



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**



Fiche astuces

Alimentation bébé

Utiliser des biberons en inox : Organikids, Pura, klean kanteen... utilisable dans un chauffe-biberon

Tétines : privilégier les matières naturelles (latex, cahoutchouc)

Gourdes réutilisables : Beaba, Squiz, Easy Squeezy,

Babycook : appareil de cuisson très pratique pour préparer les petites quantités des repas ou technique de la DME (diversification menée par l'enfant) - un geste incitatif vers le zéro déchet.

Privilégiez des laits en poudre bio et sans ajout ou additifs.

Alimentation famille

Pour s'organiser au quotidien dans la préparation des repas de la famille :

En 2h je cuisine pour toute la semaine : (Caroline Pessin chez Hachette cuisine) 52 menus hebdomadaires pour toute l'année avec des menus par semaine et une liste de courses prête à l'emploi.

Cartable durable

Critérium rechargeable en gomme ET mine

Stylo bille rechargeable

Crayons double couleur

Crayons de papier easygrip pour gaucher ou droitier

Trousse et cartable en plastique recyclé garanti un an mais durée éprouvée sur 4 à 5 ans.

Stylo craie pour les ardoises

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**





Fiche astuces

Bébés

Il existe des couches lavables pour la piscine

Miss Mam à Antibes : magasin de vêtements pour femmes enceintes et vente de couches lavables pour piscine

<https://www.missmam.fr/> - 25 rue Fersen, Antibes

Mettre des inserts lavables dans des couches jetables pour prolonger la durée de vie des couches jetables. Ainsi on ne lave que l'insert.

Nettoyer les inserts ou les bords des couches tachés en les humidifiant et en saupoudrant les zones tachées de percarbonate. Laisser agir toute la nuit. Passer en machine avec une lessive en poudre plutôt qu'au savon de Marseille pour ne pas encrasser les couches.

Préférer les inserts en microfibre qui sèchent plus vite que le coton ou le bambou.

Mettre du beurre de karité ou de l'huile de noyaux d'abricot sur les fesses irritées. Pour des fesses très irritées (après poussée de fièvre, dents, gastro) mettre une couche de miel de thym (antiseptique), une couche et laisser agir toute la nuit.

Fabriquer son liniment avec 50% eau de chaux et 50% huile d'olive et mettre dans un flacon. Bien émulsionner avant chaque utilisation. Pour une meilleure émulsion rajouter un peu de cire d'abeille.

Acheter les couches lavables sur le bon coin car investissement beaucoup moins cher que pour du neuf.

Pour les maux de bébés, ostéopathes et homéopathie.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



Vie Initiatives
Environnement



Fiche - Astuces des familles

Cartable durable

Mise en place dans certaines écoles de boîtes pour récupérer les stylos usagés. Voir avec terracycle : https://www.terracycle.com/fr-FR/about-terracycle/free_recycling_programs

Fabriquer des agendas avec des brouillons de papier

Voir sur le groupe :

<https://www.facebook.com/groups/profsentransition/>

Cartable vert sur le site de : <https://profsentransition.com/>

Proposer aux instituteurs de garder les cahiers de poésie ou autre qui ne sont pas finis pour l'année scolaire suivante.

Crayons woody très bien pour les ardoises weleda à la place des feutres et durent beaucoup plus longtemps. Attention les colles maison faites à base de farine ne se conservent pas très longtemps.

Goûter enfants

Choisir les gourdes rechargeables avec double zip car plus sûres et ne les remplir qu'au $\frac{3}{4}$. Attention au lavage au lave-vaisselle à haute température par rapport aux substances qui peuvent se dégager.

Mettre compote dans un petit pot en verre avec couvercle à vis et une cuillère.

Pain et chocolat, pain et fromage.

Faire plusieurs cakes en même temps avec différents goûts, les couper en tranches après complet refroidissement et les congeler. Sortir le nombre de tranches nécessaires le matin et les mettre dans la boîte à goûter ou les décongeler au grille-pain ou au four.

Utiliser des ustensiles avec des matières inertes (verre, inox, fer blanc) et utiliser du papier sulfurisé non blanchi et compostable.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**





Fiche - Astuces des familles

Goûter des enfants

Fabrication de yaourts ou desserts lactés maison avec yaourtière sec et recettes sur le site <https://www.bergamotefamily.com/>

Astuce pour rendre les yaourts plus épais : y mettre 1 cuillère à café de lait en poudre ou utiliser du lait entier.

Il est possible de faire des yaourts au lait de brebis en ajoutant des ferments lactiques.

Préférez le lait pasteurisé ou au rayon frais plutôt que le lait UHT pour faire des yaourts plus fermes.

Chez Orso à Mandelieu : possibilité d'avoir des yaourts dans des pots en verre.

Sur la cagette.fr ou avec livraison du panier pré des arts : parfois possibilité d'avoir du lait dans des bouteilles en verre. Voir aussi la possibilité de lait dans des bouteilles en verre avec la chèvrerie de Valbonne.

Couper les pommes en quartier et les citronner pour qu'elles ne noircissent pas + utiliser un coupe pommes ou un pèle pommes, deux ustensiles très appréciés par les parents car ont amené les enfants à manger des fruits.

Faire des barres de céréales avec des bananes trop mûres et des flocons d'avoine : bien écraser 2 bananes avec 100 gr de flocons d'avoine. Bien mélanger. En faire des barres et faire cuire 30 mn à 180°.

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Objectif
Zéro déchet

UNIVALIM



**Vie Initiatives
Environnement**



Fiche - Astuces des familles

Anniversaire enfant

Utiliser la recette de la pâte auto-durcissante pour faire des décorations ou des ateliers avec les enfants lors des anniversaires.

Réutiliser les guirlandes de Noël, utiliser des lampes colorées style lampions à la place des ballons baudruches.

Noter sur le verre avec un feutre Poska, le nom de l'enfant.

Emprunter des jeux ou des déguisements à la ludothèque de notre ville.

Servir des eaux aromatisées aux fruits de saison (faire tremper la veille dans un litre d'eau, quelques framboises et de la menthe). Sucrez avec du sirop d'agave ou sucre de coco.

Faire des infusions aromatisées au fruits en les faisant infuser à froid (dans un litre d'eau mettre 10 gr d'infusion et laisser infuser quelques heures). Filtrer et aromatiser avec des fruits pour le service.

Se prêter des déguisements ou jeux à thème entre familles (copains, cousins)

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**