naqaae

GUIDE OFFERT

Le mini-guide pour vivre sans plastique

Cuisine, rangement, salle de bain, soins, nettoyage : remplacer, un objet à la fois.



Naqaae · Une maison sans plastique, pensée au Maroc

Image de synthèse (rendu 3D), à titre d'illustration.

Avant de commencer

Vivre avec moins de plastique ne demande pas de tout jeter ni de tout racheter. Il s'agit de faire des choix simples, un objet à la fois, en commençant par ce qui compte le plus.

1

Gardez ce que vous avez

Utilisez vos objets actuels jusqu'au bout. Remplacez-les quand ils s'usent, se cassent, ou quand vous devez de toute façon en racheter.

2

Commencez par la chaleur

La chaleur et l'usure favorisent le relargage de particules et de substances par les plastiques. On commence donc par ce qui chauffe.

3

Choisissez durable

Quelques pièces solides, que l'on peut entretenir et réparer, valent mieux que beaucoup d'objets jetables.

Par quoi commencer ?

- Ce qui touche la chaleur : cuillères et spatules de cuisson, boîtes pour réchauffer, bouilloires et carafes pour liquides chauds.
- Ce qui touche les aliments chaque jour : boîtes de conservation, planches à découper, bouteilles.
- Ce qui frotte et s'use : éponges, brosses, lavettes.
- Ce qui touche la peau : brosses de bain, porte-savon, brosse à dents.

La recherche sur les micro- et nanoplastiques avance vite, et tous les effets sur la santé ne sont pas encore établis. Réduire les contacts évitables est une démarche de précaution, pas une garantie.



Oliviers et noyers : la matière première de la collection. Illustration 3D.

Cuisine et rangement

Cuisine

- Cuillères, spatules et louches en bois (olivier, noyer, hêtre) pour tout ce qui va dans la casserole ou la poêle.
- Une planche à découper en bois, entretenue à la main (voir la fiche de la page suivante).
- Au micro-ondes, réchauffez dans du verre ou de la céramique, sans couvercle en bois ni métal, et pas dans une boîte en plastique, même « compatible micro-ondes ». Sur le feu, l'inox convient.
- Évitez de verser des liquides bouillants dans des contenants en plastique.

Rangement

- Bocaux en verre pour les céréales, légumineuses, fruits secs, restes et préparations maison.
- Paniers en fibres naturelles (alfa, palmier) pour le pain, les fruits, les produits secs, le linge.
- Un bol recouvert d'une assiette ou d'un couvercle remplace le film alimentaire.
- Étiquetez à la main : un crayon gras et du ruban de papier suffisent.

Un geste simple

Laissez refroidir les plats avant de les ranger, puis fermez le bocal. Le verre garde moins les odeurs et les taches que le plastique.



Bocaux verre et noyer



Panier en alfa



Cuillères en olivier

Aperçu de la collection en préparation. Rendus 3D, à titre d'illustration.

Fiche d’entretien du bois

Une planche ou une cuillère en bois bien entretenue dure des années et se patine joliment.

À faire

- Laver à la main, à l’eau tiède avec un savon doux.
- Rincer, essuyer, puis laisser sécher debout, à l’air libre.
- Huiler quand le bois paraît sec ou clair : environ une fois par mois en usage quotidien.
- Frotter une tache ou une odeur avec un demi-citron et du gros sel, puis rincer et sécher.
- Après de la viande ou du poisson crus : eau chaude savonneuse, rinçage, séchage complet. Gardez une planche pour les aliments crus.

À éviter

- Le lave-vaisselle, le micro-ondes et le trempage prolongé.
- Les huiles de cuisine végétales (olive, tournesol), qui peuvent rancir.
- Les sources de chaleur directes (radiateur, four) pour le séchage.
- Les planches très fissurées : remplacez-les.

APRÈS CHAQUE USAGE

Laver à la main, rincer, essuyer, puis laisser sécher debout.

CHAQUE MOIS

Huiler la planche ou la cuillère si le bois paraît sec ou clair.

CHAQUE ANNÉE

Poncer très légèrement une planche devenue rugueuse, puis huiler.

Quelle huile ?

Une huile minérale de qualité alimentaire (en pharmacie ou droguerie), de l’huile de coco fractionnée ou une pâte à la cire d’abeille. Appliquez une fine couche, laissez pénétrer quelques heures, puis essuyez l’excédent.

Le bois est vivant : de petites variations de veinage et de teinte sont normales.

Salle de bain, soins et nettoyage

Salle de bain et soins

- Un savon en pain sur un porte-savon ajouré, pour qu'il sèche entre deux usages.
- Une brosse de bain en bois et fibres végétales ; laissez-la sécher à l'air libre après chaque usage.
- Le miswak est une branche traditionnelle (Salvadora persica) utilisée depuis des siècles pour l'hygiène bucco-dentaire. Il ne remplace pas l'avis d'un dentiste.

Nettoyage

- Éponge luffa, éponge en cellulose, lavettes en coton (lavables à 60 °C), brosses en bois à poils végétaux.
- Faites sécher éponges et brosses entre deux usages ; remplacez-les dès qu'elles s'usent ou sentent mauvais.
- Des produits simples suffisent souvent : savon noir ou de Marseille, bicarbonate de soude, vinaigre blanc dilué.
- Une éponge ou une lavette 100 % naturelle (sans fibres synthétiques) peut finir au compost.

Sécurité

Ne mélangez jamais de l'eau de Javel avec du vinaigre, de l'ammoniaque ou un autre produit. Aérez toujours la pièce. Évitez le vinaigre sur la pierre naturelle (marbre).



Brosse de bain



Miswak



Éponge luffa



Lavette en coton

Aperçu de la collection en préparation. Rendus 3D, à titre d'illustration.

Votre plan en 4 semaines

Un objectif par semaine. Cochez au fur et à mesure.

Semaine 1 · La chaleur

- [ ] Remplacer les ustensiles de cuisson en plastique par du bois
- [ ] Réchauffer les plats dans du verre ou de la céramique (micro-ondes), ou de l'inox (sur le feu)

Semaine 2 · Le rangement

- [ ] Passer trois produits secs dans des bocaux en verre
- [ ] Prévoir un panier pour le pain ou les fruits
- [ ] Se passer du film alimentaire pour un usage

Semaine 3 · Le nettoyage

- [ ] Remplacer l'éponge en plastique par une luffa ou une éponge en cellulose
- [ ] Passer aux lavettes en coton
- [ ] Essayer une brosse à vaisselle en bois

Semaine 4 · Salle de bain et soins

- [ ] Un savon en pain et son porte-savon
- [ ] Une brosse de bain en bois
- [ ] Si vous le souhaitez, essayer le miswak

Un dernier mot

Aucun matériau n'est parfait : le bois demande de l'entretien, le verre peut se casser. L'objet le plus durable reste celui que l'on possède déjà. Ce guide est informatif ; il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Naqaae prépare une première collection d'objets sans plastique ni vernis, pensée au Maroc.

Rejoignez la liste d'attente : naqaae.art