

ALINE GUBRI

@consommons.sainement

Sous la direction de Julien Kaibeck

La récup', facile



+ de 40 astuces ultra-simples
pour moins gaspiller et mieux
consommer au quotidien



Aline Gubri, auteure du best-seller
**Zéro plastique
zéro toxique**

LEDUC ↗

**Vous aimeriez consommer plus responsable au quotidien,
mais vous pensez que la récup' ce n'est pas si simple,
que ça prend du temps et que ça coûte trop cher ?
Ce guide va vous faire changer d'avis !**

Découvrez des dizaines d'astuces, de recettes et de conseils récup' faciles, rapides et économiques. De votre cuisine en passant par votre salle de bains, votre garde-robe ou même vos appareils électroniques, apprenez à réparer, transformer, créer, réutiliser, métamorphoser, restaurer, réemployer, fabriquer...

- **Pourquoi passer à la récup' ?** Les intérêts sur l'environnement, les avantages personnels, l'économie circulaire, le rôle essentiel du consommateur.
- **Les 4 règles d'or** pour une transition durable et les fausses bonnes idées à éviter.
- **35 astuces pas-à-pas**, ultra-faciles à mettre en place.
- Avec, en plus, **5 gestes pour prolonger l'expérience récup'** (recettes de produits de beauté maison, astuces déco pour les fêtes, etc.).

Le guide ultra-simple pour moins gaspiller et mieux consommer au quotidien !

ALINE GUBRI est consultante indépendante en développement durable. Diplômée d'un master en Management environnemental à La Sorbonne, elle a travaillé pour la politique zéro déchet de la mairie de San Francisco, pionnière dans le monde. Elle donne des conférences au grand public et aux entreprises sur l'écologie, en France et à l'étranger. Elle est l'auteure de *Zéro plastique zéro toxique* (éd. Thierry Souccar) et a créé le blog consommonsainement.com et le compte Instagram [@consommonsainement](https://www.instagram.com/consommonsainement).

JULIEN KAIBECK est un expert renommé en aromathérapie et en cosmétique naturelle. Il enseigne l'aromathérapie et milite avec l'Association Slow Cosmétique. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc. Retrouvez ses bons conseils conso sur son blog www.lessentieldejulien.com.

14,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2088-5



9 791028 520885

[editionsleduc.com](https://www.editionsleduc.com)

LEDUC

Rayon : Écologie

**La récup'
facile**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration de Julien Kaibeck

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Design couverture : Caroline Gioux

Photo de couverture : Catherine Delahaye

Maquette et illustrations : Jennifer Simboiselle

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2088-5

Aline Gubri

Sous la direction de Julien Kaibeck

La récup' facile

LEDUC 

Sommaire

Introduction	11
1 Bien connaître le mode récup'	15
2 Mes 35 meilleures astuces récup'	41
3 5 gestes pour prolonger l'expérience récup'	123
Conclusion	139
Annexes	143
Table des matières	153

Avertissement

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur la récup' en tant que mode de consommation alternatif. Quand elles concernent la santé ou la beauté, les prescriptions proposées au fil de l'ouvrage ne sauraient être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Ce livre ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. Il est donc fortement recommandé au lecteur de consulter son médecin ou son pharmacien pour toute question relative à sa santé, surtout en cas de troubles persistants.

Les astuces et tutoriels qui concernent le bricolage, l'aménagement de la maison ou l'hygiène ne peuvent pas non plus remplacer ni le diagnostic ni l'intervention d'un professionnel desdits secteurs.

Introduction

« **J**e voudrais bien faire quelque chose pour protéger l'environnement, mais je ne sais pas comment faire... » C'est une question que beaucoup se posent. Je me revois il y a six ans : étudiante sensibilisée à l'écologie, je n'avais alors aucune idée de la façon dont un citoyen lambda pouvait avoir un impact positif sur l'état de la planète. Réduire mes déchets, utiliser moins de produits polluants, rejeter moins de gaz à effet de serre me paraissaient des démarches hors d'atteinte... Et pourtant, grâce à des livres et à des blogs, je me suis progressivement aperçue que mon champ d'action était bien plus vaste que ce que je croyais. Je me suis alors engouffrée dans ce merveilleux champ des possibles : petit à petit, je me suis mise à fabriquer mes propres produits ménagers et cosmétiques, à acheter moins de courses emballées, à consommer d'occasion, à réparer, composter, partager, louer, réutiliser... Bref, grâce à mes nouvelles habitudes zéro-déchet et récup', le poids annuel de mes poubelles a fondu de 80 % !

