



TEORA NAHO

Fédération des Associations de
Protection de l'Environnement



Livret pédagogique



*Ce livret a été imprimé
sur du papier recyclé !*

**Pensez à adoptez les éco-gestes
dans la vie de tous les jours !**



Ce livret vous est offert par Te Ora Naho, la Fédération des Associations de Protection de l'Environnement (F.A.P.E.).

Créée en 1989, Te Ora Naho regroupe plus de 30 associations de Polynésie française dont l'objet est de protéger, régénérer ou promouvoir le milieu naturel de Tahiti et ses Îles.

En plus de son rôle fédérateur, Te Ora Naho contribue à la transition écologique du fenua en proposant, chaque année, des programmes destinés au grand public.



teoranaho.fape@gmail.com



www.teoranaho-fape.org



[\(+689\) 89 21 39 79](tel:+68989213979)



[BP 21289 - 98713 Papeete](mailto:teoranaho.fape@gmail.com)



Te Ora Naho-FAPE



Te Ora Naho-FAPE



teoranaho

Le mot du Président de Te Ora Naho



'la ora na,

En 2018, Laureline REYNAUD, éco-sentinel de Punaauia, créé le programme Mon Fare Durable. Ce programme obéit à une volonté, celle de partager quelques clés nous permettant à tous d'accéder à un quotidien de meilleure qualité, tout en réalisant des économies au sein de nos foyers, en respectant davantage notre fenua, notre planète Terre, et en préservant notre santé et celle de nos enfants.

Au coeur du programme, il y a une formation aux éco-gestes du quotidien, notamment à la pratique du zéro-déchet. Entre 2018 et 2019, pas moins de 150 personnes ont bénéficié de cette formation, une grande majorité étant issue des quartiers les plus défavorisés de Tahiti. Notre ambition est de continuer à dispenser la formation Mon Fare Durable pour un public aussi large que varié.

Nous remercions tous les partenaires qui ont cru à cette aventure depuis ses débuts et qui, par leur soutien financier ou leurs dons en nature, nous ont permis de faire de ce programme une réalité.

Ce livret pédagogique est destiné à toute personne souhaitant amorcer une transition écologique dans son foyer. En suivant ces quelques conseils, vous deviendrez non pas des consommateurs mais de véritables consomm'acteurs!

Maururu et bonne lecture !

Winiki SAGE,
Président

Te Ora Naho, la Fédération des Associations
de Protection de l'Environnement

Table des

6 Mon Fare Durable: c'est qui? c'est quoi? pourquoi?

8 Éco-gestes et mode de vie Zéro Déchet

9 Nos ustensiles pour faire du DIY

9 Nos ingrédients pour faire du DIY

10 Le ménage en mode Zéro Déchet

- L'incontournable vinaigre blanc !
- La lessive et l'adoucissant
- Les produits vaisselle
- Blanchir le linge
- Nettoyage de la maison
- Nettoyer sa voiture ou son scooter
- Les astuces

16 Les cosmétiques en mode Zéro Déchet

- Le gel douche
- Le shampoing
- Le dentifrice
- Le déodorant
- L'anti-poux
- Les astuces

matières

19

L'hygiène en mode Zéro Déchet

- Les couches lavables
- La cup menstruelle

21

L'alimentation

- Je réduis ma consommation de viande
- Zoom : végétariens, vegans
- Zoom : nos super-aliments
- Je consomme local
- Je cuisine !
- Je privilégie le bio
- Zoom : les perturbateurs endocriniens
- Comment fabriquer son huile de coco

25

D'autres éco-gestes fondamentaux au quotidien

- Je composte
- J'arrête les plastiques à usage unique
- Zoom: j'achète en vrac
- Je trie mes déchets
- J'achète d'occasion et je fais de la récup'
- Au jardin
- Zoom: je plante des arbres

30

Conclusion

Mon Fare Durable : c'est qui, c'est quoi, pourquoi?

Toutes les 20 minutes, une espèce animale ou végétale disparaît de la planète. Chaque seconde qui passe, c'est 70 tonnes de déchets qui sont générées dans le monde. On estime que le niveau de l'eau montera d'environ un mètre d'ici à 2100, conséquence directe du réchauffement climatique. Et ça ne s'arrête pas là...

La cause de tout cela ? C'est nous !

Les activités de l'homme sur Terre ont un impact catastrophique sur l'environnement, et nous contribuons tous, d'une manière ou d'une autre, à cette catastrophe. Chaque petit geste du quotidien a un impact, soit positif soit négatif, selon les choix que l'on va faire. Par exemple, si j'utilise le vélo pour effectuer mes trajets courts ou que j'achète une voiture moins lourde (un pick-up n'ayant pas le même impact qu'une citadine ou qu'un deux roues), je réduis considérablement mes émissions de gaz à effet de serre. Et puis il y a d'autres gestes, apparemment anodins, comme flâner sur les réseaux sociaux ou regarder des vidéos sur internet, qui sont aussi une source de pollution non négligeable.

Ce qui est mauvais pour notre planète est aussi, trop souvent, mauvais pour notre propre santé: on estime ainsi que plus de 70% des cosmétiques sur le marché contiennent au moins un ingrédient toxique pour la santé humaine; les personnels de ménage auraient 2 fois plus de risques de développer un cancer à cause de l'utilisation récurrente des produits chimiques de nettoyage, etc...

Alors comment faire pour changer ses habitudes quotidiennes et devenir plus respectueux de notre planète Terre et de notre santé ? Pas de panique, il existe des solutions !

Mon Fare Durable est un programme de Te Ora Naho, la Fédération des Associations de Protection de l'Environnement (FAPE), consacré aux éco-gestes du quotidien.

Nous te proposons de découvrir quelques clés pour vivre un quotidien de meilleure qualité: meilleur pour toi, pour ton porte-monnaie, et pour ton fenua. On se sent parfois tout petit et impuissant, mais en choisissant les solutions détaillées dans ce livret, tu pourras te réapproprier un pouvoir oublié en devenant non pas un consommateur, mais un véritable consomm'acteur.

Mon Fare Durable :

O vai, e aha, nō te aha ?

I te mau 20 miniti ato'a e mou te hō'ē huru 'animara e 'aore rā te hō'ē huru rā'au tupu i ni'a i te Paraneta. I te mau tetoni ato'a, e 70 tane pehu e fa'aru'ehia i roto i te ao nei. E mana'ohia rā e ta'uma te fāito o te pape e hō'ē metera mai teie matahiti e tae atu i te matahiti 2100, nō te vera 'ahureva. 'Aita ho'i e vai noa i reira ...

