



## Avec bébé

### Pourquoi penser à la prévention des déchets ?

Avec l'arrivée de bébé, c'est bien souvent le bouleversement à la maison. C'est aussi le bon moment pour adopter des gestes plus respectueux de l'environnement, et plus particulièrement en terme de prévention de déchets.

### A quels niveaux agir ?

- les repas
- la toilette et les soins quotidiens
- l'équipement

#### **Les repas**

A la naissance de votre enfant vous devrez choisir le mode d'allaitement : maternel ou artificiel.

Si vous choisissez l'allaitement maternel, celui-ci présente des avantages pratiques : disponibilité, absence de stérilisation, de matériel à transporter et une moindre production de déchets (boîtes de lait, tétines). Si vous avez besoin d'un tire-lait, vous n'êtes pas obligée de l'acheter : adressez-vous à votre pharmacien. Il pourra vous en louer un, ou à défaut vous dira où vous adresser. Cet achat est encore coûteux et l'utilisation de ce matériel reste limitée dans le temps.

Si vous choisissez l'allaitement artificiel, la stérilisation à froid évite de faire bouillir l'eau pendant 20 minutes. Quant aux boîtes de lait, elles pourront éventuellement servir au rangement de petit matériel de bricolage. Achetez dès le début des biberons de grande contenance, pour ne pas avoir à les changer et les garder tout le temps d'utilisation du biberon par l'enfant.

Vers 5 ou 6 mois, l'alimentation de votre nouveau-né va se diversifier : vous allez d'abord lui proposer des aliments simples, en très petites quantités. Vous pouvez utiliser des produits surgelés, sous forme de purées nature (légumes, fruits), présentés en petites tablettes sécables : moins de gaspillage (par rapport aux pots non consommés après ouverture). Cependant, vous pouvez préparer vous-mêmes les purées et compotes à partir de produits en vrac, et les congeler en petites portions dans des bacs à glaçons. Vous limiterez ainsi les emballages de petite contenance. Au fur et à mesure qu'il grandit, privilégier les fruits et légumes de saison.

#### **La toilette et les soins quotidiens**

Pour le bain, moment important de détente et de plaisir pour bébé, utilisez de préférence une petite baignoire pour bébé, plutôt que la grande. C'est plus pratique, cela consomme moins d'eau, et est de plus moins effrayant pour lui quand il est petit. Les premiers jours, le lavabo constitue une baignoire adaptée à sa taille et à hauteur parfaite pour un adulte.

LES  
FICHES



Ministère de l'Écologie  
et du Développement Durable

Pour la toilette du visage, utilisez un gant de toilette ou un petit morceau de coton imbibé d'eau. Achetez un grand paquet de coton, il vous servira également pour nettoyer son nez et ses yeux.

Lors du change de bébé, opération qui doit être renouvelée entre 6 et 10 fois par jour, nettoyez lui les fesses avec de l'eau, avec ou sans savon en fonction du besoin. Le plus simple est le meilleur et le plus sain !

Pour les couches, vous pouvez choisir d'utiliser des couches en tissu lavables : il existe des modèles qui ressemblent beaucoup aux changes complets jetables. Si vous choisissez cette alternative, renseignez-vous au préalable auprès de votre collectivité, pour savoir s'il existe un service qui assure leur lavage. Si l'enfant est en collectivité, demandez si cette alternative est compatible avec le mode de garde (hygiène en collectivité).

### **L'équipement**

La venue de bébé nécessite un minimum d'équipement : baignoire, landau, poussette, lit à barreaux, vêtements... La plupart de ces équipements ne servent que pendant une durée très limitée : il est recommandé de se les faire prêter ou de les acheter dans des magasins de seconde main ou des vides greniers. Attention toutefois aux anciens équipements qui ne respectent pas les normes de sécurité.



Pour en savoir plus : [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)