



CANNES
PAYS DE
LÉRINS

Les petits ateliers 'Récup' de Cannes Lérins

Fiche : éponge Tawashi

Déchets sauvés : chaussettes, collants
ou vêtements usagés

Niveau : ★★☆☆

Objectifs: donner une seconde vie à vos
vieux vêtements et apprendre à se
passer des éponges industrielles

Matériel complémentaire :

- ☐ 1 planche en bois + des clous
- ☐ ou une boîte carrée + des pinces à linges
- ☐ 1 crayon/feutre + 1 marqueur
- ☐ 1 équerre
- ☐ 1 paire de ciseaux



Etape 1 : Préparer la planche

L'objectif est de créer un métier à tisser fait maison.

Au crayon, tracez un carré de 16 cm de côté sur votre planche en bois. Vous pouvez aussi utiliser le dos d'un cadre. Sur chacun des 4 côtés, faites un point de repère tous les 2 cm. A l'aide d'un marteau, fixez un clou sur chaque point, sauf aux 4 coins. Une fois créée, cette planche vous servira pour vos prochaines réalisations d'éponges. Astuce : Pour ceux qui n'ont pas de planche en bois ni de vieux cadres, vous pouvez préparer votre métier à tisser en fixant des pinces à linges sur les côtés d'une boîte!

Etape 2 : Préparer vos tissus

Dans les manches d'un vieux pull, un tee-shirt à manches longues, dans une chaussette ou dans des collants troués, découpez 14 bandes de 2 à 3 cm de côté. Vous pouvez varier les couleurs selon vos goûts et vos envies!



Etape 3 : Installer les bandes

Fixer chaque bande de manière horizontale sur chacune des 7 rangées de clous. Puis de manière verticale, en partant du clou du haut, faites passer votre 1^{ère} bande au-dessous puis au-dessus de chaque banque horizontale avant de la fixer au clou du bas. Pour la 2^{ème} bande, inversez et commencez par passer au-dessus puis au-dessous de chaque bande horizontale. Continuez en alternant ainsi avec les 7 bandes verticales.



Etape 4 : Nouer les boucles

En commençant par la boucle d'un angle, détachez chaque boucle de son clou et passez la boucle suivante à l'intérieur (à droite ou à gauche, peu importe). Faites ainsi tout le tour de votre tawashi et terminez en tirant bien sur la dernière boucle. Elle vous servira d'accroche pour suspendre votre tawashi.

Etape 5 : Entretenir votre tawashi

Votre éponge maison se lave en machine, de préférence à 60° C pour la débarrasser de tous les micro-organismes, idéalement 1x/semaine. Elle se réutilise à l'infini!



Ceci n'est pas un déchet!



Ma droguerie zéro déchet Les essentiels

Bicarbonate de soude

Nettoie les lavabos, baignoires, WC... - Dégraisse plats et casseroles encrassés, plaques de four,... - Désodorise (réfrigérateur, cuvette WC, chaussures ...) - Assainit le linge.

Se trouve généralement dans les magasins bio, en grandes surfaces, dans les magasins de bricolage, dans certains magasins de vrac et certaines jardineries...

Disponible en vrac chez Boomerang à Mouans-Sartoux, Biocoop à Mougins, le Panier Vrac à Cannes et Vivons bio à Antibes.*

Prix : environ 3,5 euros le kilo

Vinaigre blanc à 8%

Détartre les robinets et parois de douche - Désinfecte les plans de travail - Assouplit le linge - Liquide de rinçage des lave-vaisselle.

Se trouve dans les magasins bio, en grandes surfaces, dans les magasins de bricolage et dans certains magasins de vrac.

Vinaigre disponible en vrac chez Boomerang à Mouans-Sartoux, Biocoop à Mougins, le Panier Vrac à Cannes et Vivons bio Antibes.*

Prix : environ 0,35 euros le litre pour le vinaigre à 8%

Savon de Marseille

Lessive pour le linge

4 marques labellisées : Marius Fabre/Le Fer à Cheval/Savonnerie du Midi/Le Sérail

Se trouve en pain ou en paillettes généralement dans les magasins bio, certaines grandes surfaces, les magasins de vrac et les petits commerçants spécialisés..

Disponible en vrac chez Boomerang à Mouans Sartoux, Biocoop à Mougins, O temps Jadis à Vallauris, Balade en Provence à Antibes.*

Prix : environ 1,15 euros les 100 grammes

* La liste des magasins n'est pas exhaustive et leur offre peut varier

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



Ma droguerie zéro déchet Les autres aides ménagères

Percarbonate de Soude

Détachant très efficace pour le linge et blanchisseur naturel

Se trouve généralement dans les magasins bio.

Disponible en vrac chez Vivons bio à Antibes.

Prix : environ 5,50 euros le kilo

Cristaux de Soude

*** A manipuler avec des gants ***

Adoucit l'eau des lessives - Anti-tartre, anti-calcaire - Dégraisse, nettoie, désinfecte.

