

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

Créatrice de la Slow Parentalité®

# BÉBÉ ZÉRO DÉCHET

LE GRAND LIVRE



- Bébés Zéro, Bébés Slow : réduisez, recyclez et réutilisez
- Shopping 100 % zéro déchet : ne consommez que l'essentiel et faites des économies
- De nombreuses recettes et astuces

# PRENEZ SOIN DE VOTRE BÉBÉ EN RESPECTANT LA PLANÈTE !

- **Vivre une grossesse zéro déchet** : préparer une valise de maternité minimaliste, choisir un accouchement naturel et prendre soin de soi de façon bio et écolo !
- **Accueillir bébé et l'élever naturellement** : bien gérer l'allaitement, choisir des soins slow, prendre le temps avec la Slow Parentalité®... rien que l'essentiel pour vous concentrer sur votre bébé !
- **Les produits indispensables** : couches lavables, écharpes de portage, trousseau sans aucun superflu... Tout ce qu'il vous faut, en plus du lait et de l'amour, pour prendre soin d'un bébé zéro déchet !

**Mélanie Schmidt-Ulmann** est consultante en parentalité naturelle (créatrice de la Slow Parentalité®) et applique un mode de vie naturel et bio. Passionnée par les médecines douces, elle est naturopathe, conseillère Hildegardien (diplômée de l'Institut Hildegardien) et conseillère Fleurs de Bach agréée BFRP.

Retrouvez-la sur son site dédié aux bébés zéro déchet, [www.bebezero-bebeslow.com](http://www.bebezero-bebeslow.com), et sur son site de coach holistique pour toute la famille, [www.lelaitemaman.com](http://www.lelaitemaman.com).

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1660-4



9 791028 516604

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC** 

Rayon : Parentalité

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :  
*Secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen*, 2019  
*Les Secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen, c'est malin*, 2019

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Yvonne Lambert-Bissuel

Mise en page : Élisabeth Chardin

Illustrations intérieures : AdobeStock, AlamyImages  
sauf pp. 78, 119, 144 haut et 156 © Mélanie Schmidt-Ulmann

Design couverture : Antartik

Illustrations couverture : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1660-4

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

BÉBÉ  
ZÉRO DÉCHET

LE GRAND LIVRE

LEDUC 



# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
<b>CHAPITRE 1 : LES GRANDS PRINCIPES D'UN BÉBÉ ZÉRO DÉCHET .....</b>	<b>11</b>
<b>CHAPITRE 2 : UNE GROSSESSE ZÉRO DÉCHET .....</b>	<b>19</b>
<b>CHAPITRE 3 : L'ALLAITEMENT, NATURELLEMENT ZÉRO DÉCHET .....</b>	<b>51</b>
<b>CHAPITRE 4 : L'ALIMENTATION D'UN BÉBÉ ZÉRO DÉCHET .....</b>	<b>75</b>
<b>CHAPITRE 5 : L'ENVIRONNEMENT D'UN BÉBÉ ZÉRO DÉCHET .....</b>	<b>101</b>
<b>CHAPITRE 6 : LES PRODUITS PHARES ET INDISPENSABLES D'UN BÉBÉ ZÉRO DÉCHET.....</b>	<b>131</b>
<b>CHAPITRE 7 : LES COUCHES LAVABLES.....</b>	<b>163</b>
<b>CHAPITRE 8 : MAMAN ZÉRO DÉCHET.....</b>	<b>195</b>
CONCLUSION.....	229
DÉDICACES.....	233
TABLE DES MATIÈRES .....	235



# INTRODUCTION

**D**ès l'annonce de votre grossesse, vous allez être bombardée de nombreuses listes de choses à acheter pour Bébé, « tout ce qu'il faut » pour votre futur trésor : des listes pour bien vivre votre grossesse, des listes pour la maternité, des listes pour la naissance, des listes pour son trousseau... Et pourtant, en vrai, il ne vous faut rien ou presque rien de tout ce qui est « conseillé ». Bébé n'a pas besoin d'être un petit consommateur et vous allez apprendre à faire avec l'essentiel, à être là pour votre bébé, à être à l'écoute de ses besoins sans posséder de biens de consommation à outrance.

