils se recyclent plus facilement que le plastique et sont réutilisables (pour des épices, des pièces, des jouets, etc.).

6 Essayer des soins faits maison pour ne pas céder aux sirènes du marketing *green*.

7 Lire et relire les étiquettes pour éviter toute mauvaise surprise !

8 En parler ! À sa famille, dans son entourage, dans les magasins... Ne pas craindre d'être jugé parce qu'on se lance dans une démarche de réduction des déchets, mais plutôt être fier d'agir pour la planète. On rencontre souvent des personnes qui font la même chose et on en inspire d'autres. Une spirale positive !

9 Ne jamais se décourager. Installer de nouvelles habitudes prend du temps alors pas de pression.

10 Indulgence et bienveillance sont les clés de la réussite. On fait ce que l'on peut et c'est déjà très bien !

À propos



Charlotte Attry
Journaliste et auteure

Journaliste française, Charlotte a multiplié les enquêtes pour différents médias : reportages pour des journaux et magazines télévisés, réalisation de documentaires et articles de presse écrite (*France 2, France 3, M6, Tfi, Arte, France 5, Milan presse, Le Parisien, etc.*). Spécialiste des questions de société, ce qu'elle aime, c'est l'autre. Le rencontrer. Le raconter. L'accompagner. Elle publie en 2018 un premier guide remarqué : [Ménopause, toi et moi, on s'explique ?!](#) » et est l'auteure de [Beyond the Bridge](#), un site de chroniques curieuses et incarnées qui raconte son expatriation en Californie et sa prise de conscience de l'impact du plastique sur la planète. Dans la Baie de San Francisco depuis quatre ans, elle est aux premières loges d'actions qui visent à améliorer la situation écologique. Son engagement à elle : apprendre chaque jour un peu plus à limiter le plastique et vous entraîner dans cette démarche. Elle met ici ses mots au service d'un monde plus vert.



Stéphanie Regni
Entrepreneuse zéro déchet

Concernée depuis toujours par la protection de l'environnement, Stéphanie en a fait le fil conducteur de son parcours professionnel. Pendant dix ans, elle a géré des projets visant à réduire l'impact environnemental de l'industrie de l'énergie. Puis son expatriation en Californie en 2014 a été une révélation. Impressionnée par la politique zéro déchet de la plupart des villes de la Baie, San Francisco et Berkeley en tête, elle s'est lancée dans cette démarche à titre personnel. Voyant rapidement que les changements nécessaires sont simples et accessibles, elle lance [Fillgood](#) en décembre 2016. Son but ? Convaincre des milliers d'autres de vivre avec moins de déchets et surtout moins de plastique. Après avoir organisé des dizaines d'ateliers, un challenge zéro plastique et le premier marché de Noël zéro déchet de San Francisco (fin 2018), cet e-book est une nouvelle occasion de partager sa passion pour un mode de vie responsable et conscient de son impact sur le monde.

Leur histoire

Charlotte et Stéphanie se rencontrent en 2016. Pendant que l'une se lance dans l'aventure de la création d'entreprise, l'autre apprend les gestes du recyclage à Berkeley, sa nouvelle ville d'accueil, pionnière sur le sujet. Elle décide d'en faire une [série d'articles](#) et de s'engager sur la voie du zéro plastique. Après de très nombreuses heures à en discuter, des milliers d'échanges sur le sujet et autant d'idées partagées, c'est une évidence : leurs compétences complémentaires peuvent aider à faire bouger les choses. Pour avancer. Ensemble et concrètement.

DÉTOX PLASTIQUE - La salle de bain est leur première collaboration.

Contact : theplasticdetox@gmail.com

Facebook : [@the.plastic.detox](https://www.facebook.com/theplasticdetox)

En savoir plus



Interview de Stéphanie :
[L'art de déplastifier sa vie !](#)



Interview de Beth Terry :
[En croisade contre le plastique](#)



Détox plastique :
[10 astuces au quotidien](#)



Charlotte et le plastique :
[Itinéraire d'une écolo en herbe](#)

Lexique de la *no-plastic* attitude

REFUSER, RÉDUIRE, RÉUTILISER, COMPOSTER, RECYCLER

Refuser → Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! Ne pas accepter d'objets jetables inutiles est donc l'action la plus efficace. Courriers et catalogues non désirés, couverts en plastique, sachets de sauce... la liste est longue, l'impact énorme.

