

# Votre guide éco-parents



Le guide des gestes simples pour préserver  
la planète et la santé de votre enfant.

Babilou



# Introduction

Lorsqu'on est parent, on est amené à consommer de nombreux produits pour prendre soin de notre enfant (vêtements, produits alimentaires, jeux et jouets, produits d'hygiène...) ce qui n'est pas sans conséquences pour la planète !

Au-delà des enjeux écologiques, un autre enjeu va consister à protéger notre enfant des polluants afin de préserver sa santé, en particulier pendant la période clé des **«1000 premiers jours»**.

**Et si c'était l'occasion de nous interroger sur nos habitudes et d'adapter nos choix, afin de mieux préserver la planète et d'offrir le meilleur avenir possible à nos enfants ?**

Chez Babilou, nous avons à cœur de préserver l'environnement. Engagés pour une éducation durable, nous essayons d'agir partout où nous le pouvons pour protéger les enfants et l'environnement : couches écolabellisées, lait infantile bio, jeux et jouets durables, sensibilisation des enfants à la nature, valorisation des biodéchets, végétalisation de nos crèches, préservation de la qualité de l'air intérieur, produits d'entretien écolabellisés...

 Retrouvez toutes nos actions **ici** !

A la maison, vous avez aussi le pouvoir d'agir ! Mais ce n'est pas toujours simple de savoir comment s'y prendre. C'est pourquoi nous avons créé ce guide pour vous aider. Il vous donnera les clés pour comprendre les enjeux et connaître toutes les petites et grandes actions concrètes que nous pouvons mettre en place au quotidien.

Nous vous proposons d'unir nos forces pour préserver la planète et la santé des enfants !

**Prêts à relever le challenge avec nous ?**

# Le saviez-vous ?

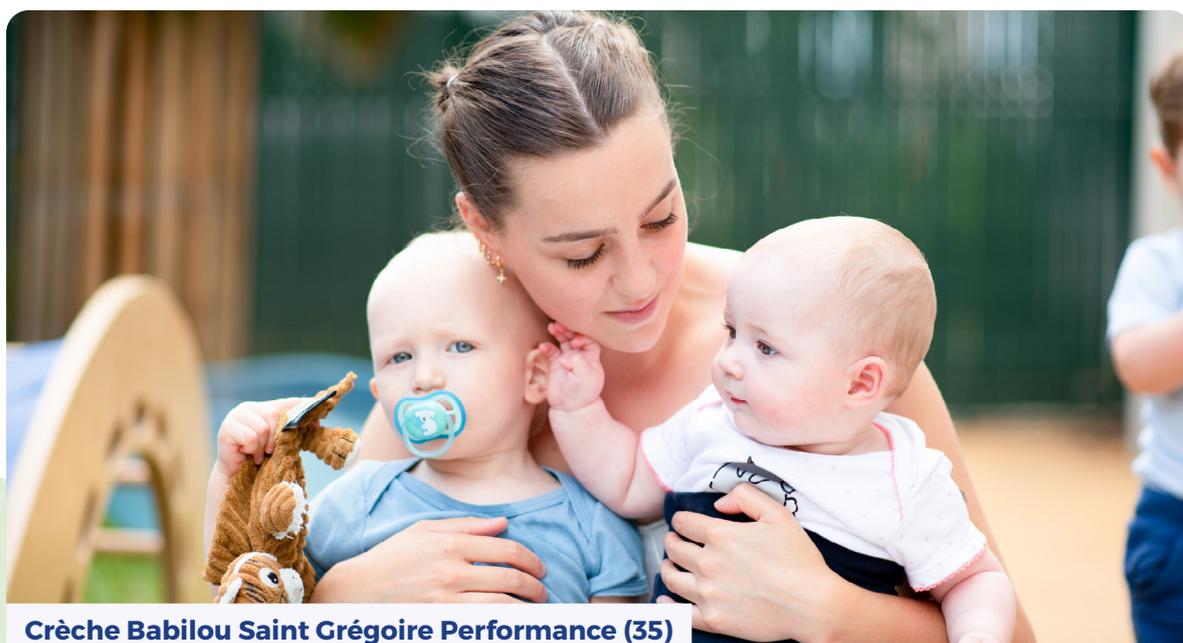
**La période des « 1000 premiers jours »** est ce moment de vie qui court de la grossesse jusqu'à l'entrée à l'école maternelle.