Te tumu o teie mau 'ohipa ? 'O tātou ho'i !

E hōpe'ara'a fifi tā te 'ohipa a te ta'ata i ni'a i te arutaimareva, e 'o tātou pā'ato'a teie e ha'atupu nei i teie fifi. E hōpe'ara'a tō te mau ravera'a ato'a, maita'i anei 'e 'aore rā 'aita, 'ia au i te mea tā tātou e mā'iti. 'Ei hi'ora'a, e mea maita'i a'e 'ia rave i te pere'o'o ta'ata'ahi nō te mau tere poto 'e 'aore rā e ho'o mai i te hō'ē pere'o'o teiaha 'ore ('e'ere hō'ē ā hōpe'ara'a tō te hō'ē pere'o'o rahi i te hō'ē pere'o'o na'ina'i 'e 'aore rā te hō'ē pere'o'o piti huira).

Te mea 'ino nō tō tātou paraneta e mea 'ino ato'a, i te rahira'a 'o te taime, nō tō tātou ea : tē 'itehia nei e vai nei hō'ē a'e 'āno'i e mea ta'ero nō te ea o te ta'ata, i roto i te rahira'a e 70% o te mau fa'a'una'unara'a e ho'ohia nei ; e tāta'i piti te mau 'atitae 'ia ro'ohia i te ma'i māririri'aita'ata nō te feiā tāmā haere, nō te mea e fa'a'ohipa tāmāu rātou i te mau rā'au hīmio tāmāra'a, etv ...

E aha ia te 'ohipa e rave nō te tau i tā tātou mau peu mātauhia i te mau mahana ato'a e, 'ia fa'atura hau atu i tō tātou paraneta Ao e tō tātou ea ? 'Eiaha e hepohepo, tē vai nei te mau rāve'a !

MON FARE DURABLE, e fa'anahora'a nā Te Ora Naho, te 'Āmuitahira'a o te mau tā'atira'a pāuru Arutaimareva (FAPE), e ha'apa'o nei i te mau ravera'a ihiheiora o te mau mahana ato'a.

Teie te tahi mau 'ohipa nō te hō'ē orara'a o te mau mahana ato'a maita'i a'e : maita'i a'e nō 'oe, maita'i a'e nō tā 'oe pūtē moni e nō tō 'oe fenua. Tē mana'o nei tātou i te tahi taime, e mea na'ina'i roa tātou 'e, 'aita tā tātou e rāve'a, 'ia mā'iti rā tātou i te mau rāve'a e vai nei i roto i teie puta iti, e nehenehe tā 'oe e fa'a'ohipa fa'ahou i te hō'ē mana i mo'e mā te riro 'ei ha'amamau, 'eiaha pa'i 'ei 'aimamau noa.

Eco-gestes et mode de vie Zéro Déchet

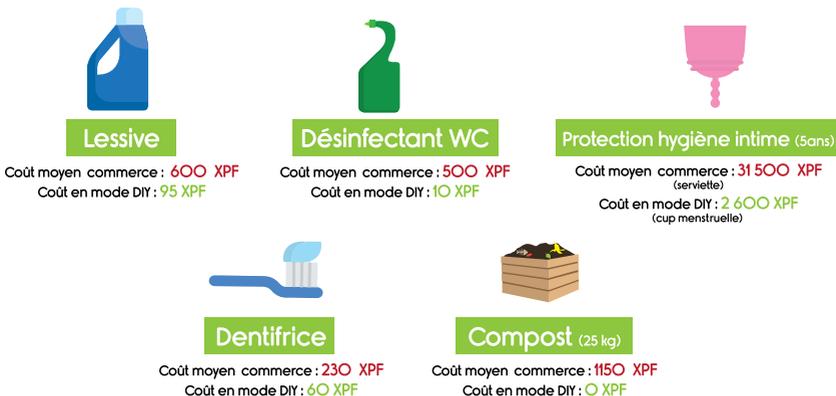
Adopter un mode de vie plus respectueux de la santé, de l'environnement et du porte-monnaie passe nécessairement par l'adoption de nouvelles pratiques, comme celles du mode de vie Zéro Déchet et des principes de la "consom'action". L'idée c'est que quand je consomme, je vote avec mon caddie, il est donc important de faire bon usage de ce pouvoir que nous avons tous !



Le Zéro Déchet est un ensemble de pratiques qui s'articule autour d'une grande règle, la règle des 4R+C et de la méthode du Do It Yourself (DIY), qui permet de faire soi-même ses produits.

Béa Johnson, française habitant aux Etats-Unis et grande prêtresse du Zéro Déchet, est fière de dire qu'elle a réalisé environ 40% d'économie depuis qu'elle a adopté ce mode de vie, et qu'elle ne produit, pour sa famille de 4, qu'un petit bocal de déchets à l'année !

Pour te donner une petite idée des économies réalisées en pratiquant le Zéro Déchet :



Nō te ora i te hō'ē huru orara'a e fa'atura a'e i te ea, te arutaimareva e te pūtē moni e tītauhia 'ia rave i te mau peu 'āpī mai te huru orara'a e 'Aore Pehu e te mau niu a te "ha'ara'a-mamau". Te fa'anahora'a teie ia, 'ia 'aimamau vau, e mā'iti au e tā'u pere'o'o hopohopoi tauiha'a, e mea faufa'a 'ia fa'ahipa maita'i i teie mana e vai nei i roto i tō tātou rima ! Nō tē tāpae i te fāito 'Aore Pehu tē vai nei te tahi mau ravera'a e 'auraro i te hō'ē ture rahi, te ture o na R e 5 e te rāve'a o te A Rave 'Oe Iho (Do It Yourself DIY), o tei fa'ati'a ia 'oe 'ia hāmani 'oe iho i tā 'oe mau mena.

Nos ustensiles pour faire du DIY



Casserole



Entonnoir



Cuillère



Râpe



Verre doseur



Contenants
recyclés



Saladier

Nos produits pour faire du DIY

Tous les produits que nous avons choisis pour nos recettes sont des produits que l'on peut trouver en grande surface (sauf le savon de Marseille authentique, que l'on trouve dans certaines épiceries, et les huiles essentielles qui sont toujours optionnelles et qui se trouvent en pharmacie). Il existe une multitude d'autres recettes avec parfois des ingrédients qu'on doit chercher en magasin spécialisé, nous n'avons pas voulu traiter de ces recettes ici.



