



**Zéro
déchet**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Liniment maison

Ingrédients et matériel pour 500 ml de liniment

- 250 ml d'eau de chaux (préparation à demander en pharmacie ou en magasin bio)
- 250 ml d'huile d'olive
- 12 g de cire d'abeille (optionnel)
- Un mixeur
- Un verre doseur
- 1 contenant en plastique de 500 ml (acheté en magasin Bio de préférence ou réutilisez-en un vide)

Préparation

1. Dans un verre doseur, mettre 250 ml d'huile d'olive et les 12 g de cire d'abeille.
2. Faire fondre au bain marie.
3. Ajouter 250 ml d'eau de chaux et mixer.
4. Verser dans le contenant.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Savon au lait maternel

Ingrédients

- 120 ml de lait maternel (on peut prévoir plus si c'est trop pâteux)
- 120 g de copeaux d'un savon de base de son choix (Savon d'Alep, de Castille, de Marseille, savon végétal, au lait d'ânesse...) On peut prendre des copeaux tout prêts en magasin ou râper soi-même son savon
- 2 ou 3 cuillères à soupe (càs) d'huile de coco (1 càs = 15 grammes)

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients, dans un saladier ou bol supportant la chaleur (un récipient en pyrex par exemple, ou une autre casserole plus petite... attention aux bols/saladiers ne supportant pas la chaleur = risque d'accident). Il est possible d'utiliser une casserole directement sans bain marie, mais notez que cela chauffe très vite et qu'il y a un risque que le fond brûle. Veillez à adapter la température.
2. Mélanger au fouet de temps en temps afin d'éviter les grumeaux. La fonte peut **prendre du temps**. Attention à ne pas trop remuer sinon ça mousse et le savon risque de se séparer en 2 au séchage.
3. Arrêter le bain marie en enlevant le saladier/bol de l'eau chaude.
4. Verser dans les contenants (par exemple des pots de yaourts bien lavés, moules).
5. Mettre au congélateur quelques heures (une nuit par exemple) pour faciliter le démoulage, à défaut 24h au frigo.
6. Démouler et laisser sécher pour minimum 1 mois de cure (ou plus si nécessaire) avant utilisation, dans un endroit sec et aéré. Vous devez les retourner de temps en temps.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Fiche astuces

Soins bébé

Huile de noyaux d'abricot : soin en cas d'irritations des fesses car plus cicatrisante que l'huile d'amande douce. Attention à ne pas mettre d'huile après chaque change si utilisation de couches lavables car l'huile forme une pellicule de surface qui empêche la couche de jouer son rôle d'absorption.

Pipettes de sérum physiologique : les remplacer par une bouteille en verre de sérum et une seringue. Planter la seringue dans le bouchon en caoutchouc de la bouteille, prendre du sérum, désolidariser la seringue de l'aiguille (qui reste dans le bouchon de la bouteille) pour garder l'effet stérile du sérum. Utiliser l'embout de la seringue comme une pipette.

Pour dédramatiser le moment du nettoyage du nez, préparer un joli dessin « un arrosoir qui arrose un nez » qui reste collé dans la salle de bain ou la chambre et dire à l'enfant que vous allez « arroser le nez ».

Sites de tissus pour fabrication inserts et couches lavables : liste non exhaustive

<https://tiloudou.fr/>

<http://www.pthiboo.fr>

www.madeintissus.fr

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

L'hygiène des bébés et des enfants

Le change

Pour les premiers mois, l'utilisation de langes associées à une culotte de protection est facile et économique.

Tutoriel pliage de lange :

<https://www.youtube.com/watch?v=VbbAWbGH94M>



Prix : 6 langes + 2 surcouches – Environ 60 euros

Quand bébé grandit, les culottes de protection peuvent s'utiliser ensuite avec des inserts plus absorbants.

Des services de location de couches lavables existent afin de pouvoir tester différents modèles. Par exemple:

<http://www.locacouche.com/>

<https://www.mapetitecouche.fr/>

Les lingettes lavables sont une excellente alternative aux jetables:



Moins de produits toxiques, moins de déchets!

Prix: Environ 10 euros les 5 lingettes

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**



Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

L'hygiène des bébés et des enfants

Produits de base

Privilégier les produits simples:

- Savon neutre
- Huiles végétales (amande douce, olive...) pour le change, pour l'hydratation...
- Argile blanche pour les irritations de la peau et les petits bobos

Astuces

- Pour nettoyer le nez, une alternative aux pipettes de sérum physiologique est le dispositif de lavage de nez.
- Aide à l'élimination des poux:
 - Décoller les lentes : Mouiller les cheveux à chaud, les imprégner de vinaigre blanc à 8%, masser légèrement et rincer abondamment à chaud puis peigner avec un peigne fin métallique
 - Eliminer les poux : L'épouillage manuel reste la solution la plus efficace
 - Pour limiter les lessives des draps, doudous, manteaux vous pouvez les placer au congélateur pendant 24h



1. Une cuillère de sel... 2. ...de l'eau tiède...
3. ...lavage du nez... 4. ...et mouchage

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**





**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Repas bébé / enfants : s'organiser



Pensez aux produits frais et de saisons du marché par exemple

➤ Les bébés – Préparer une semaine de petits pots (env. 15 pots)

- Séparez les légumes dans les paniers vapeur de votre casserole ou robot culinaire. Cela permet ensuite de mélanger facilement les différentes sortes de légumes ou de fruits dans le mixeur, pour créer différentes purées.
- Épluchez, coupez et congelez au préalable les fruits et légumes en plusieurs portions.
- Prélevez une petite quantité sur votre repas ou congelez des portions adaptées à bébé.

Source : www.cuisine-de-bebe.com

➤ Les enfants – Préparer les petits déjeuners et les goûters

- Pensez à doubler les quantités de vos préparations pour pouvoir en congeler une partie pour les jours à venir (pâte à cookies, gaufres, pâtes à tarte...)
- Fruits frais et tartines sont une alternative aux goûters emballés qui ne nécessite pas de préparation.
- Les goûters peuvent être aussi bien être sucrés ou salés, ce qui permet de diversifier les propositions.

Source : www.écoconso.be

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



**Objectif
Zéro déchet**

UNIVALOM



**Vie Initiatives
Environnement**