



# LA VIE **BIO** DE MON BÉBÉ

BÉBÉ ARRIVE ! VOUS VOULEZ LUI OFFRIR LE MEILLEUR, DU NATUREL, DE LA DOUCEUR ET DES PRODUITS SAINS ET ADAPTÉS. LA NATURE EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE, QUE CE SOIT POUR LE NOURRIR, LE VÊTIR, LE SOIGNER OU LE CÂLINER. PETIT GUIDE POUR BIEN L'ACCUEILLIR ET VOUS AIDER À FAIRE DES CHOIX (BIO)LOGIQUES. **PAR MAUD VEISSEIRE**

Votre souhait est d'être au plus près des besoins fondamentaux de votre enfant, de préserver sa santé, de protéger l'environnement dans lequel il va grandir, autant de raisons évidentes de voir la vie en bio.

Vêtements bio, nourriture bio, cosmétiques bio, couches lavables, peluches et jouets écologiques, tout existe pour que votre enfant s'épanouisse le mieux du monde. Tous nos conseils pour lui composer un nid douillet, tout aussi doux pour lui que pour la planète, et réussir à consommer à la fois sain, écologique et économique.

## Sein ou biberon ?

Le saviez-vous ? Dès la naissance, l'alimentation revêt une importance capitale. L'organisme encore immature d'un bébé est très fragile vis-à-vis des toxiques qu'il est incapable de filtrer. Le lait maternel constitue l'aliment idéal : très riche, il joue un rôle fondamental dans la constitution d'une flore intestinale saine. D'une supériorité inégalée, il fournit au nourrisson les anticorps lui permettant non seulement de protéger son système immunitaire, mais aussi de le construire.

Allaiter, c'est aussi donner le sein. Un moment de tendresse unique dont l'enfant a besoin pour se sentir aimé. Mais pas seulement, c'est un plaisir qui comble tous ses sens, peut l'apaiser, le rassurer et le soulager, dans le cas de coliques par exemple. Sans oublier que l'allaitement a de nombreuses vertus pour la maman après l'accouchement. Depuis déjà plusieurs années, l'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois. Le lait maternel n'a enfin ni impact économique, ni



Robe Vénus bio (69€) signée Ethos Paris distribuée par Mamma Fashion

[www.mammafashion.com](http://www.mammafashion.com)

©Mamma Fashion

## dans quel biberon ?

Le contenant n'est pas anodin. Optez pour des biberons en polyethersulfone (PES), dépourvus de bisphénol A (PBA), un produit chimique soupçonné de perturber le système hormonal et que l'on retrouve dans le polycarbonate (PC) servant à la fabrication des biberons en plastique classiques. Le PES serait reconnu pour sa capacité de résistance aux températures élevées et pour sa solidité exceptionnelle. Attention aussi aux tétines, préférez celles en silicone ou latex naturel non toxique. Mieux encore, le verre, un matériau totalement neutre.

écologique : cela ne demande aucun traitement, emballage ou préparation. S'informer sur [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

Au biberon, préférez le lait infantile bio pour sa composition nutritionnelle et l'absence certaine de tox-

iques et pesticides ([www.holle.fr](http://www.holle.fr)). D'autres laits existent, à côté du lait de vache bio : le lait de jument (dont la composition est la plus proche du lait maternel), et aussi toutes sortes de laits végétaux (soja, amande, noisette, châtaigne, riz), plutôt à utiliser ponctuellement, au moment du sevrage et en complément de l'allaitement, car ils sont pauvres en protéines.



## Une alimentation bio pour accompagner sa croissance

Le saviez-vous ? A partir de 6 mois, il est utile et même nécessaire de diversifier l'alimentation de votre enfant, étape fondamentale aussi bien pour son développement que pour son éducation gustative. Parce qu'il devient plus actif, ses besoins nutritifs augmentent. Son système digestif étant aussi plus mature, il peut recevoir des aliments plus consistants. C'est donc le temps des premières bouillies ou purées, concoctées maison ou version petits pots bio. A ce jour, seul le label bio garantit l'absence de résidus chimiques auxquels l'organisme de l'enfant est sensible et des aliments dont la saveur et les éléments nutritifs ont été conservés. Petit à petit, en même temps que ses dents poussent, faites ensuite évoluer les textures : aliments mixés, juste écrasés, puis en morceaux pour l'habituer à mâcher. Variez son alimentation par étapes successives, le temps que son goût se forme. Mais toujours à base de fruits et légumes bio et de saison. [www.babybio.fr](http://www.babybio.fr)