Les connaissances scientifiques confirment tous les jours un peu plus combien durant cette période :

- Le cerveau et le corps se développent à une vitesse extraordinaire : l'enfant interagit, explore et découvre le monde.
- Les environnements où grandit l'enfant et ses premières expériences de vie peuvent durablement influencer son développement et sa santé à l'âge adulte.

**C'est pendant cette période que l'exposition aux substances toxiques est la plus dangereuse.** L'exposition aux perturbateurs endocriniens, métaux lourds et autres toxiques de l'environnement est porteuse de troubles neuro-développementaux pour l'enfant et d'une augmentation de certaines maladies pour l'adulte qu'il deviendra.

**Cette période est aussi cruciale pour préserver la santé de l'enfant et lui proposer un environnement le plus sain possible.**



Crèche Babilou Saint Grégoire Performance (35)



# Sommaire



Qu'il s'agisse de nos habitudes en matière d'alimentation, de consommation, de loisirs, de transport... Tout ce que nous faisons au quotidien peut avoir un impact sur l'environnement.

Ici, nous avons choisi de couvrir principalement les domaines liés à l'accueil d'un enfant à la maison ou en crèche. Si toutefois certains sujets vous manquent, nous serons ravis d'enrichir ce guide en fonction de vos retours !

**Partagez-nous votre avis grâce au QR code indiqué à la fin du guide !**



Les jeux  
et les jouets



Les vêtements



L'alimentation



Le soin  
et l'hygiène



L'aménagement  
de la chambre



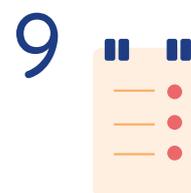
L'entretien  
de la maison



La gestion  
des déchets



Les écogestes  
du quotidien



Les fiches  
pratiques

**Pour chaque thématique, nous vous proposons plusieurs niveaux d'action afin que vous puissiez agir en fonction de vos possibilités !**



1

## Les jeux et les jouets



# Quel impact sur l'environnement ?

## Le saviez-vous ?

Le secteur des jeux et jouets produit plus de **75 000 tonnes de déchets** chaque année en France.

**70 % des jouets** ne sont plus utilisés 8 mois après leur achat et les **2/3** sont ensuite jetés.



C'est indéniable, les jouets font partie intégrante de la vie d'un enfant et ont un rôle important dans son développement et sa sociabilisation.

Cependant, depuis quelques années, l'industrie du jouet pousse les consommateurs à acheter toujours plus.

**Aujourd'hui, seules 13 000 à 25 000 tonnes de jouets sont réemployées.**

## La production de jouets et son impact sur l'environnement

### L'extraction des matières premières

Le plastique issu de la pétrochimie est le matériau principal des jeux et jouets.



### La fabrication du jeu et de son emballage

Les jouets sont souvent emballés dans d'immenses boîtes composées de beaucoup de plastique et de carton.



### La distribution

De l'usine à l'entrepôt, de l'entrepôt au magasin etc...



### La fin de vie du jeu et de son emballage

Un jeu jeté et non valorisé est incinéré ou enterré. Il participe à la pollution de l'air et des sols.

## Comment agir concrètement ?

### Si vous décidez d'acheter des jeux et jouets dans le commerce

1. Privilégiez les jouets fabriqués en **France** ou en **Europe**.

2. Privilégiez **les jouets en bois** issus de forêts écogérées portant le **label FSC**, et vérifiez la provenance et la composition des peintures et vernis.

3. Choisissez obligatoirement des jouets portant le **sigle CE** pour assurer la sécurité de l'enfant.

4. Pour les jouets avec du textile : favorisez le **label Oeko-Tex®** qui assure une réelle innocuité pour les enfants.

5. Pour les jouets en plastique : privilégiez le **plastique recyclé ou recyclable**.

6. **Limitez l'achat de peluches** qu'on retrouve souvent en surnombre dans les chambres d'enfant.