Réduire → Limiter ses achats à ce dont on a vraiment besoin : 1 pantalon de bonne qualité vaut mieux que 5 que l'on ne portera que quelques fois. On réduit aussi le packaging en évitant le suremballage et en achetant des formats de taille familiale.

Réutiliser → Les objets lavables, malgré l'eau et le savon nécessaires pour les nettoyer, ont moins d'impact sur l'environnement que leurs équivalents jetables. Penser aussi à **Réparer** pour prolonger la durée de vie des objets qui nous entourent.

Composter → Les déchets organiques représentent 30 à 40% des ordures ménagères. Collectés, ils peuvent être transformés en compost et, dans certains cas, permettent de produire de l'énergie renouvelable (le biogaz). Si l'on a accès à une collecte de compost dans sa ville, on en profite et on se renseigne pour savoir ce que l'on peut mettre dans sa poubelle verte ! Sinon, il existe des composteurs de toutes tailles pour mettre chez soi.

Recycler → Les matériaux collectés sont nettoyés, broyés et fondus. L'objectif : en former de nouveaux. Un procédé qui économise des matières premières, mais consomme plus de ressources naturelles que l'action simple de réutiliser un objet sans le transformer. C'est donc la dernière solution des démarches de réduction des déchets.

MATÉRIAUX À DÉCRYPTER

Le silicone : ce n'est pas un plastique ! Il est fabriqué à partir de **silicium**, (comme le verre) et non pas à partir de pétrole (comme le plastique). Il existe différents niveaux de qualité. Le top : le silicone de qualité alimentaire et médicale (platinum silicone). Il est préférable de le choisir transparent pour éviter les colorants ajoutés. Les produits en silicone ne sont pas biodégradables ni compostables, mais bien entretenus, ils durent longtemps. Les programmes de recyclage sont rares alors on se renseigne auprès des marques.

Les textiles plastiques : **nylon, polyester, acrylique, polyamide, élasthane...** autant de fibres plastiques qui représentent une source de pollution majeure de l'eau. Les vêtements et objets en fibres synthétiques lavés relâchent des milliers de fibres : les fameux **microplastiques**. Les stations d'épuration ne captent pas tout et ces microfibres se diffusent dans tous les écosystèmes. Quand ils passent au sèche linge, ils polluent aussi l'air intérieur : les résidus collectés en fin de cycle se retrouvent dans l'air sous forme de poussières et contiennent des milliers de microplastiques. Ils doivent d'ailleurs être jetés en poubelle et surtout pas dans le compost.

Les bioplastiques ou plastiques compostables : ces matériaux sont réalisés à base de plantes et non de pétrole. C'est une solution si l'on a accès à un site de compostage industriel sinon, ils ne se décomposent pas dans un compost de jardin ou dans l'environnement. Ils ont donc les mêmes conséquences que les plastiques classiques, notamment sur les animaux. Et on reste dans un modèle jetable donc une solution non durable.

INGRÉDIENTS À ÉVITER

Réduire le plastique est une priorité, défendre la qualité des produits aussi ! Or la majorité contient des substances néfastes : irritants, perturbateurs endocriniens, ingrédients cancérigènes, allergènes, immunotoxiques... Voici les plus connus :

Acide borique / Borate de sodium / Borax : souvent présents dans les recettes de produits faits maison, ce sont des perturbateurs endocriniens.

Acides alpha et beta hydroxylés (acide lactique / acide glycolique) : utilisés notamment dans les produits de *peelings*, ils augmentent les risques de cancer de la peau.

Aluminium / Sels d'aluminium : plusieurs études ont mis en évidence une relation avec le cancer du sein et la maladie d'Alzheimer. Surtout pas de déodorants qui en contiennent !

Bronopol (2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol), DMDM hydantoin, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea et quaternium-15 : ces conservateurs utilisés dans les cosmétiques et les lingettes bébés sont une source d'allergies et génèrent des formaldéhydes cancérigènes.