Alors, prêt pour une vie hypersimple et zéro déchet avec Bébé ? Le bébé zéro déchet ([bebezéro-bebeslow.com](http://bebezéro-bebeslow.com)), ou comment vivre l'essentiel avec Bébé avec... juste l'essentiel : avoir seulement 20 couches de la naissance à la propreté, faire tenir son trousseau dans une petite valise, réduire au maximum les affaires d'un bébé heureux qui ne manque de rien : du lait, de l'amour, des soins naturels, des liens d'attachement solides, et réduire tout ce qu'il faut à Bébé au strict nécessaire... mais avec de jolies choses, car la vie avec un bébé doit rester joyeuse et belle !

Ce livre va vous donner toutes les pistes pour faire baisser l'empreinte écologique de Bébé : du lait maternel en passant par la diversification menée par l'enfant (DME), une alimentation fraîche, bio et locale, une éducation bienveillante, des doudous bio et naturels, des jouets en bois, des couches lavables : il faut en réalité peu de choses pour faire un bébé heureux et épanoui avec des parents écolos, zen et proches de la nature.

Pour répondre de façon très naturelle à ceux qui prônent la dénatalité pour le bien de la planète, on répond que faire des bébés ou ne pas en faire est un droit fondamental. Mais on peut avoir des bébés, des enfants, et réduire très facilement leur empreinte carbone. *Exit* les couches jetables, les bouteilles d'eau en plastique, les jouets en PVC, les produits de soin bourrés de nanoparticules et de perturbateurs endocriniens, etc. Privilégiez les produits bio et équitables, les produits locaux et de saison, les matières naturelles, l'eau sans bouteille, le biberon sain, le lait maternel ou « lait à la source », le ménage écolo et toutes les activités écologiques en famille : le potager, les poules, la production de compost, le jardinage éducatif, l'éducation proche de la nature.

Les maîtres mots des grands principes du zéro déchet sont : on réutilise, on opte pour le multifonction, comme le linge tour à tour linge d'emballage, tapis de change, tapis de jeu, pare-soleil, doudou, etc.

On pense désormais : « vrac », « réutilisable », « sain pour la peau et la planète », « sacs en tissu », « film alimentaire en cire d'abeille », « biberons en verre », « lait à la source », « alimentation locale et bio », mais aussi « vêtements en location », « vêtements d'occasion », et bien sûr on oublie le plastique, le superflu, avec l'idée de faire de tout du « *zero waste* » !

## **Comment est organisé ce livre ?**

Pour chaque grand thème, vous découvrirez les astuces d'un quotidien fondé sur les 3R (Réduire, Réutiliser, Recycler) dans tous les domaines qui touchent au bébé et à la parentalité, ainsi que des témoignages autour de la thématique du chapitre. Vous découvrirez soit le témoignage d'un parent, soit le témoignage d'un professionnel, par exemple une créatrice de couches lavables... L'idée est de comprendre concrètement le concept du zéro déchet et de la simplicité volontaire avec Bébé et en famille.

Un « bébé zéro déchet » au quotidien, c'est facile à mettre en place, ça protège Bébé et la planète, ça facilite le quotidien de toute la famille et ça permet à tous de vivre plus simplement... sans oublier aussi de faire des économies.



## CHAPITRE

# 1 LES GRANDS PRINCIPES D'UN BÉBÉ ZÉRO DÉCHET

*« Rien ne peut être réalisé dans le monde  
de l'adulte qui n'ait d'abord été réalisé  
dans le monde de l'enfant. »*

Maria Montessori

**Ê**tre un bébé zéro déchet est ce qu'il y a de plus naturel pour votre enfant, qui naît en ayant des besoins essentiels comme être aimé de ses parents, boire à la source, être changé, dormir, être rassuré... pour devenir un être qui a confiance en lui !