Vinaigre
blanc



Bicarbonate
de soude



Cristaux de
soude



Du savon de
Marseille



Huiles
essentielles



Savon noir



Huile de coco

Le ménage en mode zéro déchet

L'INCONTOURNABLE VINAIGRE BLANC !

Il n'est pas cher, il sert à la cuisine, au ménage de la maison et même dans le jardin ! ... bref, antiseptique, antibactérien, désinfectant, il est indispensable !!!

Parfois tu pourras l'utiliser brut, et d'autres fois dilué, on te dit comment ici. Tu peux le parfumer en faisant infuser des peaux d'agrumes dedans pendant deux semaines dans un bocal, tu les enlèves ensuite, puis tu dilues.



Le bon dosage de dilution :

- 250 ml d'eau
- 4 c à s de vinaigre blanc

Pour plus de facilité, tu peux mettre ce mélange de base dans un vaporisateur si tu en as un.

Avec le vinaigre blanc, tu peux remplacer plein de produits industriels et faire plein de choses comme : nettoyer et désinfecter évidemment, mais aussi désodoriser, détacher, détartrer, etc.

'E're o ia i te mea moni, e fa'a'ohipahia i roto i te mā'a, i roto i te tāmāra'a fare e i roto ato'a i te 'āu'a ! ... Nō te ha'apoto noa, ārai ha'apē, tinai pātēria, tūpohe manumanu, e mea faufa'a roa o ia !!!

LA LESSIVE ET L'ADOUCISSANT (TROP FACILE !)

Pour un litre de lessive :



Entre 50g et 80g
de savon de Marseille



1 litre d'eau



1 cuillère à soupe de
bicarbonate de soude



10 gouttes d'huiles
essentielles (optionnel)

et aussi...



une casserole, une râpe quelque chose pour touiller, un contenant recyclé (bidon, bouteille, etc.)
et éventuellement un entonnoir pour que ce soit plus facile à verser.

Fais chauffer l'eau dans une casserole, et râpe ton savon pendant ce temps. Mets ensuite le savon râpé dans l'eau chaude (tu peux arrêter le feu, ça n'a pas besoin de bouillir), mélange bien pour dissoudre le savon.

Quand ton mélange a une température où tu peux tremper ton doigt sans te brûler, ajoute le bicarbonate de soude, et les huiles essentielles si tu veux.

Quand ton mélange est bien refroidi, tu peux le verser dans un bidon recyclé.

Pour encore plus d'efficacité, tu peux rajouter un peu de cristaux de soude avec le bicarbonate.

Pour ton adoucissant, tu peux utiliser du vinaigre simplement dans le compartiment de la machine. Il n'y aura pas d'odeur sur ton linge. Tu peux aussi faire une solution avec du vinaigre blanc (1/3), des huiles essentielles (10 à 20 gouttes) et de l'eau (2/3), directement dans ton récipient.

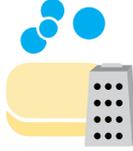
Astuce : Si ton linge a une odeur tenace, mets un peu de vinaigre dessus quelques minutes avant de le laver.

N'oublie pas : le propre ne sent rien, ce sont les produits synthétiques que les industriels mettent dedans qui sentent : ta lessive ne sent rien mais elle lave, c'est ce qu'on veut ! *Eiaha ia mo'ehia : aita e hau'a tō te mā, o te mau mena ha'ahia o tā te mau 'ona tapiha'a e tu'u i roto e hau'ahia : noa atu aita tā 'oe pu'a 'ahu e hau'a e mā rā tā 'oe 'ahu, terā tē hina'arohia !*

LES PRODUITS VAISSELLE



0,8 L d'eau bouillante



50g de savon
de Marseille
râpé



1 cuillère à
soupe de
savon noir



1 cuillère à soupe de
bicarbonate de soude



1 cuillère à soupe de
vinaigre blanc



1 cuillère à soupe de
cristaux de soude



20 gouttes d'huiles
essentielles (optionnel)

et aussi...



Un contenant recyclé, un entonnoir, un verre doseur, une cuillère à soupe.

Verse ton savon râpé dans ton eau chaude (directement dans ta casserole ou dans un saladier si tu préfères), mélange pour dissoudre les copeaux. Ajoute ton vinaigre blanc, les cristaux de soude, le bicarbonate et le savon noir. Mélange. Laisse reposer quelques heures et quand le mélange est devenu épais, mélange énergiquement (possible au mixeur), ajoute tes huiles essentielles si tu en veux, et transvase dans ton récipient recyclé quand tout est refroidi.

Pour une poudre détergente pour lave-vaisselle, il te faut :

- 800g de cristaux de soude
- 200g d'acide citrique
- 300g de sel fin

Mélange tous les ingrédients et mets-les dans un bocal fermé hermétiquement ... et c'est tout ! Pour ton liquide de rinçage, utilise simplement ton vinaigre blanc (parfumé ou pas, voir recette au dessus).

BLANCHIR LE LINGE

Ton linge blanc est terne ? Pas de panique, il y a plusieurs astuces naturelles possibles ! Voilà les plus simples :



Le citron : Mets le jus d'un demi citron (à adapter en fonction de ta quantité de linge et de la taille de tes citrons) dans le bac de ta machine. Si tu laves ton linge à la main, c'est pareil : ajoute ton jus de citron dans de l'eau très chaude et fais tremper ton linge.



Le bicarbonate de soude : ajoute 2 cuillères à soupe dans ton bac à lessive.



Fais sécher ton linge au soleil pour plus d'efficacité.

NETTOYAGE DE LA MAISON



La cuisine, la salle de bain et les toilettes peuvent être nettoyés avec du **vinaigre**, pur ou en mélange de base en fonction (les plans de travail, le frigo, les joints, les éviers et lavabos, la douche, la robinetterie, etc.). Pour enlever des tâches de moisi, frotte avec une vieille brosse à dents et du vinaigre pur. S'il y a des taches tenaces sur les toilettes par exemple, mets du **vinaigre**, du **bicarbonate**, laisse agir et frotte.

Tu peux sinon utiliser du **savon noir**, qui est très efficace, notamment pour dégraisser (la hotte de cuisson par exemple). Pour le sol, du vinaigre dilué (ça peut être simplement du mélange de base sur un tissu microfibre), ou du savon noir dilué dans un seau seront parfaits.