7. **Évitez les jeux à piles**. Ces jeux sont sur-stimulants et pas toujours utiles pour le développement des enfants. De plus, ils représentent un risque (présence de piles) et ont un impact négatif pour la planète car ils utilisent des ressources naturelles au moment de la fabrication et du recyclage.



### Si vous préférez faire appel au prêt ou à la seconde main

#### Le prêt :

Dans certaines communes il existe des ludothèques/médiathèques qui proposent des prêts de livres, jeux, jouets, instruments de musique...

Vous pouvez aussi emprunter avant d'acheter, auprès de ces médiathèques ou bien d'un voisin, d'une bourse d'échange...

#### Renseignez-vous auprès de votre commune

#### La seconde main :

Il existe des associations locales, ressourceries... qui revendent ou qui donnent des jouets. Ces associations vérifient les jeux d'un point de vue hygiène et sécurité.

#### Les sites de vente de particulier à particulier :

Ces solutions sont moins chères et plus écoresponsables que l'achat neuf. Il faut toutefois être vigilant sur la sécurisation des jeux et jouets achetés.

**Selon l'ADEME, 72 % des moins de 15 ans accepteraient de recevoir des jouets d'occasion à Noël.**



## Comment agir concrètement ?

Si vous choisissez de fabriquer vous-mêmes les jeux et jouets de votre enfant

**Faire soi-même permet de réduire considérablement son empreinte carbone (pas de transport, utilisation de produits naturels et simples). De plus, vos enfants prendront énormément de plaisir à réaliser ces jeux et jouets avec vous !**

### Les activités « home made » :

Voici quelques idées d'activités faciles à faire soi-même ! (voir les fiches pratiques en annexe) :

- Pâte à modeler et pâte à sel
- Peinture au yaourt
- Peinture propre
- Sable magique

### Le détournement des objets :

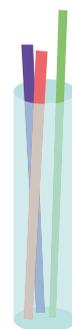
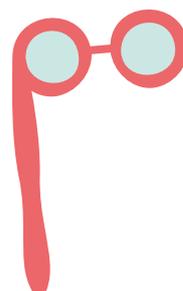
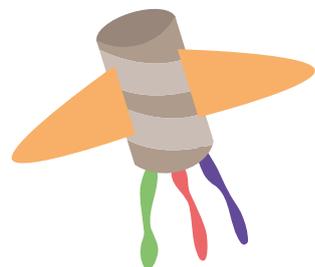
Parfois, un objet du quotidien peut se transformer en jeu captivant !

- Jeu de transvasement : lentilles, bouchons, coquillettes...
- Jeu de construction : boîtes de lait...
- Jeu musical : casserole et louche, maracas avec des pots de yaourts...

### Les déguisements et jeux symboliques :

Les enfants adorent imiter les adultes. En leur prêtant quelques-unes de vos affaires, le tour sera joué !

- Déguisements : l'armoire des parents regorgent souvent d'accessoires passionnants pour les enfants ! (sacoche, sac à main...)
- Dinette : vous pouvez utiliser des emballages et ustensiles de cuisine sécurisés (cuillère en bois, passoire...)





## Les essentiels

### **Pas besoin de jouets pour que l'enfant joue !**

Vous pouvez mettre du matériel à disposition de votre enfant pour qu'il puisse développer son imagination et ses expériences.

Cependant, un enfant n'a pas besoin d'une multitude de jouets différents pour susciter son intérêt et sa créativité. Appuyez-vous sur votre environnement immédiat pour lui proposer du matériel adapté et détournable en toute sécurité.

Plus le jeu est simple, plus il favorise l'expérimentation de l'enfant. Il vaut mieux privilégier des jeux sans surstimulation sonore ou visuelle.



Crèche Babilou Saint-Malo Brégoons (35)



Crèche Babilou Evry Desbruères(91)

## Nos astuces pédagogiques

Le choix des jeux :  
pensez aux 4 coups gagnants !

