



*Crescendo*  
*couture*

*Boutique éco-responsable*

*Te présente son guide*

Comment adopter  
un mode de vie zéro déchet ?



# SOMMAIRE

En cuisine .....	4
Pour l'hygiène .....	8
Pour les enfants .....	15
Pour se déplacer.....	17
Pour aller bosser .....	19
Check-list .....	22
Ma mission .....	24
Qui suis-je ? .....	25





## ON COMMENCE DE ZÉRO

Bienvenue dans ce guide pour débiter le zéro déchet, une démarche écologique et responsable qui consiste à réduire au maximum la production de déchets dans notre quotidien. De nos jours, la gestion des déchets est devenue un enjeu majeur pour préserver notre environnement et lutter contre le changement climatique.

Ce guide t'accompagnera pas à pas dans ta transition vers le zéro déchet, en te fournissant des conseils pratiques, des astuces simples et des idées ingénieuses. Il t'aidera à repenser ton mode de consommation, à adopter de nouvelles habitudes et à faire des choix plus durables.

Tu découvriras comment réduire tes déchets dans différents domaines de ta vie : de la cuisine à la salle de bain, en passant par les courses, l'entretien de la maison, la mode et les loisirs. Tu apprendras également à minimiser le gaspillage alimentaire, à privilégier les produits locaux et bio, à recycler et à donner une seconde vie aux objets du quotidien.

Le zéro déchet est une aventure passionnante et enrichissante, qui permet de reprendre le contrôle sur notre consommation et de préserver les ressources naturelles de notre planète. En adoptant cette démarche, tu contribueras à diminuer ton empreinte carbone et à laisser une planète plus propre et plus saine aux générations futures.

Alors, prêts à franchir le pas et à devenir acteurs du changement ? Suis ce guide et ensemble, nous pourrons faire une réelle différence pour l'environnement !  
À savoir que tout ce que je te présente sera disponible au fur et à mesure sur mon e-shop !

# EN CUISINE

Dans notre société de consommation où la nourriture est devenue un produit industriel, il est essentiel de repenser notre manière de nous alimenter afin de réduire notre impact sur la planète.

Je vais t'accompagner dans ta démarche pour adopter une alimentation plus responsable, en mettant l'accent sur le zéro déchet.

## CONSOMME DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Tout d'abord, sur le plan environnemental, privilégier les fruits et légumes de saison permet de réduire l'empreinte carbone de notre alimentation. En effet, les produits de saison sont souvent cultivés localement, ce qui réduit le besoin de transports longue distance et les émissions de gaz à effet de serre liées à leur acheminement.



D'un point de vue nutritionnel, les fruits et légumes de saison sont plus frais et ont généralement une teneur plus élevée en vitamines, minéraux et antioxydants.

Enfin, consommer des fruits et légumes de saison permet de soutenir les producteurs locaux et de participer au développement économique de notre région. En favorisant les circuits courts, nous encouragerons une agriculture plus durable et responsable.





## ACHÈTE EN VRAC

Grâce au vrac tu peux gérer ta quantité de produits et n'acheter que ce dont tu as besoin !

Tu évites aussi la surconsommation d'emballage.

D'ailleurs pour transporter tes achats je te propose sur l'e-shop différents modèles de sac à vrac de différentes tailles.



## CUISINE TES REPAS

En se tournant vers le zéro déchet, tu peux prendre conscience du nombre d'emballages sur les produits industriels et surtout en ce qui concerne les repas.

En plus de réduire tes déchets, choisir de cuisiner des repas faits maison est un gage d'alimentation plus saine, plus équilibrée, meilleure pour ta santé et pour ton porte-monnaie !





## LE COUVRE BOL

Lavable et réutilisable à l'infini, fais des économies et participes à réduire tes déchets grâce à ces charlottes.

En tissu enduit, elle protégera tes aliments pour une meilleure conservation au réfrigérateur.

Tu pourras couvrir tes plats, saladiers, bols, assiettes ... et en plus elles donneront de la gaieté à ta table !

Les différents tissus enduits utilisés sont certifiés sans substances nocives.



## SAC CONGÉLATION RÉUTILISABLE

En utilisant des sacs congélation réutilisables, non seulement tu réduiras ton empreinte carbone en évitant d'utiliser des sacs jetables, mais tu économiseras également de l'argent à long terme en évitant d'acheter des sacs jetables régulièrement.

Contrairement aux sacs de congélation traditionnels à usage unique, ces sacs sont fabriqués à partir de matériaux durables et résistants tels que l'acetate de vinyle certifié contact alimentaire.