NETTOYER SA VOITURE OU SON SCOOTER



Notre meilleur allié sera le **savon noir** dilué dans un seau d'eau. Tu peux le passer autant sur la carrosserie que sur les plastiques à l'intérieur (et même sur des sièges en cuir !), et après tu rinces. Et si tu veux faire briller ta carrosserie, tu peux ajouter un peu de **vinaigre blanc** dans ton eau de rinçage. Pour les vitres et rétroviseurs, c'est comme à la maison (regarde les astuces qui suivent).

Si une odeur est tenace dans ta voiture (humidité, urine, vomi, tabac, animaux, etc.), mets du **bicarbonate de soude**, laisse agir au moins 30 mn et aspire-le. Tu peux aussi en laisser un peu en permanence dans un endroit discret et le changer quand il ne fait plus effet. Le bicarbonate neutralise l'odeur, mais si tu ajoutes quelques gouttes d'**huiles essentielles** dans ton bicarbonate, tu auras un super désodorisant parfumé (mieux qu'un sapin chimique !). Pour enlever une odeur, le **vinaigre blanc** marche aussi très bien (regarde encore les astuces qui suivent), tu as donc le choix.

LES AUTRES ASTUCES POUR...



Déboucher des canalisations : le 1^{er} geste quand l'eau s'écoule plus doucement : mettre de l'eau bouillante. Si ça ne suffit pas, verse 4 c à s de bicarbonate de soude et 125 ml de vinaigre blanc dans ta canalisation. Couvre jusqu'à ce que ça arrête de mousser et rince ensuite à l'eau bouillante.



Détacher du linge (ou des murs) : les taches de feutres, stylos, et autres crayons partent en les frottant avec du vinaigre blanc.



Antirouille : fais tremper quelques heures dans du vinaigre brut et frotte avec une vieille brosse à dents.



Désodoriser des tissus : pulvérise du mélange de base



Désodoriser une pièce : place un bol de vinaigre pour la pièce (ou de bicarbonate de soude)



Nettoyer les vitres : avec un tissu microfibre et de l'eau, ou sinon, du mélange de base et un chiffon.



Nettoyer le four : asperge bien de vinaigre puis verse du bicarbonate de soude. Laisse agir la nuit, gratte avec une spatule et essue.



Nettoyer les plaques de cuisson : enduis tes plaques grasses de bicarbonate, laisse reposer et essue. Sinon : il y a le savon noir.

Les cosmétiques en mode zéro déchet

LE GEL DOUCHE



1 tasse de
savon de
Marseille râpé



700cl d'eau



1 c. à s.
d'huile de coco



1 c. à s. de miel ou 7 gouttes
d'huiles essentielles
(optionnel)

et aussi...



Une râpe, une casserole, ton contenant recyclé.

Mélange l'eau, le savon et éventuellement l'huile de coco dans une casserole et fais chauffer tout doucement, en remuant de temps en temps pour que le savon fonde. Laisse refroidir, ajoute le miel ou les huiles essentielles si tu veux, puis mets dans ton contenant.

LE SHAMPOING

Il existe aujourd'hui un mouvement appelé « no poo », dérivé de « no shampoo », qui consiste à habituer son cuir chevelu à se passer de produits de lavage ! Si ça t'intéresse, tu peux te renseigner sur internet. Sinon, tu peux aussi fabriquer des shampoings solides ou adopter une méthode simple comme celles qui suivent :

MÉTHODE 1



Rince tes cheveux, puis saupoudre de **bicarbonate de soude**, masse bien puis rince avec du **vinaigre de cidre**, et re-rince (super simple !)

Les cosmétiques en mode zéro déchet

LE SHAMPOING (SUITE)

MÉTHODE 2 Mélange 1 c à s de **miel** à 3 c à s d'**eau**, fais chauffer un peu pour dissoudre le miel, puis applique comme un shampooing



MÉTHODE 3 Mélange $\frac{1}{4}$ de tasse de gel d'**aloe vera** avec 2 c à s de **miel**, mixe, applique sur tes cheveux, en laissant agir quelques minutes, puis rince bien.



MÉTHODE 4 Mélange 1 **œuf**, 30g d'**huile d'olive**, 1 c à s de **jus de citron** et $\frac{1}{2}$ c à c de **vinaigre de cidre**, lave tes cheveux avec ce mélange puis rince à l'eau tiède.



MÉTHODE 5 Entre deux shampoings, en guise de shampooing sec, tu peux simplement saupoudrer tes cheveux de **fécule de maïs**, les masser avec et bien les brosser ensuite.



LE DENTIFRICE



Il existe de nombreuses recettes, mais avec les ingrédients des grandes surfaces, on peut partir sur celle-ci : mélange de l'**huile de noix de coco** et 2 c à s de **bicarbonate de soude**, ajoute 2 gouttes d'**huile essentielle de menthe** par exemple pour parfumer.

Tout est question d'habitude !!! Ce n'est pas la mousse qui lave. L'action du frottement est la plus importante dans le lavage des dents, il faut bien respecter le temps de lavage (3mn). Pour info, dans certains pays, on se lave les dents sans dentifrice, avec des morceaux de bois spéciaux... Et tu peux en trouver ici maintenant aussi !

LE DÉODORANT



4 c à s d'huile de coco



4 gouttes d'huiles essentielles pour le parfum



2 c à s de bicarbonate de soude



2 c à s de féculé de maïs

...et un moule en silicone si tu as c'est mieux !

Mélange l'huile avec les huiles essentielles, ajoute le bicarbonate, puis la féculé, mélange bien et verse dans ton moule. Tu peux mettre au frais pour que ça solidifie, et tu enlèves du moule quand c'est solide.

Pour l'utiliser, il faut que ta peau ou ton déo soit mouillé.

L'ANTI-POUX

Il existe plusieurs méthodes, en voici 3 simples :

Applique de la **mayonnaise** sur le cuir chevelu, masse, laisse poser 2h. Fais ensuite ton **shampooing** et peigne pour faire tomber les poux.



MÉTHODE 1



Mélange 1 dose d'**huile** et une dose de **vinaigre** et masse les cheveux secs, laisse reposer 20 mn, peigne les cheveux et fais ton shampoing.

MÉTHODE 2

Masse le cuir chevelu avec du **bicarbonate de soude** (attention à bien fermer les yeux) pendant 5 à 10 mn, puis peigne et lave les cheveux.



MÉTHODE 3



Pour le linge, enferme-le dans un sac hermétique pendant 10j puis lave-le à 60°. Pour le doudou, tu peux juste le mettre au congélateur pendant 8h.