Alors si vous adoptez des gestes responsables pour la planète au quotidien et qu'en plus Bébé grandit avec l'exemple de « vivre autrement » à la maison, mais aussi à l'extérieur avec une « éducation autrement », votre objectif d'une empreinte écologique minimale devient facile à atteindre !

Réduire son empreinte écologique demande une nouvelle façon d'éduquer son enfant, car les bébés ne posent pas de problèmes en soi à la planète, mais c'est plutôt notre façon de les nourrir, les produits de soin ou les jouets que nous achetons... qui peuvent être problématiques.

Bref, c'est notre mode de vie au quotidien avec nos enfants qui a un impact sur leur bien-être et sur la planète. Il suffit de se rappeler par exemple qu'une couche jetable non écologique coûte environ 0,25 euro, qu'elle est bourrée de produits chimiques et de perturbateurs endocriniens... pour passer aux couches lavables.

Mais l'environnement de Bébé ne se réduit pas à ce que vous allez lui mettre comme couche ou comme produit de soin... En devenant parents, il faut donc revoir vos pratiques écologiques dans leur ensemble et montrer l'exemple aux enfants.

Voici les grands principes d'un bébé zéro déchet :

- ❶ Avoir un bébé zéro déchet, c'est commencer par vivre une grossesse zéro déchet ! C'est une grossesse 100 % zéro perturbateur endocrinien, zéro toxique, et avec un quotidien sans produits de soin conventionnels... Sans oublier de passer à une alimentation saine et la plus bio possible, car un petit être grandit en vous et il est nécessaire de ne se concentrer que sur l'essentiel : votre bien-être de future maman pour le « bien naître » de votre bébé tout naturellement ! Rendez-vous au chapitre 2 !
- ❷ Avoir un bébé zéro déchet, c'est le nourrir au sein : pas d'emballages pollués, de bouteilles en plastique ou de boîtes de conserve ! Et en plus, Bébé profite des bienfaits incomparables du lait maternel (apport de nutriments et d'anticorps, digestibilité, etc.) et du lien merveilleux que l'allaitement instaure entre vous et lui. Rendez-vous au chapitre 3 !

- ③ Avoir un bébé zéro déchet, c'est lui donner de bonnes habitudes alimentaires dès la diversification alimentaire : on conserve le plus longtemps possible l'apport en lait maternel, on oublie les petits pots industriels, on pense fruits et légumes biologiques, locaux et de saison pour se lancer avec Bébé dans la DME, et on réduit au maximum – ou même complètement – la consommation de viande... à condition de bien respecter ses besoins nutritionnels essentiels. On n'oublie pas de l'impliquer dans la cuisine pour lui donner le goût du « fait maison » naturel et de cuisiner avec des ustensiles sains, durables et réutilisables. Rendez-vous au chapitre 4 !
  
- ④ Avoir un bébé zéro déchet, c'est le faire vivre dans un environnement le plus sain possible : une chambre sans polluants, une maison nettoyée avec des produits ménagers « faits maison » et naturels. C'est également améliorer avec conscience le mode de vie de toute la famille au quotidien et montrer l'exemple aux enfants par une éducation respectueuse du rythme de l'enfant et de la planète. Rendez-vous au chapitre 5 !
  
- ⑤ Avoir un bébé zéro déchet, c'est composer un trousseau en allant à l'essentiel : une liste écolo, bio et nature suffit pour accueillir sereinement votre bébé et le faire vivre dans un monde aussi naturel que possible en oubliant le superflu. Rendez-vous au chapitre 6 !
  
- ⑥ Avoir un bébé zéro déchet, c'est lui mettre des couches lavables pour faire un geste citoyen et éviter de générer plus d'une tonne de déchets avec les 5 000 couches jetables qui sont le plus souvent utilisées pour changer Bébé de la naissance à la propreté. Pour tout savoir sur comment bien les choisir, les acheter ou les louer, connaître les bonnes boutiques, les sites, etc., rendez-vous au chapitre 7 !