## Les couches : jetables ou lavables ?

Le saviez-vous ? Un enfant portera en moyenne 5 500 couches, de la naissance à l'âge de la propreté (soit 2 ans et demi). Au total, cela représente un budget de plus de 1 500 €. Ajoutons l'empreinte écologique de la fabrication et la tonne de déchets non recyclables (une protection plastique met 300 à 500 ans pour se décomposer). Le compte est vite fait : pour l'environnement et votre porte-monnaie, les couches jetables sont une aberration. Autre point important, la peau de votre enfant est fragile, absorbe

### service de lavage très pratique !

Des entreprises de location et de nettoyage de couches lavables se développent en régions. Elles vous louent le matériel, viennent chercher les couches usagées, les nettoient puis vous les rapportent. Comptez 15 à 20 € / semaine. [www.allocouches.com](http://www.allocouches.com) à Reims, [www.couches-ecoservice.com](http://www.couches-ecoservice.com) à Strasbourg, [www.easylange.com](http://www.easylange.com) à Paris et en Ile-de-France.

toutes les substances nocives avec lesquelles elle est en contact, s'irrite et se déshydrate rapidement. Pourquoi préférer les couches lavables ? Déjà, elles ne ressemblent plus en rien aux langes de nos grand-mères, elles ont beaucoup évolué et existent aujourd'hui sous de multiples formes. Elles sont fabriquées avec des matières naturelles (coton, chanvre, lin ou bambou bio, sans parfum ni gel absorbant chimique), hygiéniques (sans plastique, la peau peut respirer), économiques (même en incluant le prix de la lessive, les couches lavables sont moitié moins chères) et écologiques (pas de produits chimiques ni de blanchissement au chlore et une durée de vie de 2 à 3 ans). Faites-vous une idée avec les kits d'essai ou "la maman relais". **Quelques sites Internet :** [www.ptitsdessous.com](http://www.ptitsdessous.com), [www.lilinappy.com](http://www.lilinappy.com), [www.colibri-nurserie.com](http://www.colibri-nurserie.com), [www.lemondedelea.fr](http://www.lemondedelea.fr), [www.couche-nature.fr](http://www.couche-nature.fr), [www.laudamay.com](http://www.laudamay.com), [www.brindange.com](http://www.brindange.com).

A mi-chemin, optez sinon pour les couches jetables écologiques, Moltex Oko, composées à 50% de matières renouvelables, non blanchies au chlore et non toxiques ou Wiona, fabriquées à partir de matériaux naturels et renouvelables et biodégradables à 70%.

## Des soins respectant sa peau fragile

C'est bien connu, la peau des tout-petits est particulièrement délicate et sujette aux allergies. Mieux vaut donc choisir des soins bio, sans sub-

stances chimiques (paraffines, silicones, conservateurs, parfums et colorants de synthèse, matières premières d'origine animale, OGM...), donc sans risque, composés d'ingrédients 100% naturels ou de composants végétaux certifiés. Surtout que la nature regorge de matières premières douces, hydratantes, apaisantes, cicatrisantes, régénérantes, que de nombreuses marques bio ont su restituer (Cattier, Weleda, Lavera, Sanoflore, Natessence...). A découvrir également, les huiles végétales, véritables trésors de beauté. On apprécie particulièrement le beurre de karité et l'huile de Calendula disponible chez Melvita. [www.melvita.com](http://www.melvita.com)



Pour ne pas vous tromper, repérez l'un des trois labels suivants : Nature et Progrès, Cosmébio (délivré par Ecocert) et le label allemand BDIH. Pour les accessoires de toilette, convertissez-vous au durable : au choix, le gant en coton bio, les lingettes lavables, écologiques et non toxiques, les lingettes biodégradables en fibres naturelles ou les carrés de coton bio. Des cosmétiques bio pour bébé sur : [www.comptoirnaturel.com](http://www.comptoirnaturel.com) ou [www.shoppingbio.com](http://www.shoppingbio.com).