MÉTHODE 4

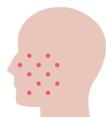
LES ASTUCES POUR...



Se démaquiller : utilise de l'huile de coco ou de l'huile d'olive



Les coups de soleil et les brûlures : du gel d'aloë vera



Un masque visage anti boutons et acnée : mélange 3 c à s de miel à 1 c à c de cannelle en poudre, et c'est tout !



Un masque pour les cheveux : huile de coco ou monoi artisanal évidemment !



Lutter contre la peau d'orange : exfolie avec du marc de café en massant fort de façon circulaire pendant 10mn, puis la fois d'après, fais la même chose avec du vinaigre de cidre

L'hygiène en mode zéro déchet

LES COUCHES LAVABLES



En plus d'être un produit très cher et polluant, on sait que les couches pour bébés contiennent des substances toxiques. On peut opter pour la solution des couches lavables, un peu comme le faisaient nos grand-mères ! La couche lavable moderne se compose d'une culotte ajustable, d'une poche et d'un insert que l'on glisse à l'intérieur pour absorber. Au moment de changer bébé, c'est l'insert qu'on va laver, et on peut garder la culotte si elle n'est pas sale.

Si les couches ont contenu des selles, on met les selles aux toilettes et on rince et frotte à l'eau froide l'insert sale. On lave normalement, en machine, sans adoucissant.

LA CUP MENSTRUELLE

En moyenne 13 fois par an et 520 fois dans sa vie, une femme aura besoin d'un tampon ou d'une serviette hygiénique. Ça en fait des dépenses et des déchets produits ! La cup, c'est LA solution économique et écologique pour les femmes pendant leur période de règles :



- ✓ Tu réalises de réelles économies car tu n'auras besoin que d'une seule cup pendant plusieurs années;
- ✓ Tu évites de produire des dizaines de kilos de déchets annuels avec des tampons ou des serviettes hygiéniques,
- ✓ Tu profites d'une meilleure hygiène et d'un meilleur confort car fini les odeurs, les risques d'infection et les sensations désagréables !

Comment ça marche : tu stérilises ta cup en la mettant à bouillir quelques minutes dans une casserole remplie d'eau. Attends qu'elle refroidisse avant de la mettre. Plie-la et trouve la position qui te convient pour la mettre... et c'est bon ! Tu es tranquille pour ta journée ou ta nuit sans souci. Pour te changer, tu l'enlèves, la vides, la rinces à l'eau ou au savon, et tu la remets. Tu verras que si tu en prends l'habitude, tu ne pourras plus revenir en arrière ! Il existe également des serviettes hygiéniques et des protège-slips réutilisables. Même principe: c'est plus économique et plus écologique. Pour l'entretien, tu les détaches à l'eau froide, tu les laves normalement et les repasses à la vapeur si tu veux les stériliser.

E fa'ahou te hō'ē vahine e 13 taimē i te matahiti e 520 taimē i roto i tō na orara'a i te hō'ē oroi tāpuru 'e 'aore rā te hō'ē tāpuru. E rave rahi ha'ama'u'ara'a 'e e pehu ato'a ho'i ! Te rāve'a nō te mau vahine 'ia poh- 'āva'e-hia 'o ia o te fāri'i tapahi :

- ✓ 'Eita tā 'oe moni e pau, nō te mea 'ua rava'i noa hō'ē fāri'i nō te roara'a e rave rahi matahiti.
- ✓ 'Eita fa'ahou 'oe e ha'apu'e e rave rahi tātini pehu i te matahiti hō'ē, nā roto i te mau vavai ma'i e te tāpuru.
- ✓ Mea maita'i a'e te pārorura'a ia 'oe, e mea maita'i a'e ato'a 'oe, aita fa'ahou e hau'a, aita fa'ahou e ha'apēra'a e te huru 'ē i ni'a ia 'oe !

L'alimentation

JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE VIANDE

Le geste le plus fort que l'on peut adopter concernant l'alimentation si l'on veut agir de façon plus durable dans notre quotidien est de réduire sa consommation de viande.

Pourquoi ?

Te fa'aotira'a maita'i hau e ravehia i ni'a i te parau o te mā'a, mai te peu e hina'aro fa'aotira'a tauroa nō te orara'a o te mau mahana ato'a, o te fa'aitira'a ĩa i te 'amu i te 'i'o. Nō te aha ?



Pour ta santé : la viande, et les viandes transformées en particulier, augmentent les risques cardio-vasculaires, de diabète et de cancer (OMS), en plus d'être au centre de nombreux scandales alimentaires ! *Nō tō 'oe ea : e fa'arahi te 'i'o, e te mau 'i'o ha'amaita'ihia ihoā ra, i te mau ha'afifira'a i te māfatu e te mau uaua toto, te ma'itihota e te 'aimero e, e tumu ato'a ho'i nō te fa'atūrorira'a i te parau o te mā'a !*



Pour la planète : l'élevage est source d'une énorme production de gaz à effet de serre ce qui accentue le réchauffement climatique. Il est aussi lié à une trop grande consommation d'eau, à de la déforestation en masse, à la pollution des sols et des cours d'eaux, etc... *Nō te paraneta : e tumu te fa'amura'a 'animara'a nō te fa'ahotura'a i te māhu ha'apu'e ahu, e veravera roa atu ai te anuvera. Nō te rahi ato'a o te ha'amāu'ara'a o te pape, te nīnara'a i te mau vao rā'au, te ha'avi'ivi'ira'a i te repo fenua e te mau tahera'a pape, etc...*



Pour les animaux : les animaux d'élevage vivent dans des conditions atroces, ils sont bourrés aux hormones et aux antibiotiques pour être exterminés plus gros, plus vite (pour plus d'infos, regarde les vidéos de l'association L214). *Nō te mau 'animara : tē ora nei te mau 'animara'a fa'a'amuhia i roto i te fa'annahora'a 'ino mau, ua 'i roa rātou i te mau 'oromona e te mau rā'au 'āneti ora nō te tūpa'ia ia rātou i ni'a i te faito poria a'e, e te 'oi'oira'a e tano ai (nō te mau ha'amāramaramara'a hau atu, a hi'o i te mau hoho'a tāviri a te tā'atira'a L214).*



ZOOM : VÉGÉTARIENS, VEGANS

Sais-tu que des centaines de millions de personnes dans le monde ne mangent jamais de viande ou de chair animale ? Ce sont les **végétariens**. Les **vegans**, eux, ont un régime végétarien plus strict, qui exclut aussi les produits d'origine animale comme le lait ou les oeufs. Ces régimes alimentaires ne sont pas dangereux pour la santé s'ils sont bien équilibrés. Ils sont même souvent considérés comme particulièrement sains !