- 7 Avoir un bébé zéro déchet, c'est être une maman nature : on apprend à se reconnecter naturellement à son féminin sacré, on passe aussi au lavable pour l'hygiène menstruelle et on ne possède que des produits de soin naturels et sans danger pour sa santé, son bien-être et la planète. Rendez-vous au chapitre 8 !
- 8 Avoir un bébé zéro déchet, c'est aussi pratiquer une parentalité différente : la Slow parentalité®. C'est pourquoi à la fin de chaque thème abordé, vous allez découvrir le réflexe parental : Bébé Zéro, Bébé Slow.



## BÉBÉ ZÉRO, BÉBÉ SLOW

Mon concept de Slow parentalité® repose sur un objectif unique à atteindre : votre épanouissement parental... au naturel. Une aide au bien-être des futurs et nouveaux parents pour vivre dans un monde le plus bio, *slow* et naturel possible. Un bébé *slow*, c'est un bébé naturellement zéro déchet avec des parents qui sont dans la Slow parentalité® au quotidien.

### La Slow parentalité® ?

La Slow parentalité®, c'est la « Slow Life » version familiale. C'est un concept que j'ai déposé en 2015. L'idée est de ralentir, de s'épanouir et d'être heureux en tant que futurs parents, parents, donc en famille.

On adopte un mode de vie respectueux du rythme de chacun, de la planète, en réduisant nos besoins à l'essentiel avec une vie bio et écolo. On se concentre sur l'essentiel pour bébé, pour soi et pour toute la famille.

La Slow parentalité® s'appuie sur le parentage. Le parentage, c'est quand maman maternelle et que papa paternel. Un bébé a surtout besoin de l'amour de ses parents, de lait bu à la source et du contact physique qu'il a eu l'habitude d'avoir dans le ventre maternel et qu'il faut poursuivre de plein d'autres façons.

Le parentage, et la Slow parentalité® qui en découle, sont naturellement zéro déchet. Être dans une démarche zéro déchet avec la Slow parentalité®, c'est aussi vivre dans la simplicité volontaire et se concentrer sur ce qui nous semble essentiel dans notre quotidien pour un mode de vie respectueux.

À vous d'adapter chaque jour, en famille, la Slow parentalité®, le concept de continuum, le maternage proximal, le cododo, le portage, les massages Bébé..., en étant des parents à l'écoute de leurs besoins mais aussi calés sur l'horloge de leur bébé pour être à l'écoute de ses besoins.

### MA SLOW PARENTALITÉ®

Extrait de l'article paru dans le magazine *Marie France* du 2 février 2016 :

« Consultante auprès de parents depuis dix ans, Mélanie Schmidt-Ulmann a mis au point le concept de "Slow parentalité®". Son idée ? Proposer des clés pour une éducation bienveillante, tout en tenant compte des besoins des parents. Explications. Dans la famille "Slow Life", je demande la "Slow parentalité®". Imaginé par la coach Mélanie Schmidt-Ulmann, ce concept est l'aboutissement de ses dix années de pratique auprès de mamans et de papas, en France et à l'étranger. "Aujourd'hui, beaucoup de parents essaient d'être les meilleurs, comme dans une course où il faudrait

→

absolument faire mieux que son voisin ou ses amis", constate-t-elle. Certains deviennent même des hyperparents, des parents dits "hélicoptères" qui font tout à la place de leurs enfants. La Slow parentalité® permet de relâcher la pression. L'idée est de proposer une éducation bienveillante, sans pour autant oublier les besoins des adultes. Il ne faut pas mettre de côté l'épanouissement des mamans. Sinon, on fonce vers l'épuisement maternel. »

Mon coaching parental est tourné vers le maternage de la maman et du bébé avec tout ce que cela implique : peau à peau, portage, massages, éducation positive, mais il y a de nombreuses autres façons pour y arriver. Le couple maman-bébé a besoin de temps pour se découvrir, créer du lien, et cela peut se faire progressivement et pas forcément sur tous les sujets à la fois... C'est la raison pour laquelle je vous aide à appliquer de manière efficace le concept de Slow parentalité®.

