





# 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 cuillerée de sel...  
2. ...de l'eau tiède...  
3. ...lavage du nez...  
4. ...et mouchage

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



## 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](http://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](http://www.écoconso.be)

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



**Objectif**  
**Zéro déchet**

**UNIVALOM**



**Vie Initiatives  
Environnement**



## Jouets éco responsables les bons réflexes avant d'acheter

### ➤ Privilégiez les matières naturelles

Les matières naturelles proviennent de ressources renouvelables, en général aussi plus saines pour les enfants, surtout les tout-petits.

#### Jouets en tissu



Les jouets en tissu sont parfaits pour les plus jeunes

#### Jeux en bois



Si on les achète neufs, on les préfère labellisés FSC ou PEFC.

#### Jouets en caoutchouc naturel

C'est une bonne alternative pour les jouets « mous » puisque les substances utilisées pour rendre le plastique souple sont souvent nocives pour la santé.



### ➤ Achetez des jouets solides

Les jouets de qualité peuvent être revendus plus facilement ou donnés quand l'enfant grandit.

Source : [www.écoconso.be](http://www.écoconso.be)

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



**Objectif  
Zéro déchet**

**UNIVALOM**



**Vie Initiatives  
Environnement**



## Les alternatives pour vos enfants



Boissons en bouteille plastique



Gourde réutilisable



Gourde à boire



Fruit frais ou compote maison



Emballages individuels



Vrac ou fait maison  
(Cookies, gâteaux secs, crêpes, gaufres, pain et confiture...)



Vêtements et jouets enfants neufs



Vêtements et jouets enfants de seconde main

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



**Objectif**  
**Zéro déchet**

**UNIVALOM**



**Vie Initiatives  
Environnement**



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



### CADEAUX

Pense aux cadeaux groupés, aux cadeaux expérience (place de concert, sortie accrobranche...) et aux emballages en papier kraft, recyclés ou en tissu.



### LA PINATA FAITE MAISON

Fabrique ta piñata.  
(Voir recette de la colle farine et fabrication de la piñata)  
L'avantage c'est que tu peux la remplir avec les cadeaux de ton choix!

## Mon anniversaire zéro déchet\*



### BONBONS

Les bonbons se trouvent en vrac dans certaines boulangeries, magasins de vrac...



### VAISSELLE

Utilise des verres, couverts, assiettes réutilisables et serviettes en tissu.

Les alternatives pour la vaisselle et les bonbons sont valables également pour les anniversaires à l'école 😊

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



**Objectif Zéro déchet**

**UNIVALOM**



**Vie Initiatives Environnement**