ZOOM : NOS SUPER-ALIMENTS !

Ils poussent localement et sont à privilégier dans notre consommation de toute urgence :



La noix de coco : l'huile de coco est un allié pour une cuisine plus saine, pour la peau et les cheveux. Le lait de coco est un incontournable de la cuisine polynésienne. L'eau de coco est également excellente pour la santé, elle est à privilégier face à tous types de sodas !



Le curcuma (reo tahiti) : les recherches scientifiques lui attribuent plus de 600 bienfaits pour la santé quand il est consommé en grande quantité ! Il peut être allié au gingembre et au citron pour un combo santé-plaisir des papilles !



La patate douce : atout santé local à privilégier contre la patate pas douce !



L'aloë vera : également un super-aliment, pour la santé du corps en jus (à mélanger à d'autres saveurs), ou pour la peau et les cheveux en gel...



Le moringo : Il s'agit d'un arbre très utilisé en Asie ou en Afrique (feuilles, graines, huile, fleurs, racines, etc...) et qui pousse très bien chez nous ! Ses bienfaits sont très nombreux... alors si tu le peux, plante-le chez toi, en terre ou en pot !

JE CONSOMME LOCAL !

Manger de la nourriture importée, c'est manger moins bien (nutrition appauvrie) et aggraver le réchauffement climatique en faisant parcourir des milliers de kilomètres à cette nourriture, généralement suremballée dans ce qui va devenir des déchets. Alors rien de tel que de **consommer local** ! Car je consomme :



solidaire, en soutenant nos agriculteurs locaux,



plus vert en renonçant à une alimentation polluante,



meilleur pour ma santé avec des aliments plein de vitamines.

la 'amu 'oe i te mā'a nō te ara mai, tē fa'aiti atu ra 'oe i te maita'i o te huru o te mā'a e, tē fa'ateiaha ato'a ra i te ahura'a o te anuvera nā roto i te fa'ahaerera'a mai i te ateara'a e tauatini tiromētera taua mā'a nei, i roto i te mau pū'ohu e rave rahi o tē riro mai ei pehu.

...ET JE CUISINE !



Pour consommer mieux, je dois consommer moins de nourriture industrielle. Alors ni une ni deux : je sors mes casseroles du placard, et je me mets aux fourneaux ! C'est plus sain, ça fait moins de déchets, c'est souvent moins cher, et ça véhicule des valeurs de partage. Et on insiste : c'est vraiment meilleur pour notre santé et notre planète !

JE PRIVILÉGIE LE BIO

Le bio c'est avant tout respecter la terre et les hommes ! Cultiver sans produits chimiques permet d'obtenir des produits meilleurs pour ma santé, meilleurs pour la santé de nos agriculteurs, et meilleurs pour ma terre et mon lagon. Si nous voulons défendre ces valeurs, il est important de « voter » pour le bio ! Alors que ce soit au magasin ou chez soi, vive le fa'a'apu biologique !

Pour aller plus loin, je regarde sur internet "Le Procès Monsanto"

ZOOM : LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des substances qui sont capables de modifier le fonctionnement des hormones. Ils peuvent donc avoir des conséquences sur différentes fonctions de l'organisme telles que le métabolisme, la reproduction ou le système nerveux. On trouve ces perturbateurs un peu partout, en particulier dans la nourriture industrielle ou encore dans les produits manufacturés pour le ménage, l'hygiène, etc... On connaît mal leurs conséquences, mais on sait déjà les mettre en relation avec de nombreux cancers, des dysfonctionnements de thyroïde ou des problèmes d'infertilité.

COMMENT FABRIQUER SON HUILE DE COCO?

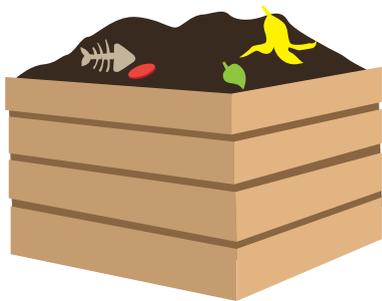


L'huile de coco est un produit d'exception pour ses qualités nutritives et cosmétiques. Elle s'extrait à partir du lait de coco et est facile à faire : plus aucune raison de s'en priver ! Il te faut **une noix de coco et c'est tout !**

Et aussi quand même : une casserole, un linge propre, de quoi filtrer (filtre café, passoire fine, gaz stérile...), tes récipients.

Ouvre ton coco, râpe la pulpe que tu enveloppes dans ton linge propre pour en tirer le lait. Tu peux garder ta pulpe qui sera bien déshydratée pour la cuisine. Mets ensuite ton lait dans une casserole à feu doux et remue sans t'arrêter. Le lait et l'huile vont se séparer et quand le lait est complètement en grumeaux, tu filtres... et voilà ! (note : pour conserver l'huile plus longtemps, tu dois rajouter quelques gouttes de vitamine E)

D'autres éco-gestes fondamentaux au quotidien



JE COMPOSTE :

Au fenua, 2/3 des déchets que nous produisons pourraient être compostés au lieu d'être jetés à la poubelle. Pour éviter de saturer nos décharges de déchets inutiles, il faut donc se mettre au compostage à la maison. La recette toute simple : mets un volume de déchets verts humides (épluchures de fruits et légumes, tontes de gazon, etc...) pour un volume de déchets bruns secs (feuilles mortes, papier, carton, branchages secs, etc..). Assure-toi que ton mélange soit bien humide et aéré (en remuant de temps à autres si besoin). Si ça sent mauvais, c'est généralement qu'il n'y a pas assez de déchets bruns secs ou que l'air ne circule pas suffisamment. Si tu vis en appartement, tu peux aussi composter grâce au lombricompostage, une technique qui fonctionne avec des vers de terre. En quelques mois, tu obtiens de ce geste simple une belle matière foncée, qui ressemble à du terreau et qui est en réalité un concentré de nutriments pour ton sol et tes plantes.