La Slow parentalité®, c'est prendre le temps d'être parent, et ce de plusieurs manières :

- accompagner les bébés et les enfants dans leur individualité, à leur rythme, dès la naissance ;
- prendre le temps de tisser les premiers liens maman-papa-bébé ;
- ne pas être des « parents hélicoptères » mais des parents qui vont encourager l'autonomie de l'enfant ;
- accompagner les parents pour ne plus être dans l'« hyperparentalité » et appliquer au quotidien la « Slow parentalité® » ;

- adopter l'éducation positive au quotidien en prenant le temps de l'écoute et des partages ;
- donner des limites mais en étant toujours dans l'écoute, l'empathie et la bienveillance pour une Slow parentalité® joyeuse et épanouie ;
- connaître ses propres limites de parents ;
- prendre le temps qu'il faut pour respecter les rythmes de l'enfant et de chacun des membres de la famille ;
- être dans la « Slow parentalité® » dans tous les thèmes du quotidien dès la grossesse : grossesse au naturel, allaitement, diversification, sommeil respecté, premiers liens, séparations, vie en collectivité, école, frères et sœurs ;
- ne plus être dans le « dépêche-toi » mais anticiper les moments de crise pour une parentalité sans stress ;
- adopter, pour une parentalité au rythme 100 % naturel, un mode de vie *slow* : alimentation bio et naturelle, produits de soins respectueux de l'enfant et de la planète, choix de puériculture bio et de principes éducatifs alternatifs et aussi respectueux du rythme de l'enfant ;
- une Slow parentalité® pour le développement personnel de parents épanouis... avec des enfants aussi épanouis ;
- être dans le moment présent avec ses enfants : utiliser des outils comme la méditation, l'ancrage, le lâcher-prise... en famille ;
- prendre en compte ses émotions et faire des choix de parents... éclairés !

## L'EXEMPLE DES PLEURS DE BÉBÉ AVEC LA SLOW PARENTALITÉ®

Ce n'est pas pour vous embêter qu'un bébé pleure. Bébé pleure car c'est sa seule façon de communiquer, c'est son premier langage (avec la peau, donc le massage). Chaque bébé est différent, mais avec un peu d'expérience, il est possible de les décoder...

Plus vite vous comprendrez quand Bébé a faim ou mal, plus vite vous pourrez répondre à ses appels et à ses besoins. Vous allez vite devenir des parents experts en pleurs de votre bébé :

- faim : Bébé a des pleurs courts qui augmentent en intensité, avec des pauses pour vous permettre de vous préparer à allaiter ou de faire le biberon, avec des signes précurseurs comme la succion des poings ou la recherche de la tétine ou du sein... ;
- fatigué : Bébé pleure de façon plaintive et longtemps... ;
- pleurs du soir : Bébé pleure chaque fin de journée de façon stridente et rien ne semble l'apaiser.

Les pleurs vont vous sembler imprécis au début, mais avec le temps, vous allez réussir à les décoder. Essayez le plus possible le peau-à-peau, car cela apaise un bébé qui pleure. Portez-le dans vos bras pour l'apaiser aussi. **Ne secouez jamais un bébé, même si vous n'en pouvez plus.**

## CHAPITRE

# 2 UNE GROSSESSE ZÉRO DÉCHET

**P**arce qu'un petit être grandit en vous, il est plus que jamais nécessaire de prendre soin de votre corps. Être « zéro déchet » dès la grossesse, c'est vous respecter, respecter votre enfant à naître et la planète.