J'ai ainsi compris que nous avons tous la possibilité d'adopter des actions écologiques à la fois efficaces et faciles, pour « faire notre part », à notre rythme et à notre façon. Mieux encore, cette démarche m'apportait des avantages personnels, tant sur les plans sanitaire – consommer moins de produits contenant des substances potentiellement nocives pour ma santé sur le long terme – que financier – contrairement à une idée reçue encore coriace, nombreuses de ces actions écologiques se révélaient très économiques !

Dans ce livre, je vous propose donc des dizaines d'astuces, recettes et conseils récup' à la fois imparables pour réduire vos déchets (mais pas que !), faciles (elles sont simples, rapides et demandent peu de compétences spécifiques) et économiques. De votre cuisine en passant par la salle de bains, votre garde-robe ou même vos appareils électroniques, apprenez à réparer, transformer, créer, réutiliser, métamorphoser, restaurer, réemployer, fabriquer... Parce qu'il est temps de dire adieu au modèle du tout-jetable pour adopter, au quotidien, des réflexes bons pour l'environnement, votre santé et votre porte-monnaie !

Aline Gubri

1

**Bien
connaître
le mode
récup'**

« Appliquer les principes de la récup' au quotidien, c'est contribuer à préserver des ressources naturelles, à émettre moins de gaz à effet de serre, à éviter le rejet de certains polluants et à réduire l'amoncellement sans fin de déchets dans nos décharges et incinérateurs. Rien que ça ! »

Pourquoi passer à la récup' ?

Le modèle dominant du tout-jetable

Avez-vous déjà pensé qu'il était bien dommage de ne pas pouvoir recycler vos épluchures, réutiliser vos emballages alimentaires ou vos cotons démaquillants, ou bien réparer un sèche-cheveux cassé ? Il existe pourtant, pour chaque situation, une solution plus écologique : pour ces exemples, il y a le compostage des déchets alimentaires, l'utilisation du vrac ou des emballages consignés, de cotons démaquillants lavables et l'écoconception des appareils électriques. Pourquoi, alors, ces solutions ne sont-elles pas plus massivement disponibles ? Parce que ces objets, comme la grande majorité des biens commercialisés aujourd'hui, ont été conçus dans la logique de l'économie linéaire.

Ce modèle économique, dominant depuis le début de l'ère industrielle, repose sur un schéma simple : des matières premières sont extraites ou produites puis transformées en objets qui, une fois inutilisables ou inutilisés, terminent leur vie en déchets (non valorisés : en incinérateur ou en décharge). La matière y est perdue, il faut alors extraire ou produire de nouvelles matières premières pour manufacturer de nouveaux objets.



Ce modèle économique s'avère très gourmand en ressources naturelles et en énergie et est source d'une quantité massive de déchets. Aujourd'hui, un Français produit en moyenne 437 kg d'ordures ménagères (recyclables et non recyclables) chaque année. On y retrouve notamment les déchets putrescibles (principalement composés des déchets alimentaires) à hauteur d'un tiers, puis les emballages plastiques, métaux et verre (23 % du poids des ordures ménagères), les textiles et textiles sanitaires (couches, protections féminines... : 17 %), les papiers et cartons (15 %).

Issues d'une ressource non renouvelable, fragiles à l'usage et difficilement réparables, les matières plastiques occupent une place privilégiée dans le modèle de l'économie linéaire. À tel point qu'aujourd'hui dans le monde ce sont en moyenne 10,1 t de plastique vierge qui sont fabriquées chaque seconde, dont la moitié pour les emballages alimentaires. Ceux-ci font d'ailleurs partie des 40 % des matières plastiques qui sont utilisées une seule fois avant d'être jetées. L'objet symbole de cette utilisation massive et unique de plastique ? La bouteille d'eau ! Avec près d'un million de bouteilles plastiques vendues chaque minute dans le monde.