## Les bienfaits du contact

Le saviez-vous ? Le toucher est le seul sens pleinement développé chez le bébé et son premier moyen de communication avec le monde. Voilà pourquoi le contact des massages est primordial pour lui. En Afrique ou en Inde cette tradition pratiquée depuis des millénaires fait partie intégrante des soins quotidiens. Ses bienfaits sont multiples : le massage stimule, fortifie aux premiers mois de la croissance, régularise les systèmes circulatoire, respiratoire, musculaire, immunitaire et digestif, apaise, améliore le sommeil, contribue à l'éveil sensoriel et crée aussi un lien d'attachement. Quelle que soit la technique utilisée, un massage nécessite la disponibilité de l'enfant comme celle des parents. Pratiquez-le comme un rituel, un jeu, un échange, dans une ambiance sereine. Des ateliers de massages existent à l'Espace Weleda à Paris : [www.weleda-bebe.com](http://www.weleda-bebe.com). Consultez aussi le site [www.massage-bebe.asso.fr](http://www.massage-bebe.asso.fr)

## L'habiller de douceur de la tête aux pieds

Le saviez-vous ? Le coton traditionnel se cultive à grand renfort d'engrais chimiques et de pesticides. C'est l'une des cultures les plus polluantes au monde. Fait peu rassurant, les OGM ont fait leur entrée depuis quelques années dans la culture du coton. Faire le choix du coton bio (et/ ou équitable) pour habiller votre bébé, c'est être certain de lui offrir des vêtements hypoallergéniques (exemptés de tout produit chimique ou métaux lourds) et très doux, qui conviendront le mieux à sa peau facilement irritable. Au synthétique, préférez aussi les matières naturelles non traitées (chanvre, bambou, laine, soie...). De la gigoteuse au body en passant par les pyjamas, de nombreuses marques (Idéo, La Queue du chat, Ekyog) et sites de vente en ligne vous proposent une belle panoplie de vêtements sains, souples et confortables qui participeront au bien-être de votre enfant. Laissez-vous guider par les labels : Ecocert, Oeko-TEX, Eko, IMO, Naturtextil, BioRe et Demeter.



22 conso attitude ZOOM

## Veiller à son environnement

- Pour bien dormir, se sentir rassuré et s'éveiller en toute sécurité, votre bébé a besoin d'un environnement harmonieux. Pour prévenir toute pollution intérieure, choisissez bien les matériaux d'aménagement et de décoration : des revêtements de sol et muraux sains et écologiquement corrects, pour le mobilier du bois massif, plus résistant, solide et de qualité supérieure, ou labellisé PEFC ou FSC, plutôt que le bois aggloméré ou même du mobilier en carton.
- Quant au lit, l'élément central de la chambre, adoptez un matelas en matières naturelles (latex, noix de coco...), car en plus d'assurer dans le long terme un meilleur soutien physiologique en ne se déformant pas, il est hypoallergénique et bactéricide. [www.ardelaine.fr](http://www.ardelaine.fr)
- Bien choisir son linge de lit, parmi les créateurs citons Batchi Batcha, éthique, beau et bio. Une ligne de housses de couette, taies d'oreiller et quilts qui valorise des savoir-faire traditionnels comme la broderie à la main. Les matières sont légères comme des caresses et font de leur lit un monde de confort douillet et poétique. [www.batchibatcha.com](http://www.batchibatcha.com)
- Évitez l'accumulation et soyez extrêmement vigilant à la qualité des objets, qu'il portera à sa bouche. Peluches et doudous doivent être inoffensifs, donc préférez les matières 100% naturelles, le coton bio ou certifié Oko-Tex et la laine naturelle non traitée, redécouvrez le charme des jouets en bois éco-certifiés, un beau coffre à jouets bio, finis avec des vernis et laques non toxiques. Évitez à tout prix le plastique. [www.jeujouethique.com](http://www.jeujouethique.com).

