Janvier 2023

Le Petit Journal de la Santé

Info découverte : Zéro déchet avec les enfants

Le saviez-vous ?

L'actu du moment

Le coin bibliothèque

Zoom sur Les couches lavables

A vos tabliers ! Un goûter 0 déchet

CoDES 05
Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org
www.codes05.org

Avec le soutien financier

Le Petit Journal de la Santé

Bonne Année 2023 !

L'équipe du Petit Journal de la Santé vous souhaite à toutes et tous, petits et grands, une année 2023 en pleine santé !

L'info découverte

Zéro déchet avec les enfants

Beaucoup de familles ont à cœur de limiter leur impact écologique tout en diminuant leur production de déchets au quotidien. Mais comment faire pour continuer dans cette démarche lorsque la famille s'agrandit avec l'arrivée des enfants ?

En effet, le marketing publicitaire nous incite à consommer toujours plus : produits d'hygiène en tous genres (crème pour le visage, crème pour les fesses, shampoings, …), matériel de puériculture, jouets, matériel éducatif, équipement de la chambre, livres, …

La facture peut vite donner le vertige et l'impact écologique s'avérer catastrophique.

Dans ce numéro, le Petit Journal de la Santé se penche sur les alternatives possibles pour concilier besoins des enfants, confort, praticité et réduction des déchets.

Alors, ne nous mettons pas la pression, le but n'étant pas d'obtenir le trophée du "meilleur parent écolo", mais de réfléchir, chacun à notre niveau, étape par étape, à diminuer un peu, notre impact écologique.

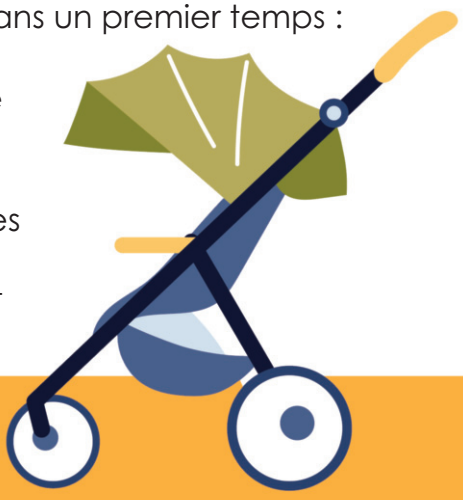
Voici quelques pistes non exhaustives

Piste n°1 : Réfléchir aux réels besoins de mon enfant

La publicité nous donne à croire que nous avons besoin de très nombreuses choses pour prendre soin de nos enfants. Difficile de faire le tri entre ce dont j'ai réellement besoin, les petits plaisirs et le superflu qui restera dans un placard et ne servira jamais …
A-t-il vraiment besoin de ce matelas à langer hors de prix ou puis je me contenter du même produit très simple et bien moins cher ? Ai-je vraiment besoin de ce super mobile proposant musique, lumière et animations en tout genre ?

Il peut être pratique d'anticiper l'acquisition de certains objets avant la naissance mais vous pouvez vous laisser le temps de voir évoluer vos besoins concernant d'autres produits.
Voici quelques exemples d'objets qui semblent indispensables dans un premier temps :

- Siège auto adapté et homologué.
- Matériel de type poussette, écharpe de portage, porte bébé physiologique… pour transporter mon bébé au quotidien.
- Berceau pour dormir.
- Vêtements de bébé simples, confortables et pratiques pour les premiers mois.
- Matériel et produits de base pour l'hygiène (couches, produit lavant, …).



Mon enfant zéro déchet

Piste n°2 : Penser au matériel de “Seconde main”

Certains objets sont utilisés très peu de temps et peuvent être achetés d’occasion en très bon état et à un prix réduit : vêtements de grossesse, matériel de puériculture, meubles, vêtements d’enfants, livres, jouets, …

Piste n°3 : Réduire mes déchets pour l’hygiène

Pensez “lavable” !

