



Une valise éco-responsable

DEFI ECO-CITOYEN



Le sujet sensible est arrivé : le voyage. Le ou les moments "plaisir" de l'année, le temps de décompresser, de s'échapper de la vie quotidienne. Mais, on ne va pas vous mentir, voyager ce n'est pas sans impacts. Déjà, c'est 8% des émissions mondiales de gaz à effet de serre et ce chiffre est en constante augmentation. Vous l'imaginez, le voyage s'est démocratisé depuis de nombreuses années avec un coût des voyages aériens parfois très bas et le développement de plateformes comme Airbnb. Le problème est que l'on voyage plus, sur des périodes plus courtes et vers des destinations plus lointaines et, ça, ce n'est pas sans dommage pour notre environnement et pour les populations locales.

Cette première fiche défi parle, d'abord, d'un sujet de crispation : la valise. Difficile à faire passer dans la voiture, trop lourde à transporter, on vous donne des astuces pour aller à l'essentiel.



Niveau



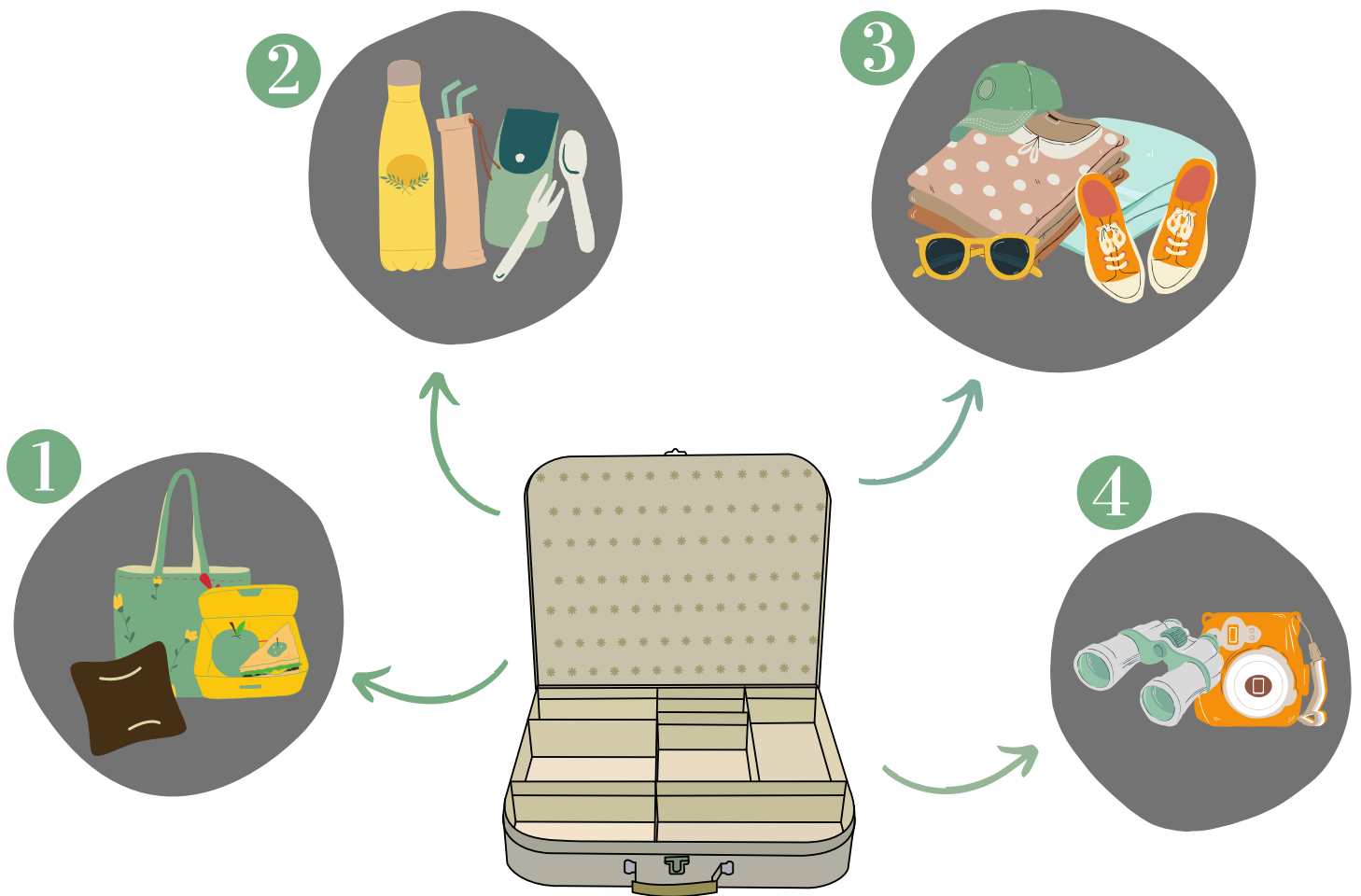
Temps

15-20 minutes

Matériel

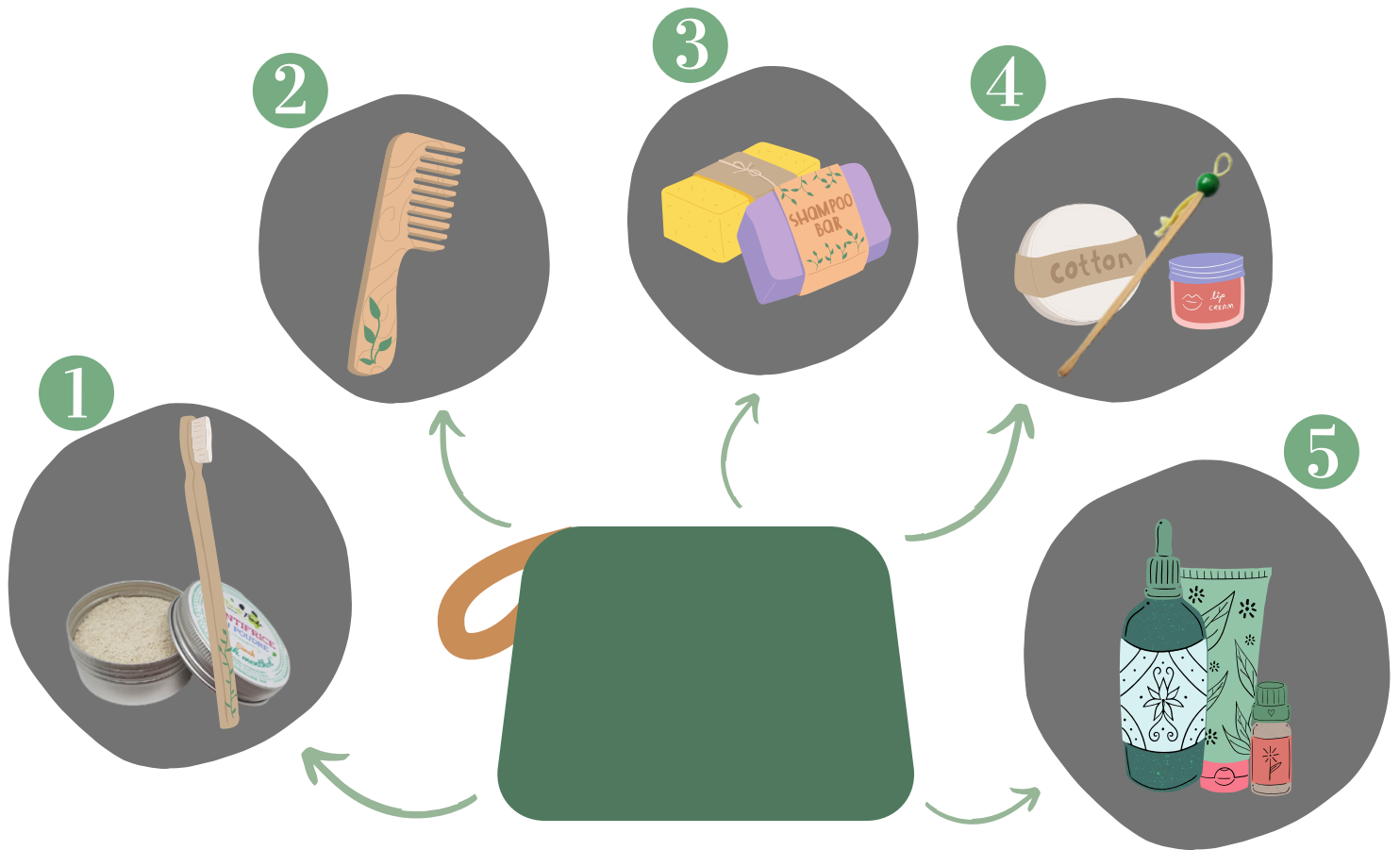
- Cire (de soja ou d'abeille) bio
- Huile végétale (jojoba, coco, etc.)
- Argile blanche
- Blanc de Meudon
- Huile essentielle de menthe poivrée