Avant d'avoir un bébé zéro déchet, il faut une grossesse zéro déchet, zéro toxique, zéro perturbateur endocrinien, zéro phtalate, zéro parabène, avec un quotidien sans produits de soin conventionnels qui contiennent des substances potentiellement dangereuses... Sans oublier une alimentation saine et bio !

Au programme de votre grossesse : une grossesse au naturel. *La grossesse au naturel, c'est malin* est le titre de mon livre paru aux éditions Leduc en janvier 2014 et qui est toujours plus d'actualité pour aider les futurs parents sur le chemin de la décroissance volontaire.

Mon rôle en tant que « Mom & Baby Planner », c'est d'aider au bien-être de la future maman et de son bébé version nature et écolo, dans le respect de notre planète Terre.

Mais la maternité au naturel va encore plus loin dans ce nouveau livre : nature, bio, écolo, mais aussi et surtout zéro déchet ! J'ai tout testé – ou presque – dans les produits de la puériculture au naturel de la bulle bio et écolo pour vous aider à vous y retrouver, et surtout pour vous apporter les meilleurs conseils vous permettant de vous passer du superflu et de vous concentrer sur l'essentiel. Car un bébé a besoin de lait, d'amour et de liens d'attachement solides... Tout le reste – ou presque – n'est que du superflu.

Pour la grossesse, une maman zéro déchet est une maman qui doit être actrice de sa grossesse et de son accouchement : être à l'écoute de sa maternité, se faire confiance, choisir de bons produits naturels, une alimentation à haute valeur nutritionnelle, puis un mode de vie le plus naturel possible pour accueillir Bébé.

## **PRENDRE SOIN DE SOI NATURELLEMENT**

Il faut éviter les polluants, les perturbateurs endocriniens, les tensio-actifs sulfatés, et passer au zéro déchet dans la salle de bains, tout en faisant attention à la composition, car le naturel n'est pas forcément sans danger pour les femmes enceintes et les bébés.

On oublie donc les cosmétiques classiques bourrés de toxiques et on fait confiance aux labels bio : un minimum d'ingrédients bio utilisés, pas de tests sur les animaux, pas de parfum ou de colorant de synthèse, pas d'OGM, pas de silicone ou de paraffine, une transformation des matières premières selon des techniques douces pour moins de réactions allergiques.

Cela dit, je vous conseille de faire très attention aux produits de soin, même s'ils sont certifiés biologiques. En particulier ceux qui ont des huiles essentielles dans leur composition, car nombre de

celles-ci sont contre-indiquées pour les femmes enceintes ou allaitantes. Si vous aimez les huiles essentielles, veillez à ne prendre que les produits spécifiques pour les femmes enceintes. Il vaut mieux trouver des compositions riches en huiles végétales bio, des savons sans huile essentielle, sans huile de palme.

### SHOPPING 100 % BÉBÉ ZÉRO DÉCHET... POUR MAMAN

- **Omum** : des produits formulés sans huile essentielle ni ingrédient controversé, des soins plaisir aux textures cocoon et aux fragrances 100 % naturelles, des packs recyclables, sans notice ni emballage superflu. Je suis fan du savon « Le Cajoleur » et de la crème fouettée « La Confidente » pour le corps.
- **Comme avant** : des cosmétiques naturels, solides et artisanaux fabriqués à Marseille. Ils ont les labels Cosmos Natural, Slow Cosmétique® et Cosmos Organic :
  - le savon naturel à l'huile d'olive vous permet d'avoir un « tout-en-un » : laver son corps, laver ses cheveux, s'hydrater après le démaquillage. Il y a aussi le « Shampoing naturel solide à l'huile d'argan et au rhassoul », qui est un shampoing universel, sans oublier le seul dentifrice naturel en poudre que je connaisse : le dentifrice au siwak (racine utilisée comme brosse à dents naturelle depuis des millénaires). Attention à ne pas prendre la version mentholée pendant la grossesse mais celle sans parfum ;
  - et comme le zéro déchet est fan des « tout-en-un », il y a aussi la crème multiusage au beurre de karité qui fond au contact de la peau. La grossesse est le moment idéal pour s'offrir des soins cocooning à outrance.