Pour vous aider à sélectionner les jeux et jouets de votre enfant, Babilou a créé un filtre pédagogique nommé « les 4 coups gagnants ». Cela permet de mesurer la qualité pédagogique de chaque jeu.

### Objet simple :

- Simple à ranger, à déplacer et à manipuler, peu encombrant.
- Simple à comprendre, à appréhender par l'enfant et l'adulte sans idée préconçue.
- Simple à proposer en accès libre.

### Objet apprenant :

- Par la combinaison d'objets différents entre eux.
- Par les diversités sensorielles de l'objet.
- Par le tâtonnement et l'essai-erreur de l'enfant.

### Objet multi-fonctions :

- Pour imaginer, détourner l'objet librement.
- Pour augmenter les potentiels de jeu !
- Evolutif : pour tous les âges, du bébé au plus grand avec des utilisations différentes (jouets à encastrer, jouets de construction...)

### Objet audacieux :

- Par son origine : éléments naturels, objets du quotidien, du bricolage etc.
- Par son concept innovant
- Par une prise de risque mesurée sans se mettre en danger.



Crèche Babilou Montrouge Verdier (92)

## L'aménagement de la chambre d'enfant :

Vous pouvez aménager la chambre avec des pôles de jeux simples à mettre en œuvre :



Un espace ressourcement  
(livres, coussins..)

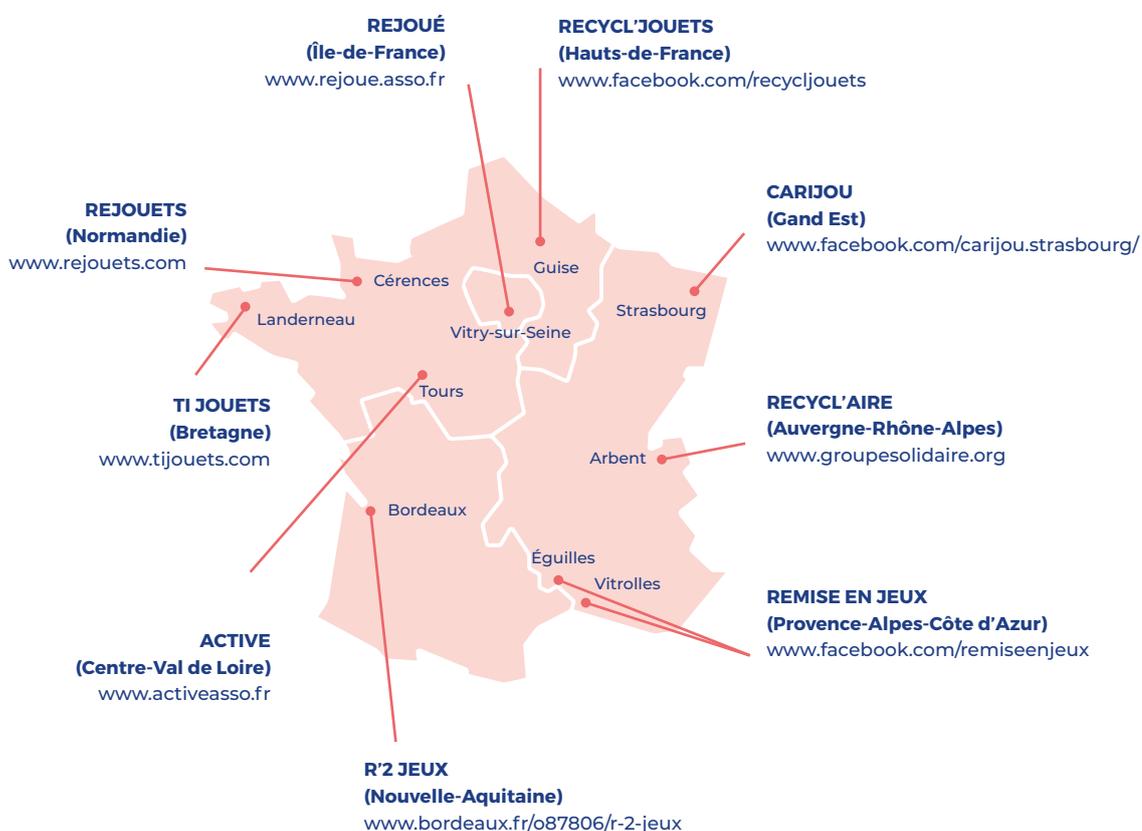


Un espace pour les jeux  
symboliques (dinette...)