Ils peuvent être lavés, séchés et réutilisés plusieurs fois. Et pour aller encore plus loin pense au filtre à café et sachet de thé lavable.





## UTILISE DES CONTENANTS SAINS

Pour aller plus loin adopte des contenants réutilisables et privilégie des bocaux ou tupperwares en verre.

Leurs avantages ? ils sont réutilisables à l'infini, ils n'altèrent pas le goût ou l'odeur et ils conservent très bien.

En effet ceux en plastique peuvent contenir des produits chimiques potentiellement dangereux qui peuvent migrer dans les aliments, en particulier lorsqu'ils sont chauffés.



## FILTRE TON EAU !

Utiliser du charbon végétal ou des perles céramiques pour filtrer l'eau peut être une alternative plus saine et naturelle que les filtres traditionnels.

Ils sont conçus pour filtrer les impuretés de l'eau et petit plus avec les perles céramiques elles permettent également de libérer des minéraux bénéfiques.





## POUR L'HYGIÈNE

Du soin du corps à l'entretien de la maison il existe de nombreuses possibilités pour adopter un mode de vie zéro déchet.

### *Côté salle de bain*



## LES COTONS LAVABLES

Tout d'abord tu réduiras considérablement ton empreinte carbone en évitant de jeter plusieurs cotons par jour.

À moyen terme tu feras des économies car une fois l'investissement fait tu n'auras plus besoin d'en racheter.

Ils sont beaucoup plus respectueux et évitent les irritations. Les cotons lavables sont donc plus adaptés aux peaux fragiles et aux bébés.



Tu hésites encore ? Dis toi qu'en les utilisant tu contribues à la réduction de la consommation de ressources naturelles nécessaires à la production de cotons jetables.

## LES PRODUITS SOLIDES



Savon, shampooing, démêlant, déodorant : ces produits d'hygiène existent aussi en version solide ! Tu peux enfin dire au revoir aux bouteilles et tubes en plastique et bonjour à une salle de bain minimaliste ! Ils ont l'avantage d'être ultra pratiques à emporter étant donné qu'ils sont plus légers et qu'il n'y a pas de risque de fuite.

## FLEUR DE DOUCHE

Découvres l'alternative écologique à la fleur de douche en plastique !  
de douche en plastique !

En éponge bambou, cette création toute douce permet de passer un moment agréable sous la douche.

Elle est beaucoup plus douce qu'un gant de toilette classique et te permettra de ne pas froter directement ton savon solide sur le corps.





## DENTIFRICE SOLIDE



Les avantages d'un dentifrice solide sont nombreux. Ils sont plus durables, car ils durent généralement plus longtemps que les dentifrices traditionnels. Ils ne contiennent pas de plastique à usage unique, ce qui contribue à réduire les déchets.

De plus, la plupart des dentifrices solides sont formulés avec des ingrédients naturels et biologiques, évitant ainsi l'utilisation de produits chimiques agressifs.

## BROSSE À DENT DURABLE

Tu utilises toujours une brosse à dents jetable en plastique ? Je te conseille de la remplacer, dès qu'elle ne sera plus efficace, par une brosse à dents en bois, en bambou ou autre matière naturelle, avec éventuellement une tête remplaçable afin de la garder le plus longtemps possible tout en limitant tes déchets.





## COTON TIGE RÉUTILISABLE

Les cotons-tiges réutilisables peuvent être nettoyés et réutilisés à l'infini, ce qui réduit considérablement la quantité de déchets produits.

Ils sont faciles à nettoyer avec de l'eau et du savon. Un étui de transport pour les garder propres et hygiéniques est fourni avec. Ils existent également en version maquillage et bébé.



## SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE



L'utilisation de serviettes hygiéniques lavables présente plusieurs avantages. Elles sont plus durables et économiques à long terme, car elles peuvent être réutilisées pendant plusieurs années, réduisant ainsi la quantité de déchets plastiques générés par les serviettes jetables.

De plus, elles sont plus douces pour la peau et réduisent le risque d'irritation ou de réactions allergiques liées aux produits chimiques présents dans les serviettes jetables.





### L'ÉPONGE LAVABLE

L'éponge ménage et surfaces, lavable et réutilisable : l'accessoire zéro déchet que tu garderas plusieurs mois ! Tu éviteras ainsi l'utilisation d'éponges jetables très polluantes dans leur fabrication et leur fin de vie ( que l'on doit normalement remplacer chaque semaine pour éviter la prolifération des bactéries).