- Remplacer les cotons jetables ou les lingettes à usage unique par des lingettes en tissus lavables que vous pourrez laver et réutiliser de nombreuses fois. Vous pouvez les fabriquer simplement vous même en choisissant de jolis tissus ou les acheter tout prêts.

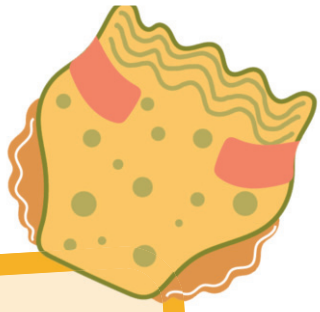
Ces lingettes multi usages peuvent remplacer plusieurs produits jetables tels que le coton pour le change, les débarbouillettes pour le repas, l’essuie tout pour les petits accidents du quotidien, …

- Réfléchir à des alternatives concernant les produits d’hygiène : Il n’est pas nécessaire d'utiliser de nombreux produits pour le change et la toilette (savons en tous genres, shampoings, crèmes, laits pour le corps, …).

Le liniment par exemple, est très facile à fabriquer soi-même. C’est un produit sain qui aura de nombreuses utilisations (nettoyage des fesses après les selles, prévention des rougeurs sur les fesses, hydratation des peaux sèches, …et même démaquillant pour les mamans !). *Voir recette.*

Plus grand, testez les savons et shampoings solides : ***fini les emballages !***

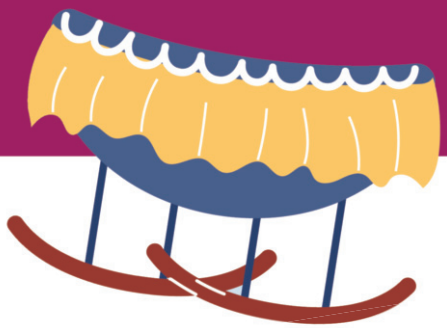
- Réfléchir à l’utilisation des couches lavables ou choisir des gammes de couches plus écologiques (voir rubrique Zoom sur …).



Liniment oléo-calcaire

Recette pour 200 ml de • 100ml d’huile d’olive • 100ml d’eau de chaux (en pharmacie)

Verser l’huile d’olive dans un saladier bien propre, ajouter délicatement l’eau de chaux (attention aux éclaboussures). Émulsionner avec un fouet ou un batteur électrique jusqu’à obtenir une texture crémeuse et homogène. Versez le liniment dans un flacon propre à l’aide d’un entonnoir. Bien fermer.
Il se conserve un mois environ à température ambiante.
Agiter avant utilisation pour bien mélanger.



Mon enfant zéro déchet

Piste n°4 : Réparer, donner ou revendre au lieu de jeter

- Les vêtements sont souvent mis à rude épreuve par les enfants. Pensez à essayer de les recoudre avant de les supprimer. Il existe par exemple de jolis patchs autocollants à apposer sur les trous des vêtements.
- Les jouets, les livres ou vêtements peuvent aussi être donnés à des associations type ressourcerie ou revendus si vous n'en avez plus l'utilité.
- Utiliser des piles rechargeables pour les jouets.

Piste n°5 : Réduire les déchets autour des repas

- Cuisiner soit même certains aliments du quotidien en grosses quantités (1 kg de compote, yaourt, biscuits, …). Conserver puis transporter si besoin (pour la crèche ou la nounou par exemple) dans des contenants réutilisables : petits pots en verre, boîtes hermétiques, pots de confiture, ...
- Investir dans une petite gourde réutilisable à remplir pour les compotes à boire.
- Limiter au maximum les produits ultras emballés (biscuits en portions individuelles, fromages en portion, …) et privilégier le vrac.
- Investir dans une petite gourde en inox ou en aluminium.
- Réutiliser et customiser certains contenants : boites de lait pour ranger des petits jouets, des crayons, des vis, des lingettes en tissus, …
- Faire un compost ou adopter des poules qui se régaleront de vos épluchures et restes de repas.