BHA (butylhydroxyanisole) / BHT (hydroxytoluène butylé) : composés cancérigènes que l'on retrouve dans l'alimentation, les emballages alimentaires et les produits cosmétiques.

DEA et dérivés (cocamide, lauramide, monoéthanolamine, MEA, triéthanolamine, TEA) : substances irritantes utilisées pour faire des cosmétiques. La DEA se trouve dans les crèmes hydratantes et les écrans solaires. La cocamide et la lauramide dans les savons, les nettoyeurs et les shampooings. Mélangées à d'autres ingrédients, elles peuvent former des composés cancérigènes.

Formaldéhydes : composés cancérigènes reconnus, ils sont utilisés en cosmétique comme conservateurs et antiseptiques, par exemple dans les traitements à la kératine pour lisser les cheveux.

Huile de palme et dérivés : pour les effets catastrophiques sur l'environnement des plantations de palmiers... On en prend seulement si elle est bio et cultivée de façon durable.

Hydroquinone : utilisé dans les produits qui blanchissent la peau, cet ingrédient est à l'origine d'une maladie de la peau, l'ochronose.

Nanoparticules (oxyde de zinc, dioxyde de titane) : efficaces et sans risques dans les écrans solaires en crème, ils sont à bannir sous forme de spray ou de poudre car les nanoparticules inhalées passent dans les poumons et le sang. On évite tous les autres types de produits qui en contiennent.

Oxybenzène : présent dans les écrans solaires chimiques, ce composé allergène et irritant serait aussi un perturbateur endocrinien. Au-delà de l'impact sur la santé humaine, l'oxybenzène et l'octinoxate (autre ingrédient actif des écrans solaires chimiques) participent à la destruction des récifs coralliens.

Parfums de synthèse : il y en a partout, même dans les produits dits naturels et bio ! Et derrière ce mot, se cachent des centaines de composés chimiques que les industriels se gardent bien de révéler. Ces substances peuvent notamment déclencher des allergies et perturber nos systèmes hormonaux.

Parabènes (propyl-, butyl-, isopropyl- et isobutyl-) : perturbateurs endocriniens reconnus. Malheureusement certains produits dits "sans parabène" utilisent des conservateurs tout aussi toxiques...

PEG (polyéthylène glycol) / Propylène glycol / Ceteareth : ces composés présents dans de nombreux produits peuvent contenir du 1,4-dioxane, un irritant toxique et un cancérigène possible.

Pétrolatum et distillats de pétrole : utilisés dans les soins capillaires, les baumes à lèvres, les rouges à lèvres et les soins hydratants, ils sont fabriqués à partir de pétrole et contiennent des impuretés cancérigènes, les HAP.

Phénoxyéthanol : conservateur très allergisant, interdit par les certifications bio européennes, mais que l'on retrouve fréquemment dans des produits dits "naturels".

Phthalates : perturbateurs endocriniens qui touchent en particulier le système reproductif masculin. Ils se cachent très souvent derrière l'ingrédient "parfum".

PPD (para-phenylenediamine) / Aminophenol / Diaminobenzene : colorants issus du goudron de houille que l'on trouve par exemple dans les teintures pour cheveux. Interdits en Europe car classés cancérigènes, ils sont encore utilisés aux États-Unis.

Résorcinol : irritant et perturbateur du système immunitaire ajouté dans les teintures pour cheveux et les produits blanchissants.

Sulfates SLS, SLES, LLS (Sodium Lauryl Éther Sulfate, Sodium Laureth Sulfate et Sodium Lauryl Sulfate) : utilisés comme détergents pour fabriquer des produits lavants moussants. Leur procédé de fabrication génère de l'oxyde d'éthylène et du 1,4-dioxane, deux composés cancérigènes.

Toluène / Triphenyl phosphate (TPP) / Dibutyl phthalate (DBP) : substances neurotoxiques, perturbateurs endocriniens qui entrent souvent dans la composition des vernis à ongles. À proscrire pour les femmes enceintes.

Triclosan / Triclocarban : connus pour leurs propriétés antibactériennes, ils sont utilisés dans les dentifrices, les nettoyeurs visages et les déodorants mais il s'agit de perturbateurs endocriniens.