### LA BROSSE VAISSELLE

Economique et écologique, elle est durable et résistante. Une fois usée, tu pourras garder le manche de la brosse à vaisselle et changer uniquement la tête qui est remplaçable, 100% biodégradable et compostable.

Elle représente une excellente alternative aux éponges jetables néfastes pour l'environnement.





## BLOC VAISSELLE SOLIDE

C'est l'incontournable pour démarrer dans la vaisselle zéro déchet !

Alternative durable aux bouteilles de liquide vaisselle classiques et sans aucun emballage, le Solide Vaisselle représente l'équivalent de 3 à 4 bouteilles de liquide vaisselle de 500 mL, soit plusieurs mois d'utilisation !



## ESSUIE-TOUT LAVABLE



Ils sont conçus pour être utilisés plusieurs fois, ce qui permet de réduire la quantité de déchets à usage unique produite. Une fois sales, ils peuvent être lavés à la machine, puis réutilisés à nouveau.

En les adoptants, tu pourras contribuer à réduire ton empreinte carbone en évitant d'utiliser des produits jetables et en prolongeant la durée de vie de tes essuie-tout.

Cela permet également d'économiser de l'argent à long terme en évitant d'acheter constamment des rouleaux d'essuie-tout jetables.



## LESSIVE ÉCO RESPONSABLE

Lessive de poudre ultra concentrée à diluer,  
Zéro déchet à la composition certifiée, saine  
pour l'environnement et ta santé.

Elle est universelle, efficace et très économique :

Le Coût par lavage est de 14 cts, soit moins  
cher que les lessives conventionnelles  
(22cts en moyenne)



Avec cette lessive, plus de bidons plastiques, ni de produits chimiques  
controversés que contiennent trop souvent les produits conventionnels  
et qui finissent par polluer les océans.

## LIMITE LES PRODUITS D'ENTRETIENS



Le nettoyant multi-usages est un produit ménager  
sous forme de pastille à dissoudre dans l'eau.  
Sans emballage plastique et avec 90% d'impact  
carbonnade en moins.

C'est une alternative durable, simple  
d'utilisation Et surtout très efficace. Il nettoie,  
dégraisse, détartre et dépeussière tout aussi  
efficacement qu'un nettoyant multi-usages  
classique.



POUR LES ENFANTS



## GOURDE COMPOTE RÉUTILISABLE



Pratique et économique, permet d'emporter à l'école, au square, ou en promenade toute sorte de préparations faites maison telles que compotes, purées, smoothies et yaourts. Réutilisables de très nombreuses fois, elles sont un atout à la fois pour la réduction de vos déchets et pour la maîtrise de votre budget.

## SAC À GOÛTER

Ce petit sac te permettra de transporter le goûter des enfants (ou des parents), un sandwich, des fruits ou tout ce qui te plaira. En tissu imperméable à l'intérieur un petit coup d'éponge suffit pour le nettoyer. Réutilisable à l'infini. Fini le cellophane, le papier aluminium ou encore les sacs congélations.



## PAILLE EN INOX



Les pailles en inox sont écologiques et réutilisables.

Réalisées en acier inoxydable, elles sont la meilleure alternative aux pailles en plastique, papier ou carton. Elles sont adaptées à la vie quotidienne et te permettra ainsi de boire tes boissons chaudes comme froides.

De plus, elles se nettoient facilement.

## COLORIAGE LAVABLE

Que ce soit en activité pendant les temps calmes à la maison, pour s'occuper pendant les repas de famille ou au restaurant, pendant les trajets en voiture, en train ou en avion, etc.

Le cahier de coloriage est le compagnon idéal des enfants de tout âge pour passer le temps, développer sa créativité et son imagination et canaliser son énergie débordante.





## SE DÉPLACER

Pour sortir de chez toi, tu peux adopter des produits réutilisables et ainsi limiter ta consommation de déchets. Sans oublier que passer à un mode de vie plus responsable, c'est aussi privilégier les transports en commun.

Par exemple, si tu habites en ville, prendre ta voiture n'est pas toujours indispensable. On te fait un petit focus sur les alternatives que tu peux adopter quand tu te déplaces 😊

## PENSES AU SAC RÉUTILISABLE



En ayant toujours un sac de courses et quelques sacs à vrac ultra légers sur toi (ou dans ta voiture par exemple), tu peux facilement faire face aux imprévus. Un petit besoin pour la cuisine de ce soir ? Aucun souci, pas besoin de succomber aux sacs plastiques indésirables, tu as tout ce qu'il faut !