Piste n°6 : Et les anniversaires ?

- Pensez à la vaisselle durable : serviettes en tissu, assiettes, verres et pailles lavables, bouteilles en verre.
- Soyez raisonnable sur l'utilisation des ballons de baudruche et autres cotillons. Imaginez une déco à base de recup' !
- Réfléchir aux cadeaux "Expériences" : balade à poney, accrobranche, entrée au cinéma, …

Le Petit Journal de la Santé

Besoin de motivation

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !

Les bons gestes "anti gaspi" s'apprennent très tôt. N'hésitez pas à impliquer vos enfants dans votre démarche (tri des déchets, gestion du compost, réparation, dons, …). Alors, on réfléchit à une vraie démarche positive en famille !

Enfin, réalisez qu'aller vers une démarche "0 déchet" est un vrai coup de pouce pour :

- Notre planète,
- Notre santé et celle de nos enfants (moins d'additifs chimiques, contrôle des ingrédients et composants, …),
- Nos économies,
- Notre gestion du temps (moins de temps passé dans les magasins, …),
- Notre gestion de l'espace (moins d'encombrement à la maison).

Alors, n'hésitez plus, placez le "0 déchet" en tête de votre liste de bonnes résolutions 2023 et foncez !

Le saviez-vous ?

Les couches compostables

Quelques crèches de la région parisienne ont participé en 2022 à un projet écologique et innovant : l'utilisation des couches compostables : expérience à suivre …

Le Label Ecolocrèche ®

De nombreuses crèches françaises sont engagées dans la démarche Ecolocrèche. Celle-ci a pour objectif d'aider les crèches à améliorer la qualité de vie des enfants et des équipes et de réduire l'impact de la crèche sur l'environnement (cuisine, produits d'entretien, produits d'hygiène, …).

Une charade

Mon premier gratte la tête.

Mon second est le féminin de beau.

Mon tout sert à mettre les déchets.

Réponse : poubelle (pou - belle)

L'actu du moment

Quelques dates qui vont dans le bon sens ...

Depuis 2020 - 2021, l'ensemble des objets plastiques tels que assiettes, couverts, verres, pailles, touillettes et cotons tiges sont interdits à la vente (Loi EGALIM). Des alternatives moins polluantes sont proposées (carton, verre, ...).

Entre 2023 - 2028, les contenants alimentaires de cuisson et de réchauffage en plastique seront interdits dans les collectivités (Loi EGALIM).

Le coin bibliothèque

P'tit Loup sauve la planète

de O. LALLEMAND (Auteur), É. THUILLIER (Illustrations) - Ed AUZOU éveil

À l'école, la maîtresse a expliqué aux élèves que la planète est en danger. P'tit Loup est un peu inquiet. Heureusement, Maman lui explique que nous pouvons faire beaucoup de choses pour prendre soin de notre environnement. Une histoire qui permet d'éveiller les plus jeunes à la question de l'écologie.

On trie les déchets

De E. de Lambilly (Auteur), MA Bawin (Illustrations) Ed La bibliothèque de Tom
Ce matin, dans la classe, il y a plein de détritus par terre. La maîtresse demande de les jeter… mais pas n'importe comment ! Tom et ses copains vont découvrir que, quand les déchets sont triés, ils peuvent être réutilisés et même servir à nourrir les plantes !

Dégoûtant !

*De A. Guilloppé (Auteur), G. Chapron (Illustrations) Ed P'tit Glenat*Arno le crapaud décide d'aller déclarer sa flamme à Linette la rainette. Pas facile de trouver les mots… Mais il y a pire ! Dans le marais, royaume des grenouilles et des crapauds, les humains ont laissé des souvenirs, et pas n'importe lesquels ! Une jolie fable rigolote et écolo, pour sensibiliser avec humour les enfants au fait que la nature n'est pas une poubelle, et qu'on doit à tout prix la préserver, car elle est un théâtre magique.