→

- **Skinhaptics** : l'« Huile prestigieuse » pour le visage (en flacon en verre) est une huile 100 % sèche et naturelle avec de l'huile de coton, de l'huile de prune bio, de l'huile de carthame bio. Elle est riche en oméga-6 et 9 (très nourrissant pour la peau). Sa texture est légère, très agréable au toucher. Elle est idéale pour les peaux sèches et très sèches des futures mamans.
- **Pachamamaï** : je suis adepte de la marque pour des produits mini et vraiment zéro déchet avec les emballages en métal recyclable ou en carton recyclé. Cette marque est une référence en matière de soins solides, éthiques et responsables :
  - des shampoings, démaquillants, dentifrices, déodorants qui sont à la fois des soins bienveillants pour votre peau et pour la planète ;
  - la grossesse est la bonne excuse pour retomber en enfance avec des produits naturels et sans huiles essentielles mais qui sont à croquer ;
  - le dentifrice « Candiz », solide, vegan et rechargeable (une boîte en métal correspond à trois tubes classiques) a une formule sans huile essentielle à base de beurre de cacao, de xylitol et d'arôme naturel de fraise. Cela en fait un dentifrice tout doux et gourmand que vous pourrez utiliser avec votre petit dès 3 ans ;
  - « Nüe », l'huile solide démaquillante à base d'huile de coco et de prune à appliquer sur votre visage mouillé
  - « Cocoon », déodorant solide sans huile essentielle à base de bicarbonate de soude, arrow-root (marante, une plante d'Amérique tropicale) et beurre de cacao.



La Slow Cosmétique® dès la grossesse, c'est passer aux cosmétiques bio écoresponsables ou, encore mieux, aux versions faites maison avec des huiles végétales, des beurres végétaux, des eaux florales..., à condition de bien stériliser les récipients et les ustensiles utilisés.

Et si la solution, pour être sûre de ce que vous mettez sur votre peau pendant la grossesse, était de fabriquer vos propres cosmétiques ? Mais attention, un produit parfaitement naturel n'est pas forcément inoffensif. Voici ma recette préférée, créées par Marie des Ateliers de la Souris verte, qui vous enseigne à fabriquer vous-même vos produits de soin naturels, bio, écolo et zéro déchet.

Comme les huiles essentielles sont déconseillées pendant la grossesse et l'allaitement, il faut ruser pour se concocter des produits de beauté. On use et on abuse des hydrolats que l'on peut utiliser sans danger, des huiles végétales, des beurres végétaux, du gel d'aloe vera, des macérats huileux (des huiles infusées aux plantes).

Voici comment se concocter des produits de soin.

## RECETTE DE BASE : HUILE INFUSÉE

Très simple à fabriquer, elle se conserve pendant deux mois au frais et au sec dans une bouteille en verre teinté hermétique. L'huile végétale agit comme un solvant, elle extrait les propriétés des plantes. On utilise des plantes séchées (voir ci-dessous), surtout quand on débute, car les plantes fraîches peuvent avoir tendance à fermenter. Seule exception, l'huile infusée de carottes qui se fait avec de la carotte fraîche – mais dans ce cas, la macération ne dépassera pas 4 ou 5 jours.

Préparation :

- ✂ Remplissez le pot en verre bien nettoyé et sec avec les plantes sans tasser.
- ✂ Recouvrez les plantes d'huile végétale (pépins de raisin pour les peaux normales, germe de blé pour sa richesse en vitamine E régénérante et olive pour les peaux sèches).
- ✂ Laissez macérer 21 jours à l'abri de la lumière, en secouant le pot tous les deux ou trois jours pour aider les actifs à se disperser.
- ✂ Au bout de ce temps, filtrez l'huile une première fois à l'aide d'une passoire, puis à travers un filtre à café. Attention, comme l'huile tombe goutte à goutte, ça prend du temps ! N'hésitez pas à poser le filtre sur un bocal et à vaquer à vos occupations.

