En route vers le Zéro Déchet au quotidien avec Régine Quéva

Régine Quéva est bien connue dans le monde des algues, mais aussi du « faire soi-même » et des produits naturels. La bretonne propose ainsi régulièrement des conférences sur le sujet, ainsi que des ateliers lors desquelles elle dispense aux participant.e.s des recettes naturelles pour les cosmétiques ou l'entretien de la maison. Elle écrit aussi des ouvrages, dont le dernier en date vient de paraître aux éditions Larousse. Baptisé « En route vers le zéro déchet au quotidien », il propose de nombreux conseils et astuces pour entamer une démarche de réduction des déchets dans sa maison.

Régine nous rappelle tout d'abord que pas moins de 1,5 kilos de déchets sont jetés par jour et par habitant, soit deux fois plus qu'il y a 40 ans. Un constat dramatique qui doit nous amener à réfléchir à notre mode de consommation. Acheter uniquement ce dont on a besoin, éviter les gaspillages, choisir des aliments ou des produits issus de circuits courts…sont autant de pistes à explorer. Sans oublier d'aller à son rythme, l'important étant « de se mettre en route ». « Choisissez vos actions de la vie quotidienne et amusez-vous », nous explique ainsi Régine.

Et pour nous y aider, le livre est divisé en plusieurs parties, qui correspondent chacune à une ou plusieurs pièces de la maison : salle de bain/buanderie, cuisine, et bureau/salon/chambre. Chaque partie est ensuite divisée en plusieurs chapitres : « Ne jetez plus », « n'achetez plus », et « réparez ». Ainsi, dans la salle de bains, Régine nous suggère par exemple de réutiliser les restes de savon, l'eau du sèche-linge, ou encore les collants ou chaussettes défraîchis. Dans la cuisine, on peut trouver une nouvelle

fonction aux boites de conserve, aux bouchons de liège, aux coquilles d'œufs, épluchures et fanes…Et dans le salon, on peut garder les cendres de bois pour en faire un nettoyant pour vitres ou inserts, ou réaliser un griffoir à chat grâce au carton ondulé. On peut remplacer la javel par un désinfectant maison à base d'eau oxygénée et de vinaigre, et essayer la cup à la place des protections hygiéniques jetables. Les idées sont nombreuses à tester au quotidien !

Avec plus de 60 recettes à découvrir, le guide « En route vers le zéro déchet au quotidien » de Régine Queva sera très utile à tous ceux qui veulent s'engager dans une démarche zéro déchet, mais aussi pour tous ceux qui voudraient des conseils et astuces supplémentaires. La présentation agréable et pratique permet d'en faire un livre à utiliser quotidiennement et à garder à portée de mains.

En route vers le zéro déchet au quotidien, de Régine Quéva, Larousse, 126 pages, 14,90 euros.

A lire aussi

Régine Quéva : « Je suis une passeuse de savoir »

Régine Quéva et ses algues