Le Petit Journal de la Santé

Zoom sur... Les couches lavables

Savez-vous qu'en moyenne, un enfant utilisera 6 000 couches avant d'être propre ?

L'utilisation des couches pose un réel problème de gestion des déchets depuis sa fabrication jusqu'au traitement des déchets qu'elles représentent après utilisation. Une des solutions est l'utilisation de couches lavables. Aujourd'hui, le marché des couches lavables s'est formidablement développé et vous trouverez facilement de nombreux articles pour vous conseiller sur votre choix (matières, formes, modèles, ...).

Nous nous penchons ici sur quelques idées reçues :

Ça coûte cher !

S'équiper en couches lavables représente effectivement un budget important au début mais il s'agit d'une dépense unique là où les dépenses pour les couches jetables s'étalent sur plusieurs années. Vous pourrez aussi les réutiliser et les amortir pour les petits frères et sœurs à venir.
En moyenne, sur 3 ans d'utilisation, le coût moyen estimé représente :

- 1 350 euros pour des couches jetables
- 500 euros pour des couches lavables

Ça sent mauvais !

Les couches lavables usagées nécessitent d'être rincées puis stockées dans un récipient fermé (type poubelle avec couvercle) en attendant d'être lavées (tous les 2 ou 3 jours). Vous pouvez mettre quelques gouttes d'huile essentielle dans votre récipient pour assainir et éviter les mauvaises odeurs (Tea Tree par ex). Après lavage, plus aucune odeur !

C'est plus contraignant !

L'utilisation des couches lavables nécessite une organisation différente mais essentielle pour que leur utilisation ne devienne pas une corvée : disponibilité d'un nombre suffisant de couches, anticipation des lessives, utilisation d'une pochette imperméable pour stocker vos couches souillées en balade, ...
Inversement, vous ne tomberez plus en panne de couche avec le stress de trouver un magasin ouvert en plein week-end !

Quelques conseils...

Pour une utilisation optimale, vous aurez besoin d'une vingtaine de couches pour tourner de façon confortable. Si vous ne vous sentez pas prêts, achetez quelques couches lavables et mixez l'utilisation de couches lavables et jetables jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à sauter le pas.
Il existe également des gammes de couches jetables dites "écologiques" constituées de fibres naturelles et sans produits chimiques.
Et pour optimiser mon choix de couches lavables (Source ADEME - OPTIGEDE) :

- Utiliser un lave-linge de classe énergétique A+++.
- Utiliser une lessive écolabellisée et respecter la dose recommandée.
- Faire des lavages à 30°C (sauf si l'enfant est malade, dans ce cas, 60°C).
- Faire des lessives en pleine charge.
- Sécher les couches à l'air libre.
- Laver et réutiliser les voiles de protection plusieurs fois (si souillés uniquement par l'urine).

A vos tabliers !

Un goûter 0 déchet

Des sablés à décliner à volonté

Ingrédients

- 400g de farine
- 1 pot d'huile de tournesol (type pot de yaourt)
- 2 pots de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une boule de pâte (si la pâte est vraiment trop friable, ajouter une petite quantité de lait).

Etaler la pâte sur une épaisseur de 1 cm et découper des formes à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.

Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Faire cuire 10 min (à surveiller).

Quelques variantes possibles :

- Faire fondre du chocolat au bain marie. Tremper chaque biscuit après cuisson sur une face et laisser refroidir et durcir le chocolat.
- Étaler la pâte. Saupoudrer de cannelle et rouler en un gros boudin. Découper des petites tranches et disposer sur la plaque avant de faire cuire.
- Étaler la pâte plus finement (0.5cm) et découper les formes. Après cuisson, étaler de la confiture sur un biscuit et recouvrir d'un autre biscuit comme un sandwich.

Régalez-vous !