À vous de choisir la ou les plantes qui vous conviennent : pétales de roses pour adoucir et régénérer ; calendula pour les petits bobos (peau irritée, eczéma...) ; camomille romaine pour les peaux sèches et sensibles ; carotte, très riche en vitamine A, pour régénérer la peau et donner bonne mine ; pâquerette (ou bellis) pour raffermir les tissus et le décolleté.

Voici les recettes de Laurence, maman « très très nature » comme elle aime se présenter, et qui tend vers le 100 % zéro déchet.

Son mari, musicien, aime les loups et les randonnées dans la nature, leur fille adore la musique, les animaux et la nature. Leur éveil écologique (outre la sensibilisation à la protection animalière déjà depuis l'enfance) a commencé lorsqu'ils attendaient leur fille, par les paniers bio livrés à domicile, puis les couches lavables... Et tout le reste en a, naturellement, découlé.

### LES RECETTES DE LAURENCE

- ✂ **Déodorant maison** : mélanger de l'huile de coco désodorisée (ou pas) avec du gel d'aloé vera et un peu de bicarbonate de soude.
- ✂ **Dentifrice maison, qui a aussi conquis sa fille de 11 ans** : dans une boîte type ancien baume à lèvres ou petit pot de confiture, mélanger de l'argile blanche à un peu de bicarbonate de soude, quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (très peu) et le tour est joué !
- ✂ À la place des gels douches et shampooings (1 à 2 flacons en plastique à jeter tous les 15 jours !), Laurence et sa famille ont définitivement opté pour du **savon et shampooing solides**, en achetant les produits d'un savonnier local (et en plus bio et certifié Ecocert).
- ✂ Elle s'est aussi essayée au no-poo (pas de shampooing) avec plus ou moins de bons résultats (il y a eu des périodes dorées et d'autres moins, sûrement liées aux hormones ou à l'état général). L'astuce consiste à se brosser les cheveux régulièrement, avec une brosse propre (type poils de sanglier ou →

en nylon, ou végétale mais à poils serrés), 1 à 3 fois par jour : cela aura pour effet de répartir le sébum sur les longueurs et de protéger les cheveux... Plus de produits dans les cheveux (de type tensio-actifs), un cuir chevelu en meilleure santé et de beaux cheveux plus épais et plus doux (les siens ont même commencé à onduler alors qu'ils étaient raides comme des baguettes depuis toujours) !

## **ADOPTER UNE ALIMENTATION À HAUTE VALEUR NUTRITIONNELLE ET NATURELLE**

Pour une grossesse naturelle, on oublie les fruits et légumes qui arrivent par avion du bout du monde. On consomme local et de préférence biologique, on se passe des supermarchés et on file faire ses courses dans les magasins qui vendent en vrac !

Amélie et Maxime ont ouvert un magasin Day by Day au Mans, où j'avais pris l'habitude de faire mes courses quand j'étais enceinte de ma petite Romy... et je n'ai pas abandonné ce principe. C'est l'un des conseils que je donne à tous les parents qui se lancent dans le zéro déchet dès la grossesse. N'abandonnez pas ce geste responsable : intégrez-le à votre quotidien pour vivre en adéquation avec la sauvegarde de la planète et notre mode de vie zéro déchet !

Amélie a 23 ans et a grandi dans une famille de boulangers. Un BTS assurance en poche, elle a rejoint une grande société. Mais en voulant s'initier, avec son conjoint Maxime, à la « consommation zéro déchet » au niveau personnel, elle a vu qu'il y avait peu de solutions pour ceux qui voulaient pratiquer ce mode de « consommation » au quotidien. Ils ont donc décidé d'ouvrir leur magasin de vrac pour se lancer ensemble dans l'aventure.