## LA GOURDE EN INOX



L'inox est intégralement recyclable, mais ce qui compte surtout, c'est que tu conserveras ta gourde très longtemps. Être recyclable est une qualité, mais elle est bien insuffisante pour préserver l'environnement. Il ne faut jamais négliger l'énergie dépensée pour recycler les matériaux : collecte, transport, traitement, stockage, transport vers le futur fabricant...

Le véritable geste écologique est de prendre soin de votre gourde pour ne pas avoir à en racheter.



## POUR ALLER BOSSER

Sensibilise tes collègues en partageant tes connaissances sur le zéro déchet et encourage les à adopter également ces pratiques. N'hésites pas à leur transférer ce super e-book !

## WRAP SANDWICH LAVABLE



Ce wrap à sandwich zéro déchet est idéal pour transporter son sandwich lors de randonnées ou à la sortie du bureau ! Plus besoin de papier d'aluminium ou autres films étirables !

Parfait pour être glissé dans le sac à main et pouvoir transporter son encas dans les meilleures conditions.

Très facile d'entretien, pas besoin de le passer en machine à chaque utilisation, un petit coup d'éponge suffit pour le nettoyage.





## TASSE À CAFE

Opter pour un mug te permettra non seulement de limiter tes déchets contre quelques secondes de lavage le soir avant de partir, mais également de maintenir ton café à la température idéale plus longtemps. Tu peux proposer aux autres employés ou à ton patron de remplacer les gobelets jetables par des tasses réutilisables.



## EXIT LES SERVIETTES EN PAPIER



Les serviettes en tissu sont également plus respectueuses de l'environnement, elles sont non seulement réutilisables, ce qui limite la quantité de déchets mais elles sont de plus en plus fabriquées à partir de matière respectueuse de l'environnement, comme le coton



## COUVERTS LAVABLES

En optant pour des couverts réutilisables, tu contribueras à réduire la quantité de déchets plastiques à usage unique. De plus, les couverts sont fabriqués à partir de matériaux durables, ce qui prolonge leur durée de vie et réduit leur impact environnemental.



## DU MATÉRIEL DURABLE



Des récits de voyage aux listes de course, des listes de tâches aux idées de contenu et de la calligraphie jusqu'à des notes professionnelles, peu importe l'usage que tu feras de ton cahier, tu pourras le réutiliser à l'infini grâce à son stylo et sa matière lavable.



# CHECK-LIST



## CUISINE

Couvre bol

Sachet thé

Sac congélation

Sac à vrac

Charbon actif

Filtre café

## HYGIÈNE

Coton lavable

Coton tige

Produits solide

Serviette hygiénique

Fleur de douche

Brosse à dent

## ENTRETIEN MAISON

Eponge

Produit multi usage

Essuie-tout

Lessive éco responsable

Brosse vaisselle

Bloc solide vaisselle

## POUR LES ENFANTS

Gourde compote lavable

Sac à goûter

Coloriage lavable

Paille en inox

## EN DÉPLACEMENT

Sac réutilisable

Gourde en inox

## AU BOULOT

Wrap sandwich lavable

Tasse à café

Serviette en tissu

Couverts lavables

Cahier lavable



# MA MISSION

Chez crescendo couture ma mission est de rendre la consommation responsable accessible au plus grand nombre ! Mais qu'est-ce que je te propose au juste ? Eh bien c'est simple :



T'informer sur les marques actrices du changement, découvrir l'histoire de leurs fondateurs et fondatrices, leurs valeurs et engagements en toute transparence, avec leurs axes d'amélioration



Une boutique en ligne avec uniquement des produits éco-responsables de marques engagées, pour consommer mieux, en toute confiance !



Des partenariats avec certaines institutions qui te permette de bénéficier d'aides financières ou encore de réductions.



Des prix calculés au plus bas afin de te proposer des articles pour tout les budgets et permettre au plus grand nombre de foyer de passer au zéro déchet.



# QUI SUIS-JE ?

Bérengère, 34 ans

Maman de 3 enfants : Naomie 15 ans,  
Tom 7 ans et Maddy 4 ans

Je vis dans l'Allier (03)

Couturière passionnée

J'adore contempler la nature lors de  
multiples randonnées



Crescendo couture c'est :

- Des créations 100% faites main
- Du made in France
- Des confections uniques et personnalisables
- Confections labellisées



## On garde le contact

---



Présente sur instagram, tiktok  
et facebook

Retrouves les produits présentés dans ce guide  
en vente sur mon e-shop  
[www.crescendocouture.com](http://www.crescendocouture.com)



Agrément reçu le 19 octobre 2023

Édition Novembre 2023  
Ne peut être reproduit ni copié