Se trouve généralement dans les magasins bio

Disponible en vrac chez Vivons bio à Antibes.*

Prix : environ 4,50 euros les 500 grammes

Savon Noir

Nettoyage de toutes les surfaces de la maison.

Se trouve généralement dans les magasins bio, certaines grandes surfaces, dans certains magasins de vrac, les magasins de bricolage et certaines jardineries.

Disponible en vrac chez Boomerang à Mouans-Sartoux, le Panier Vrac à Cannes et Vivons Bio à Antibes.*

Prix : environ 8 euros le litre

** La liste des magasins n'est pas exhaustive et leur offre peut varier*

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



Ma droguerie zéro déchet

Les accessoires

Micro-fibres *

Se trouvent en grandes surfaces, magasins bio, magasins de bricolage.



Eponges lavables *

Se trouvent dans certains magasins de vrac, auprès de couturières et sur internet/ou en vente directe sur www.h2oathome.fr et <https://prowin.fr/> **



Eponges récurantes *

Se trouvent dans certains magasins bios, magasins de vrac et sur internet/ou en vente directe sur www.h2oathome.fr et <https://prowin.fr/> **



Brosse vaisselle en bois rechargeable *

Se trouvent dans certains magasins bios et magasins de vrac.



* Les prix des accessoires varient en fonction de la qualité, de la marque...

** La liste des magasins n'est pas exhaustive et leur offre peut varier

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



Désinfectant/détartrant multi-usages

300 ml
d'eau

150 ml de
vinaigre
blanc à 8%

1. Dans un vaporisateur, mettre l'eau et le vinaigre.
2. Agiter avant chaque utilisation.
3. Pulvériser sur les surfaces à nettoyer.

Note : Les écorces d'agrumes permettent de parfumer le produit.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.



Nettoyant/dégraissant multi-usages

3 cuillères à
soupe de
savon noir

500 ml
d'eau

Facultatif : 2
cuillères à soupe
de cristaux de
soude

1. Faire chauffer l'eau puis y faire fondre le savon noir jusqu'à dissolution complète.
2. Facultatif : Ajouter les cristaux de soude et bien les faire fondre durant 1 minute.
3. Mettre dans un pulvérisateur.

Agiter avant chaque utilisation.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.



Lessive en poudre

1 kg de
percarbonate

2 kg de
bicarbonate
de soude*

1. Mélanger le percarbonate et le bicarbonate dans un grand bocal.
2. Mettre 1 cuillère à soupe rase pour le linge couleur directement dans le tambour.
3. Mettre 2 cuillères à soupe rases pour le linge blanc directement dans le tambour.

** pour les eaux très calcaires : 1.750 kg de bicarbonate et 250 gr de cristaux de soude. Réaliser la recette de la même*

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.



**Zéro
déchet**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Lessive liquide

100 g de
savon de
Marseille vert
en paillettes*

100 g de
bicarbonate
de soude

4 litres
d'eau

1. Faire chauffer 1 litre d'eau jusqu'à frémissement puis, hors du feu, y faire fondre le savon jusqu'à dissolution complète.
2. Remette la casserole sur feu doux et ajouter le bicarbonate*. Fouetter durant une minute. Arrêter le feu.
3. Attendre quelques minutes et ajouter 3 litres d'eau froide et bien remuer.
4. Fouetter régulièrement jusqu'à complet refroidissement. Laisser refroidir quelques heures.**
5. Verser dans un contenant de 5 litres ou dans 5 bouteilles de 1 litre sans remplir complètement.
6. Bien agiter avant chaque utilisation. Mettre environ 20 à 25 cl de lessive par machine directement dans le tambour.

** Savon de Marseille vert sans huile de palme ni ajout de glycérine.*

4 marques labellisées - Marius Fabre, Le Serail, Le Fer à Cheval, La Savonnerie du Midi.

*** Pour des eaux très calcaires mettre 50 gr de bicarbonate et 50 gr de cristaux de soude. Réaliser la recette de la même manière et garder le même dosage (dosage pour une machine de 5 kg).*

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.

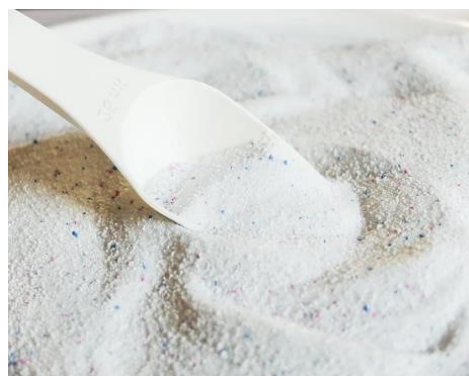


**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Poudre lave-vaisselle

Ingrédients et matériel

- 2 cc d'acide citrique
- 1 cc de cristaux de soude
- 1 cc de bicarbonate
- 2 bocaux
- Facultatif : 10 g de percarbonate + 20 g Sodium Coco Sulfate



Préparation : 10 minutes

1. Mettre tous les ingrédients sauf les cristaux de soude dans un bocal hermétique.
2. Pour l'utilisation, ajouter une cuillère à café de la préparation et 1 cuillère à café de cristaux de soude dans votre machine.



