

Bébé

www.eco-sapiens.com

eco-sapiens

Les nouveaux-nés sont les plus sensibles aux nuisances liées à l'environnement. Pour eux, une alimentation saine, des jouets non toxiques et des savons doux sont une nécessité pour le présent. Pour leur avenir, les [couches lavables](#) présentent aussi un avantage écologique.

- > [Vêtements](#)
 - > [Couches](#)
 - > [Biberons](#)
 - > [Alimentation](#)
 - > [Déplacements](#)
 - > [Soins](#)
 - > [Chambre](#)
 - > [Jouets](#)
 - > [Livres et références](#)
-

Vêtements

Les vêtements équitables en [coton bio exempts de métaux lourds](#) sont plus doux, plus durables et moins nocifs pour bébés! Ils participent également à mieux équilibrer le commerce mondial. Voir notre article [mode éthique](#) sur le sujet.

Il existe aujourd'hui un large choix de jolis vêtements bio ou équitables pour les bébés : [grenouillères](#), [body](#), [combinaisons](#), [bonnets](#), [chaussons](#)...

Couches

Les couches jetables classiques présentent de nombreux et importants effets négatifs pour l'environnement : déforestation, pollution, quantité importante de déchets... Elles contiennent en outre de nombreuses substances toxiques pour les bébés et génèreraient une température trop élevée pour les bourses des petits garçons.

Ecologiques et économiques, les [couches lavables](#) sont l'avenir des couches jetables.

En voyage, opter pour des [couches biodégradables](#), elles ont les mêmes qualités pratiques que les couches jetables mais sont plus douces pour l'environnement (et encore plus si elles sont [compostées](#)). Elles sont aussi faites de matière renouvelable (végétale), contrairement aux couches jetables classiques, issues de l'industrie pétrochimique. Non blanchies, elles évitent le recours aux agents blanchissants toxiques.

Les biberons : comment les choisir et comment les utiliser ?

Quels biberons choisir ?

Pour le biberon en lui-même, il faut s'assurer qu'ils ne contiennent ni [Biphenol A](#), ni phtalates, produits nocifs particulièrement pour les enfants. Il existe des marques de [biberons en plastique](#) garantis sans ces substances. Vous pouvez aussi choisir des biberons en verre.

Pour les tétines, il est préférable de les choisir en latex naturel.

Stérilisation : comment éviter le gaspillage d'énergie (mais aussi de temps et d'argent)

>

Des études épidémiologiques réalisées en France en 2004 ont conclu qu'il n'est pas utile de stériliser les biberons. C'est un avantage écologique mais aussi sanitaire pour l'enfant : si l'on stérilise trop, l'enfant ne fabrique pas de défenses immunitaires et est souvent malade. Un petit coup d'eau bouillante une fois de temps en temps suffira : toutes les 2 semaines... 5mn pour le biberon, 1mn tétine, bouchon et bague de tétine

>

En France et dans la plupart des pays européens, l'eau du robinet est adaptée à l'alimentation, il n'est donc pas utile d'acheter l'eau en bouteille qui engendre transport, plastique et déchets

>

Les consignes sont maintenant de servir les biberons à température ambiante, pas la peine de les chauffer à 37°C ; l'enfant digère beaucoup mieux le lait à température ambiante

Alimentation du bébé

Le lait maternel est le meilleur aliment qui pourra être proposé à un bébé au moins jusqu'à l'âge de la diversification.

Le lait de vache pourra sinon être utilisé, mais il est alors préférable d'opter pour du [lait infantile](#) (enrichi et plus digeste) et biologique (meilleur pour la santé et l'environnement).

Les allergies au lait de vache sont assez courantes. Pensez-y si votre enfant régurgite, est souvent enrhumé ou garni de petits boutons...!

Des alternatives au lait de vache existent : on trouve du lait de chèvre, de soja, d'amande, de jument. Le lait de jument est le plus proche du lait de femme mais il reste difficile à trouver. Le lait de chèvre peut aisément remplacer le lait de vache, à condition de le prendre lui-aussi adapté pour l'enfant (enrichi en minéraux et vitamines). Le lait d'amande pourra être utilisé en partie mais pas en remplacement total. Quant au lait de soja, il est préconisé en cas d'allergie au lait de vache ou de chèvre.

Dès l'âge de la diversification, optez pour des [fruits et légumes](#) frais, bio, de saison et [locaux](#) et des [céréales](#) ou [biscuits](#) bio.

En déplacement ou en cas de manque de temps, il existe des [petits pots](#) et [menus](#) bio.

Portage

Dans le rayon des poussettes, si les alternatives éthiques ne sont pas nombreuses, il existe à présent une [poussette eco-conçue](#).

Par ailleurs, il existe de nombreuses solutions de portage : [porte-bébés](#), [slings](#) ou [hamacs](#), [vêtements de portage](#) ...et bien sure les [écharpes de portage](#). Elles sont simples, nécessitent peu de matière et offrent

beaucoup d'avantages pratiques : confort du bébé, facilité d'usage, elles sont aussi évolutives (jusqu'aux 3 ans de l'enfant), multipositionnables et permettent au parent une grande liberté de mouvement pendant que le bébé profite de la chaleur du contact. A adopter!

Soins

Comme pour vous et plus encore, prenez soin de ne pas tartiner bébé de produits remplis d'agents allergènes. En effet de nombreux produits présents sur le marché des soins pour bébés contiennent des [substances toxiques](#). Crème, huiles de massage, lait de toilettes, il existe pourtant de nombreux [produits de soins](#) avec labels et portant la mention "pour bébé". Consulter notre dossier [soins et beauté](#).

Un bain par jour, c'est mauvais pour la peau. Tous les 2 jours, c'est suffisant.

Chambre

Pour la sécurité et la santé des bébés il est important de choisir du mobilier ne contenant pas de colles ou vernis qui dégagent des composés volatils, comme le formaldéhyde, particulièrement nocifs. Ainsi il existe des [meubles](#) en bois massif fabriqué à partir de bois provenant d'exploitations forestières gérées durablement et certifiées PEFC, dont la solidité permettra l'usage pour plusieurs enfants.

De la même façon il est préférable de choisir des [matelas](#), [des couvertures ou des draps](#) en matières biologiques sans teintures toxiques.

Pour la décoration des murs il existe enfin des [peintures naturelles](#) qui ne dégagent pas de substances nocives.

Jouets

En matière renouvelable (bois, coton, laine...), sans peintures toxiques, votre jouet sera déjà bien éthique. Si en plus, il est fabriqué par des artisans locaux ou dans le cadre d'un commerce plus équitable, vous ferez doublement des heureux. Voir à ce sujet notre dossier sur les [jouets](#).

Livres et références :

Pour aborder sereinement l'arrivée d'un bébé et répondre aux nombreuses questions que l'on peut se poser, il existe de nombreux [livres ou revues](#) pour une naissance et un maternage plus écologique et harmonieux.