Un espace pour les jeux  
de construction (briques...)

## Quelques associations de jouets de seconde main, région par région :





# 2

## Les vêtements



# Quel impact sur l'environnement ?

## Le saviez-vous ?

**Plus de 100 milliards** de vêtements sont vendus chaque année dans le monde.

En France, cela représente **10 kilos** d'habits **par personne et par an**.



De manière générale, les parents souhaitent que leur enfant soit habillé avec des vêtements à la fois esthétiques et qualitatifs. On achète en avance, on stocke, et on reçoit également en cadeau des vêtements à ne plus savoir quoi en faire...

Or, **la mode est l'une des industries les plus polluantes de la planète**. Elle consomme énormément de ressources, que ce soit en eau ou en pétrole (matière synthétique).

La production des vêtements est responsable de plus de 10% des émissions de CO2.

**L'ADEME prévoit que cet impact sera de 26 % en 2050.**

## La production de vêtement et son impact sur l'environnement



**Rien n'est inéluctable, nous pouvons agir pour limiter notre impact sur l'environnement !**

# Comment agir concrètement ?

## 1. Si vous décidez d'acheter des vêtements dans le commerce

### Privilégiez des matières responsables :

- La production de coton utilise énormément de pesticides. Privilégiez le **coton bio** qui en sera exempt ou le **coton recyclé**.
- Le polyester rejette à chaque lavage des micro plastiques dans le sol. Cette matière est réalisée à partir de pétrole. Si cela est possible, privilégiez le **polyester recyclé**.
- Le **lin** et le **chanvre** sont les matières les moins gourmandes en eau et en engrais.

### Anticipez la réutilisation :

- En choisissant des coloris neutres, ils pourront plus facilement servir au petit frère ou à la petite sœur.
- Privilégiez des vêtements simples sans flochage ou petites perles qui sont sources de danger potentiel.
- Achetez uniquement quand le besoin est présent. Trop anticiper l'achat est souvent synonyme de gaspillage !

### Choisissez des marques responsables :

Certaines marques de vêtements font appel au travail d'enfants.

D'autres marques sont engagées dans l'éco-responsabilité.



## 2. Si vous préférez faire appel au prêt ou à la seconde main

### Pensez aux solutions locales !

- Pour limiter le budget et l'impact écologique, il n'y a pas mieux que le prêt de vêtement ! Contactez vos amis et votre famille.
- Certaines boutiques proposent des vêtements de seconde main à un prix parfois 50% moins cher que des vêtements neufs.
- Vous pouvez aussi acheter dans les brocantes et les vide-greniers.

### Les solutions en ligne

- Si vous n'avez pas trouvé votre bonheur au niveau local, il existe des boutiques en ligne et des groupes de troc de vêtements sur les réseaux sociaux.
- Pour réceptionner les commandes, la livraison en relais colis est moins impactante en émission de CO2.

## 3. Si vous n'êtes pas fâché avec la couture

### Un vêtement avec un trou ? Une seconde vie est possible !

- Un patch pour camoufler le trou
- Un pantalon qui devient un short
- Un peu de couture pour réparer les petits défauts du temps

### Un incroyable talent :

Si vous connaissez une personne sachant coudre ou tricoter, profitez-en !

Passez commande, ce sera plus utile en cadeau qu'un énième jouet.