Aller vers l'essentiel et le minimalisme



- 1** Un kit de course et de transport : un sac en tissu, un tupperware et un grand carré de tissu pour transporter ses courses ou son pique-nique en limitant les déchets. Le carré peut servir de furoshiki pour emballer un sandwich ou des fruits par exemple.
- 2** Un nécessaire de pique-nique avec des couverts réutilisables, une paille en inox ou en bambou et une gourde. On peut également en acheter sur des sites spécialisés, des gourdes ou des pailles qui filtrent l'eau. Cela peut être utile lors de grandes randonnées dans la nature.
- 3** Le nécessaire en vêtements, chaussures et accessoires : il faut réussir à ne prendre que le strict nécessaire pour une valise minimaliste. En connaissant les activités, le temps et la durée du voyage on peut se fixer les types et le nombre de vêtements à emporter.
- 4** Les objets plaisirs : ceux que l'on ne peut pas ne pas emmener. Des jumelles pour observer la faune et la flore à bonne distance, l'appareil pour capturer de nombreux souvenirs, ce sont des objets qui seront utiles et dont on ne peut s'en passer.

La trousse de toilette zéro déchet



- 1 Une brosse à dent biodégradable et un dentifrice en poudre fait maison (recette p. 3).
- 2 Une brosse à cheveux en bois, ou celle que vous avez depuis des années et dont vous ne vous séparez jamais.
- 3 Un savon et un shampoing solide qui prennent beaucoup moins de place dans la trousse de toilette et qui ne présentent pas ou très peu d'emballages. Ce sont des alternatives qui se répandent et que l'on retrouve en grande surface ou en magasin bio ou artisanaux.
- 4 Des cotons réutilisables en tissu, un oriculi en bambou (comme sur l'illustration, il en existe également en inox ou plastique), substituée au coton tige jetable et un baume à lèvres fait maison (recette p. 3).
- 5 Un flacon d'huile végétale (jojoba, coco, carotte, etc. en fonction des types de peaux) pour se démaquiller aux besoins et hydrater votre corps. Une crème hydratante si besoin (certifié bio au mieux) et une huile essentielle de menthe poivrée en cas de maux de tête, de crampes ou encore de maux d'estomac ([voir les utilisations ici](#)).

Deux recettes rapides et utiles

Le baume à lèvres

Ingrédients :

- cire (de soja ou d'abeille) bio
- huile végétale de coco ou de jojoba



- 1/ Dans un petit pot en verre, faites fondre une cuillère à soupe de cire et 4 cuillères à soupe d'huile végétale au bain marie à feu doux.
- 2/ Remuez le tout jusqu'à ce que la cire fonde totalement et retirez du feu.
- 3/ Laissez refroidir, le baume va se solidifier assez rapidement.
- 4/ Laissez le baume dans ce petit pot ou vous pouvez également, en sortant le mélange du feu, le faire couler dans un ancien stick à lèvres.

Le dentifrice

Ingrédients :

- 1 cuillère à café d'argile blanche
- 3 cuillères à café de blanc de Meudon (carbonate de calcium)
- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (l'huile essentielle ne doit pas dépasser les 1% de vos préparations cosmétiques zéro déchet)



- 1/ Dans un petit pot en verre hermétique, mélangez tous les ingrédients et c'est tout !
- 2/ Saupoudrez le mélange sur votre brosse à dent humide, le dentifrice ne va pas mousser mais nettoie très bien les dents.
- 3/ Conservez ce produit 3 mois.

Liens utiles :

Zéro Déchet - le manuel d'écologie quotidienne
([Julie Bernier](#))
[Tutos vive les vacances](#) - ADEME

Vous êtes maintenant prêt à délaissier le stress de la préparation de la valise. Moins d'emballages, plus de place, que demander de plus ? On vous laisse préparer vos vacances en toute sérénité.