I te fenua nei, e tano roa e piti tuha'a i ni'a i te toru o te mau pehu o tā tātou e fa'atupu nei ia tapēhia, eiaha ra ia fa'aru'e i roto i te vaira'a pehu. Nō te araira'a ia 'ore tā tātou mau vāhi fa'aru'era'a pehu ia ʻI i te mau pehu faufa'a 'ore, a rave ana'e i te tapēra'a mā'a i te fare. Mea 'ōhie roa te ravera'a : a tu'u hō'ē tuha'a pehu mā'a hotu e te mā'a tupu, te 'aihere vaere, hō'ē tuha'a pehu marō (rau rā'au, e 'api parau, e 'āfata parau, e 'āma'ama'a rā'au marō...). la vai haumi maita'i ra tā 'oe 'āno'ira'a ma te taumi 'ore te pehu (taime ra a huenane). la hau'a 'ino, aita ia e rava'i ra te pehu marō, e aore ra aita te mata'i e tere rava'i ra. Mai te peu tē ora ra 'oe i roto i te piha fare tahua, e tano ato'a ia 'oe ia tapē te mā'a mā te fa'a'ohipa i te to'e repo fenua. Tau ri'i 'āva'e i muri mai e ʻI roa te fā'ari'i i te repo maita'i nō te ha'apori i te repo fenua e te rā'au tanu.



J'ARRÊTE LES PLASTIQUES À USAGE UNIQUE :

On se dit « c'est pas très grave », mais comme on est beaucoup à se le dire, ça devient un problème mondial : les plastiques à usage unique sont un fléau pour notre planète. Ils sont produits pour n'être utilisés que quelques secondes souvent et mettent pourtant des centaines voire des milliers d'années à disparaître. En plus, contrairement à ce qu'on croit, une grande majorité des produits en plastique ne seront jamais recyclés ! Heureusement, des alternatives existent :

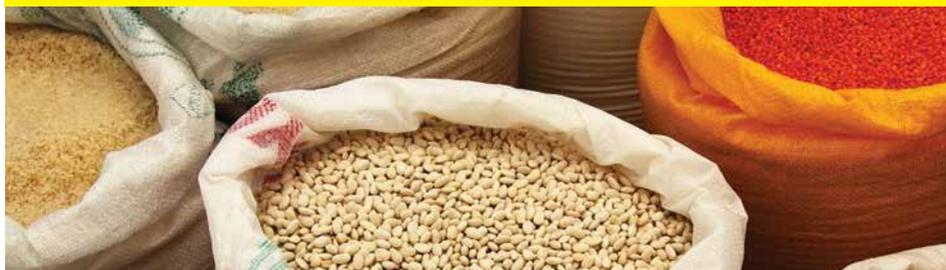
- ✓ J'arrête une fois pour toutes les bouteilles en plastique et je ne me sépare jamais de ma gourde !
- ✓ Je fais mes courses avec des paniers locaux ou des sacs en tissus. Je refuse les sacs en plastique et n'en demande pas aux commerçants. Mieux encore, je fais mes courses en vrac comme expliqué ci-dessous.
- ✓ J'adopte la vaisselle réutilisable pour remplacer barquettes, couverts et gobelets en plastique quand je prends à emporter.
- ✓ J'utilise des couvre-plats en tissu, des bee wraps (tissus protégés de cire d'abeille) ou des tupperware pour remplacer le film plastique étirable.
- ✓ J'utilise des cosmétiques sans emballages (savon, shampoing solide, etc...).

Tē parau nei tātou ē « aita e pe'ape'a ». I te mea ra, mea rahi tātou i te nā reira i te parau, e riro mai iā ei fifi 'ati a'e te ao nei : e 'ati rahi te mau putē 'ūrīna hō'ē fa'a'ohipara'a nō tō tātou paraneta. Tē hāmanihia nei rātou nō te fa'a'ohipa tau ri'i tētoni noa, i te rahira'a taimē, a vai noa atu e tau hanere roara'a matahiti hou a mo'e roa atu ai. Hau atu ā, e rave rahi mau mea 'ūrīna eita fa'ahou e roa'a i te ha'amaita'i !

ZOOM : J'ACHÈTE EN VRAC

Un autre allié du mode de vie Zéro Déchet : le vrac, c'est-à-dire lorsque nos produits sont vendus sans emballage ! Qu'est-ce que tu peux trouver en vrac ? Des produits secs (pâtes, riz, céréales, légumineuses, etc), des liquides (huiles, vinaigres, etc), des fruits et légumes, des produits cosmétiques et ménagers, etc... Résultat : j'achète ce qu'il me faut, dans les justes quantités, en produisant beaucoup moins de déchets !

Pour acheter en vrac, rends-toi dans des épiceries spécialisées ou au marché le plus proche de chez toi.



JE TRIE MES DÉCHETS



Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ! Mais quand on en fait, autant faire attention à ce que ce déchet est et va devenir.

- Tout ce qui est **organique est compostable**. Pour les gros déchets du jardin, évite de les brûler car c'est nocif pour ta santé et celle de tes voisins, en plus d'être très polluant. Ils peuvent généralement être récupérés au bord de la route par les services de la commune.
- Le **verre** se recycle localement et se dépose dans des bornes à verre : il devient agrégat de construction.
- Le **carton**, le papier, les canettes et les boîtes métalliques, les bouteilles et les flacons en plastique vont dans le bac vert. Attention, c'est vraiment important qu'ils ne soient propres et secs !
- Les **piles, les batteries, les ampoules**, et les **huiles usagées** doivent être déposées dans des **bornes dédiées**. Ces déchets ne se mélangent pas aux autres déchets, et doivent encore moins être jetés dans la nature. Quand tu en trouves abandonnés, ramasse-les, ce sont des sources de pollution graves ! 1 batterie abandonnée = 1m3 de terre contaminée pendant 100 ans...

Pour plus d'informations sur le tri des déchets dans ta commune, consulte le site web de Fenua Ma ou appelle ta commune.

J'ACHÈTE D'OCCASION ET JE FAIS DE LA RÉCUP'



Acheter d'occasion, cela a du sens : j'utilise une ressource qui existe déjà, je la paye moins cher, et ainsi j'évite de surconsommer et de produire des déchets supplémentaires. L'industrie de la mode a elle seule est la deuxième industrie la plus polluante au monde, juste derrière l'industrie du pétrole ! Réfléchis donc à deux fois avant d'acheter un vêtement neuf, même lorsqu'il y a des promotions... Vêtements, outils, meubles, etc : tu peux quasiment tout acheter d'occasion, et même quand il s'agit de cadeaux.