Lessive de lierres

Ingrédients et matériel

- 50 feuilles
- 1 litre d'eau
- 1 ciseau
- 1 casserole



Préparation : 10 minutes

1. Découpez vos feuilles de lierres.
2. Placez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau.
3. Faites bouillir à couvert pendant 20 min.
4. Laissez reposer 24h à couvert.
5. Filtrez.
6. Déposez un verre dans la machine.

Conseil : fabriquer minimum 5 litres.

C'est prêt !!!

Se conserve dans un bocal quelques jours au frigo ou 8 mois au congélateur.



Lessive de cendre

Ingrédients

- 150 g de cendres tamisées
- 1 litre d'eau de pluie
- 1 contenant de plus de 5 litres



Préparation

1. Tamisez votre cendre.
2. Mettez-la dans un récipient.
3. Ajoutez l'eau de pluie.
4. Mélangez plusieurs fois en 48h.
5. Filtrez.
6. Déposez un verre dans la machine.

Conseil : fabriquer minimum 5 litres.



**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Astuces de nettoyage pour la cuisine

1. Le four



- * Vitre : nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis du spray désinfectant. Pour une vitre « plus encrassée » : saupoudrer les tâches de bicarbonate puis pulvériser du vinaigre blanc, laisser agir puis rincer avec de l'eau et une éponge ou une microfibre.
- * Intérieur du four : dans un four tiède, saupoudrer du bicarbonate sur les tâches de gras et pulvériser du vinaigre blanc. Laisser agir puis rincer à l'eau avec une éponge ou une microfibre.
- * Grille: nettoyer avec de l'eau et une éponge. Rincer et essuyer avec une microfibre ou un torchon.

2. Plaque de cuisson



- * Nettoyer avec de l'eau et une microfibre ou un nettoyant multi-usage, puis passer le spray désinfectant et essuyer avec un torchon ou une microfibre.
- * Pour les plaques avec des becs de gaz, frotter les becs froids avec du bicarbonate, pulvériser avec du vinaigre blanc, laisser agir, rincer et essuyer avec une microfibre ou un torchon.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition de recette ou astuces.



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



Astuces de nettoyage pour la cuisine

3. Plan de travail et vitres



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis le spray désinfectant (sauf pour les plans de travail en pierre et les meubles en bois ciré !). Pour les vitres, une microfibre et de l'eau, et les vitres brillent !

4. Evier



*Nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis passer un spray désinfectant et essuyer avec un torchon ou une microfibre. Pour détacher, frotter avec un demi- citron ou saupoudrer de bicarbonate, laisser agir, puis frotter ou utiliser de la pierre d'argile. Puis rincer à l'eau.

5. Plan de travail/portes de placards



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre puis le spray désinfectant (sauf pour les plans de travail en pierre et les meubles en bois ciré !)

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition de recette ou astuces.



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM





Astuces de nettoyage pour la salle de bain

1. Robinetterie



Nettoyer les traces d'eau avec une microfibre.
 Pour des traces de calcaire plus incrustées, utiliser des demi-citrons ou un mélange eau (100 ml) et vinaigre blanc (100 ml) et frotter avec une microfibre avant de rincer à l'eau claire et essuyer avec une microfibre.
 Si les traces de calcaire sont très incrustées, faire légèrement chauffer le vinaigre, l'appliquer directement sur les traces de calcaire et laisser agir avant de rincer à l'eau et essuyer avec une microfibre.

2. Paroi de douche



Essuyer les traces d'eau après chaque douche avec une raclette ou une microfibre.
 Pour des traces de calcaire plus incrustées, utiliser des demi-citrons ou un mélange eau (100 ml) et vinaigre blanc (100 ml) et frotter avec une microfibre avant de rincer à l'eau claire et essuyer avec une microfibre.
 Si les traces de calcaire sont très incrustées, faire légèrement chauffer le vinaigre, l'appliquer directement sur les traces de calcaire et laisser agir avant de rincer à l'eau et essuyer avec une microfibre.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition de recette ou astuces.



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



Vie Initiatives
Environnement



Astuces de nettoyage pour la salle de bain

3. Vasque/baignoire/bac à douche



Nettoyer avec de l'eau et une microfibre vasque, baignoire et bac à douche.

4. Miroir



Essuyer les traces avec de l'eau et une microfibre.

5. Toilette



Pour un nettoyage régulier, utiliser un spray désinfectant.

Pour éviter ou enlever le tartre, saupoudrer le soir le fond et les parois des toilettes de bicarbonate (1 cuillère à soupe) et de vinaigre blanc tiède (2 cuillères à soupe). Laisser agir toute la nuit et le lendemain, frotter et rincer à l'eau.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition de recette ou astuces.



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



Vie Initiatives
Environnement