

### Avec l'arrivée de bébé ... le Zéro Déchet c'est facile !

Devenir parents se prépare car l'arrivée d'un bébé est un événement important dans une vie. La plupart des parents souhaite offrir à leur enfant un environnement le plus sain possible et s'interroge sur les mesures à adopter.

Or l'univers de la puériculture est riche de tentations et le « Zéro Déchet » incite à repenser ce dont on a vraiment besoin.

#### Comment réagir de manière éco-responsable et sereine face à la société de consommation ?

Il faut savoir différencier envie et besoin. De quoi un bébé a-t-il vraiment besoin ?



#### ■ Une chambre saine

Adoptez des matériaux (peintures, sols, meubles,...) **naturels ou écolabellisés**.

Privilégiez des **meubles d'occasion** simples (en bois massif plutôt qu'en contreplaqué ou aggloméré contenant des colles par exemple) : berceau, commode,... Une table à langer n'est pas indispensable ! Préférez un équipement évolutif (lit, chaise haute,...).

**Evitez le matériel non essentiel** : trotteur, transat, ....un tapis de sol est préférable pour préparer la marche et la motricité libre. Il est

également **possible le louer** du matériel à la pharmacie : pèse-bébé, tire-lait,... voire être remboursé par la sécurité sociale sous certaines conditions. Pour les matelas et textiles fiez-vous aux **éco-labels**.

Offrez-lui **des jouets** en bois ou en tissus.

Optez pour des **produits d'entretien** sont faits à base de vinaigre blanc, bicarbonate, savon de Marseille, savon noir, ...

#### ■ un dressing bébé minimaliste



Les vêtements de bébé sont souvent très peu portés donc aucun scrupule à **acheter d'occasion** (auprès de copines déjà maman, de sites de puéricultures, de vide-grenier....). Toutefois si vous souhaitez acheter neuf, préférez des vêtements écologiques, sains, et produits en France. Une fois trop petits, revendez les ou **faites-en don à une association caritative** ou sur internet, échangez entre particuliers. **Apprenez à coudre et réparer vos objets** ou faites le faire. Cela crée de l'emploi (doudou, layette, couverture, bavoir,...).



## ▪ un bébé propre en toute sécurité

Préférez le lavable au jetable : investir ou fabriquer quelques lingettes lavables, bavoirs, coussinets....



Utilisez un savon surgras, ou savon de Marseille glycéринé ou quelques flocons d'avoine infusés dans le bain. Remplacez la crème hydratante par une huile végétale bio, ou tout simplement du lait maternel. Optez pour une petite baignoire Shantala, idéale pour baigner les bébés : économique (3-4 l d'eau suffisent et l'eau reste chaude plus longtemps), peu encombrante et sécurisante pour votre bébé.



Pour le nettoyage du linge, choisissez une lessive adaptée aux peaux sensibles, fragiles et réactives avec la mention « hypoallergénique ». Evitez ainsi les produits mentionnant dans leurs ingrédients des composés finissant par « isothiazolinone ».



*Article écrit avec la contribution du relais AMAT de Durrenbach*

- **Des repas sains :** biberon ou allaitement est un choix personnel.

### L'allaitement maternel



abaisse les besoins en produits laitiers, ainsi que les besoins en matières premières et les pollutions induites par la fabrication, le transport et l'utilisation des laits industriels pour nourrissons.

L'allaitement maternel ne demande ni eau pour préparer et nettoyer les biberons, ni énergie pour chauffer cette eau. Il est totalement **écologique**.

Si vous optez pour un lait artificiel, choisissez le bio. Concernant les déchets générés par les **boîtes de lait, elles peuvent se transformer en rangements** pour crayons, vis, clous, coton,... **Le verre** est le plus sûr pour les biberons et pour réchauffer les petits plats de bébé, faits maison de préférence.

### ▪ Changes et couches lavables

Certains modèles se composent d'une culotte toute douce en microfibre et d'une poche étanche dans laquelle on glisse un absorbant lavable et un voile. La poche est détachable et la culotte peut être réutilisée plusieurs fois (tant qu'elle est propre).

**Concilier maternité et zéro déchet est possible et contribue à prendre grand soin de la santé de son bébé tout en faisant des économies.**

*Retrouvez tous les numéros Info Zéro Déchet sur le site du SMICTOM [www.smictom-nord67.com](http://www.smictom-nord67.com).*

## Quelques petites infos ?

- Un **groupe Zéro Déchet** s'est créé en Alsace du Nord, via une initiative citoyenne sur facebook : n'hésitez pas à le rejoindre pour échanger sur les habitudes zéro déchet !
- <https://lezerodechetfacile.com/index.php/2017/05/25/mon-bebe-zero-dechet/>
- <https://zerowasteparis.fr/actu/bebe-zero-dechet-temoignage-dun-jeune-parent/>
- <https://bebezerodechet.com/>