Tu peux aussi faire de la récup', une astuce qui consiste à faire du neuf avec du vieux. Économique et écologique, elle permet aussi de développer sa créativité et de partager de précieux moments avec ses proches. Avec de vieux tissus par exemple, tu peux : faire des accessoires pour ma déco (coussins, boîtes, mobiles à suspendre, etc) ou faire de nouveaux vêtements. Fabriquer les cadeaux que l'on offre apporte également une valeur sentimentale à l'objet !



AU JARDIN



L'entretien du jardin peut se faire de façon écologique et économique ! Les produits chimiques du commerce sont à éviter : au-delà du résultat qu'ils promettent, ils appauvrissent le sol et notre porte-monnaie, détruisent la biodiversité, produisent des déchets, et sont nocifs pour nous, utilisateurs. Quelques alternatives simples :

- Le vinaigre et le bicarbonate de soude sont des herbicides biologiques. Applique le bicarbonate de soude directement sur les endroits à désherber ou pulvérise le mélange suivant: 1 grosse c à s pour un litre d'eau bouillante.
- Le bicarbonate de soude sert aussi de répulsif et élimine champignons et moisissures.
- Le marc de café, le poivre, les coquilles d'œuf, le savon noir, etc sont des solutions aux problèmes du jardin.
- Pour enrichir ton sol, ton compost sera idéal. Il faut aussi laisser les feuilles des arbres se décomposer dans le sol (parce qu'avoir une cour « propre » n'est pas nécessaire et peut même desservir ma terre, surtout en période de sécheresse).

En plus des produits naturels faits-maison, tu peux apprendre quelques techniques de base pour un jardin écologique grâce au programme Mon Fa'a'apu Durable (consulte le site web de Te Ora Naho - FAPE).

ZOOM : JE PLANTE DES ARBRES



Planter un arbre, c'est un geste indissociable de la préservation de l'environnement. Les arbres absorbent le CO2 et nous donnent de l'oxygène pour respirer. Ils permettent d'atténuer le réchauffement climatique et d'améliorer la qualité de l'air, du sol, et de l'eau ! Ils sont l'habitat privilégié de la faune terrestre de nos îles, ils nous apportent de l'ombre, de la fraîcheur, un environnement agréable, de délicieux fruits, et sont le terrain de jeu préféré de nos enfants ! Bref, les arbres sont précieux et il est dans notre intérêt d'en planter le plus possible. Alors, plantons des arbres !

SOIS LE CHANGEMENT QUE TU VEUX VOIR DANS LE MONDE

- Gandhi -

On aimerait faire quelque chose parfois pour pouvoir agir pour notre environnement mais souvent, on ne sait pas comment s'y prendre. Sache que si tu suis les conseils de ce livret, ce que tu feras de ton quotidien sera déjà une réussite vers un meilleur avenir pour nous tous ! Plus tu partageras ton expérience et tes efforts autour de toi, plus tu seras dans la sensibilisation, et plus ton impact positif sera important. Nous avons tous notre rôle à jouer, chacun à notre façon et à notre rythme, l'essentiel est d'être dans la démarche et d'avancer dans le bon sens.

Tē hina'aro nei tātou i te rave i te tahi mea nō tō tātou arutaimāreva, i te pinepinera'a ra, aita tātou i 'ite e mea nā hea. la roa'a ia 'oe i te pe'e i te mau a'ora'a o teie puta iti, e riro te mau mea o tā 'oe e rave i te mau mahana ato'a ei manuiara'a rahi nō te tahi orara'a maita'i nō tātou pā'ato'a 'ānanahi nei ! Hau atu 'oe i te 'ōperera'a i te mea e orahia ra e 'oe, e tā 'oe mau fa'aitoitora'a ha'ati a'e ia 'oe, hau atu 'oe i te pārahi i roto i te 'ite 'ohiera'a e, hau atu tā 'oe fa'ahi'ora'a i te faufa'a. E tuha'a ato'a tā tātou pā'ato'a, te ta'ata tāna huru ravera'a e te nu'ura'a, te mea faufa'a rā, o te ravera'a tā e te nu'ura'a i ni'a i te 'e'a tano.

IA RIRO 'OE EI TAUIRA'A NŌ TE MEA O TĀ 'OE E HINA'ARO E 'ITE I TE AO NEI

- Gandhi -

Edition 2020

Imprimé sur papier recyclé

Auteur: Te Ora Naho - FAPE (Laureline Reynaud)

Création graphique : Créacom (Reynald Chanseau)

Comment consommer mieux pour notre planète,
notre santé, et notre porte-monnaie, tout en
réduisant drastiquement le volume de déchets
que nous produisons chaque année?
C'est la question à laquelle répond Mon Fare
Durable, un programme de sensibilisation aux
éco-gestes du quotidien qui s'inscrit dans la
mouvance Zéro Déchet.

Dans ce petit livret, tu trouveras quelques clés
pour un mode de vie plus durable : des recettes
pour faire toi-même tes produits ménagers et
tes cosmétiques, des astuces écolo' concernant
l'hygiène, l'alimentation, le compostage, le
recyclage, et bien d'autres éco-gestes de la vie
de tous les jours.

Partage-les, parles-en autour de toi et,
ensemble, choisissons un mode de vie durable
pour nous, pour nos enfants, et pour notre
planète !

Nā hea e 'aimāmau maita'i a'e nō tō tātou
paraneta, tō tātou ea e tō tātou pūtē moni mā te
fa'aiti roa i te mau pehu tā tātou e fa'aru'e nei i te
mau matahiti ato'a ?

Teie te uira'a e pāhonohia nei e Mon Fare
Durable, te hō'ē fa'anahora'a fa'aferuri i te mau
ravera'a ihiheiora i te mau mahana ato'a e ō nei i
roto i te ferurira'a 'Aore Pehu.

I roto i teie nei puta iti, e vai nei te tahi mau
rāve'a nō te hō'ē huru orara'a tau roa : te tahi
mau haere'a nō te hāmanira'a e 'oe iho i tā 'oe
mau mena tāmāra'a e tā 'oe mau fa'una'una,
te mau rāve'a ihiheiora nō te vaimāra'a, te
tāmā'ara'a, te tāparara'a, te fa'ata'ara'a pehu e
tae atu i te tahi mau ravera'a ihiheiora i roto i te
orara'a i te mau mahana ato'a.

'A fa'a'ite, 'a parau atu i te tahi atu mau ta'ata 'e,
tātou pā'ato'a 'a mā'iti i te hō'ē huru orara'a tau
roa nō tātou, nō tā tātou mau tamari'i e nō tō
tātou paraneta !