Vitamine A et dérivés (palmitate de rétinol, acétate de rétinol, acide rétinolique et rétinol) : nutriment essentiel dans la nourriture, la vitamine A et ses dérivés sont à éviter en cosmétique. Ils réagissent avec les UV et augmentent ainsi les risques de cancer de la peau.



Aller plus loin

ASSOCIATIONS

- ❖ [Zero Waste France](#) : c'est par là qu'on commence pour réduire ses déchets. On y trouve tout dont une page qui recense les [100 sites pour comprendre et agir](#). Y a plus qu'à !
- ❖ [Surfrider Foundation](#) : leur mission ? La protection du littoral grâce notamment à des opérations de nettoyage des plages.
- ❖ [The Story of Stuff Project](#) : coup de cœur pour leurs vidéos éducatives sur les problématiques environnementales, dont le plastique (*en anglais*).
- ❖ [Beat the microbead](#) : les produits utilisés à la maison contiennent-ils des microbilles de plastique ? Liste des produits concernés par pays en ligne !
- ❖ [5 Gyres](#) : ils agissent contre la pollution plastique à travers la science, l'art, l'éducation et l'aventure. Stéphanie est l'une de leurs ambassadrices.

BLOGS

- ❖ [Consommons sainement](#) : Aline Gubri, conférencière, consultante en économie circulaire et auteure du livre *Zéro plastique, Zéro toxique* (Ed. Thierry Souccar, 2017) est aux manettes.
- ❖ [La Famille \(presque\) Zéro Déchet](#) : pratique et ludique, pour les petits comme les grands !
- ❖ [My Plastic Free Life](#) : Beth Terry est une star du zéro plastique ! Son site et son livre ([Plastic Free, How I kicked the plastic Habit and how You can too](#)) sont une mine d'or (*en anglais*).
- ❖ [Zero waste Home](#) ou l'itinéraire d'une pionnière du mouvement de réduction des déchets, Béa Johnson, Française installée en Californie. Sa [carte des magasins en vrac](#) est un *must*.

Tous sont présents sur les réseaux sociaux. Les pages *Facebook*, *Instagram* et les communautés associées permettent d'échanger et d'obtenir des informations de manière efficace.

INFORMATIONS & STATISTIQUES

- ❖ [Planetoscope](#) pour dénicher des statistiques sur l'écologie mondiale.
- ❖ [Consoglobe](#) pour en savoir plus sur la consommation durable.
- ❖ [Reporterre](#) un quotidien d'info écologique dont on encourage la démarche.
- ❖ [EWG](#) pour vérifier la composition des produits ou la nature d'un ingrédient (*en anglais*).

À VOIR

- ❖ [Cash Investigation : Plastique, la grande intox](#) (France 2, 2018)
En anglais :
 - ❖ [Plastic China](#)
 - ❖ [Albatross](#)
 - ❖ [Plastic Ocean](#)

MARQUES

En Californie, les auteures n'ont pas accès facilement aux enseignes françaises. Elles ont donc fait le choix de ne pas inclure de liste de marques favorites. Sans les tester, ce serait arbitraire.

La **version US** sera en revanche dotée d'une liste de produits chouchous. À suivre !

Crédits

Crédits Photos

Couverture : © 2mmedia - Adobe Stock
Page 1 : © Richard Carey - Adobe Stock
Page 2 : © Aryfahmed - Adobe Stock
Page 3 : © Hermès Rivera - Unsplash
Pages 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17 : © Charlotte Attry
Pages 8, 20 : © Giorgio Regni
Page 11 : © Gawriloff - Adobe Stock
Page 15 : © Digitalsignal - Adobe Stock
Page 16 : © BRN-Pixel - Adobe Stock
Page 20 : © Olivier Klepatzky
Page 24: © Ipopba - Adobe Stock

Remerciements

Merci à toutes les structures et à toutes les personnes engagées dans la lutte contre le plastique.
Merci à Jérémie Febvre pour son regard artistique.
Merci à Giorgio et Jérémie pour leur soutien dans ce nouveau projet.
Merci à tous les lecteurs d'avoir téléchargé cet e-book !

Beyond  the Bridge



fillgood.co