### la couche de nos anges !

Couche lavable en coton biologique, de la naissance à 18 mois.  
 Procédé : éponge brossée qui donne le polaire, fermeture ajustable pressionnée, teinture sans métaux lourds, certifié SKAL [www.brindange.com](http://www.brindange.com)



## pour aller plus loin

[www.femininbio.com/maman](http://www.femininbio.com/maman)  
[www.papili.org](http://www.papili.org)  
[www.natifloo.com](http://www.natifloo.com)  
[www.mondebio.com](http://www.mondebio.com)  
[www.bebe-au-naturel.com](http://www.bebe-au-naturel.com)  
[www.brindilles.fr](http://www.brindilles.fr)  
[www.graine-de-bonne-sante.com](http://www.graine-de-bonne-sante.com)  
[www.leportailbio.com](http://www.leportailbio.com)  
[www.fami-bio.com](http://www.fami-bio.com)  
[www.ecopitchoun.com](http://www.ecopitchoun.com)  
[www.loulidesbois.fr](http://www.loulidesbois.fr)  
[www.momes-et-merveilles.fr](http://www.momes-et-merveilles.fr)  
[www.kidybio.com](http://www.kidybio.com)  
[www.lejardinbebe.com](http://www.lejardinbebe.com)  
[www.maman-naturelle.com](http://www.maman-naturelle.com)  
[www.maman-bio.com](http://www.maman-bio.com)  
[www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)  
[www.lecoinbio.com/blogs/maman-ecolo](http://www.lecoinbio.com/blogs/maman-ecolo)  
[www.selection-naturelle.fr](http://www.selection-naturelle.fr)  
[www.planetecoton.com](http://www.planetecoton.com)

### à lire

**Maman bio, mon bébé de la naissance à 2 ans**, Claude Didierjean-Jouveau et Martine Laganier, Editions Eyrolles

**Guide des Mamans débutantes**  
 Anne Bacus, Editions Marabout

**100 réflexes bébé bio** Alix lefiel-Delcourt et Elisa de Castro Guerra, Leduc.s Editions

**Maman-bébé les soins sans les risques**, Editions Divona

**Le Guide de l'allaitement**  
 Christilla Pellé-Douël, Editions Marabout

**Porter bébé, avantages et bienfaits**  
 Claude Suzanne Didierjean-Jouveau, Editions Jouvence

**Votre bébé de 1 jour à 1 an** Anne Bacus, Editions Marabout

**Mon bébé bio : l'alimentation naturelle de la maman et du bébé** Ralf Moll, Editions Terre Vivante

**Produits et soins naturels pour maman et bébé** Jackie Peric, Editions Souffle d'or

**50 exercices pour l'éveil de bébé**  
 Jean-Christophe Berlin, Nicolas Bertrand, éditions Flammarion

**Massages pour bébé : contact, chaleur et douceur** Christina Voormann et Govin Dandekar, Editions Vigot

Des Textiles en Harmonie avec l'Homme et la Nature  
**PLANÈTE COTON**  
[www.planetecoton.com](http://www.planetecoton.com)  
 Des Textiles en Harmonie avec l'Homme et la Nature.  
 L'agriculture traditionnelle du coton est une des plus polluantes de la planète et les filières de transformation du coton sont de celles qui respectent le moins l'individu.  
 L'Agriculture biologique du Coton propose un mode de culture où l'équilibre naturel est maintenu, n'utilisant aucun produit ou engrais chimique et ce, dans le respect des normes sociales des salariés.  
 Planète Coton propose, depuis 6 ans, toute une gamme de vêtements en COTON BIO de 0 à 99 ans !! Ainsi que Linge de toilette, Linge de lit, Puériculture, Allaitement, Couches lavables et Accessoires ... Tout Doux, tout Coton 100 % Biologique et en respect d'un commerce équitable ...  
 Planète Coton : Des Vêtements qui contribuent à votre bien-être, au respect de ceux qui les fabriquent et à la protection de l'environnement.  
 De nombreuses collections à découvrir sans tarder dans notre boutique en ligne  
 Vente par correspondance  
 Catalogue papier contre 2 timbres + 0,56 €  
 PLANÈTE COTON  
 La Bastide Neuve 84240 ANSOUIS  
 Tel/Fax : 0490 09 16 57  
 contact@planetecoton.com

**“Gardez à l'esprit qu'un enfant se contente de peu : votre attention, une chambre saine, un berceau adapté et quelques jouets bio pour son éveil”**