## Les essentiels

### Du simple et confortable, en quantité limitée !

#### Simple et confortable :

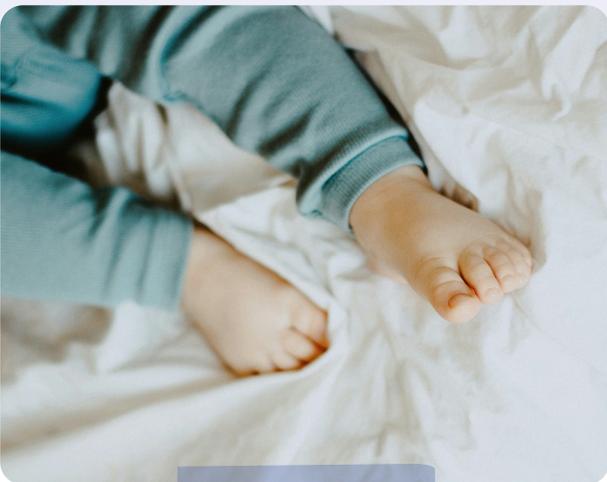
Pour favoriser les mouvements de l'enfant, mieux vaut éviter les vêtements trop serrés.

Privilégiez également les vêtements simples et pas trop fragiles pour qu'ils résistent au temps et aux expériences (parfois salissantes !) de votre enfant.

#### Quantité limitée :

Votre enfant grandit très vite, achetez les vêtements au fil des saisons pour vous assurer qu'ils seront adaptés à sa taille et réellement utilisés.

**A noter : les chaussures ne sont pas utiles la première année.**



## Quelques gestes à adopter pour réduire l'exposition des enfants aux polluants chimiques contenus dans les textiles :

- Privilégiez des fibres naturelles, et si possible les labels écologiques.
- Lavez systématiquement tous les vêtements et le linge de maison avant de les porter ou de les utiliser.
- Evitez les tissus techniques ou traités (ultra-absorbants, imperméables, anti-tâches, anti-UV, anti-acariens, etc.). Certains cachent même des nanoparticules !

Source : France Assos Santé

## Labels de confiance :



# Que faire des vêtements et du linge dont vous n'avez plus besoin ?



## Seulement 36 % des vêtements sont valorisés !

Participons ensemble à donner une seconde vie aux vêtements. Favorisons l'économie circulaire !



### Les bornes publiques

Dans votre commune, vous trouverez sûrement des bornes d'apport volontaire. Ces bornes permettent la réutilisation ou le recyclage des vêtements.



Troc de vêtements à la Crèche Babilou Bourg-la-Reine (92)

### La seconde main

Stockez, prêtez, échangez les vêtements de vos enfants pour un autre enfant !

Vous pouvez les trier par âge et/ou par sexe. Proposez-les ensuite à des connaissances, des familles... ou vendez-les pour en racheter d'autres de seconde main ;)



Don de vêtements à la Crèche Babilou Osny (95)

### Le don à des associations

Des associations comme Emmaüs acceptent les dons de vêtements en bon état.

Il existe des associations qui font de l'upcycling à partir de vêtements usagés et qui font travailler des personnes en réinsertion.

**Renseignez-vous auprès de votre Mairie.**



Fabrication d'une éponge Tawashi à la Crèche Babilou Guipavas (29)

### L'upcycling

Quand on « upcycle » un vieux vêtement, cela veut dire qu'on récupère son tissu, ses boutons, etc... pour fabriquer autre chose de plus qualitatif.

Exemples :

- Vous pouvez fabriquer des éponges « Tawashi » avec de simples chaussettes !
- Une serviette de toilette peut devenir des carrés de coton pour s'essuyer les mains !



3

L'alimentation



# Quel impact sur l'environnement ?

## Le saviez-vous ?

**L'alimentation** représente **25 %** de notre **impact carbone**.



### En route vers une alimentation durable !

L'alimentation représente un enjeu majeur à la fois pour la santé et pour l'environnement.

Les effets néfastes de certaines pratiques agricoles sont nombreux : émission de gaz à effet de serre, pollution des sols, des eaux et de l'air, déforestation, déclin des pollinisateurs, insécurité alimentaire...

Pour avoir une alimentation plus durable, plusieurs leviers d'action existent et une prise de conscience est en route puisque que **62 % de la population a changé ses habitudes de consommation pour réduire son empreinte environnementale**. Alors, pourquoi pas vous ?

**En faisant les bons choix, nous pouvons améliorer l'impact de notre alimentation.**

**Des leviers sont aussi disponibles pour les tous petits, dès la diversification !**



**Choisir des aliments locaux**



**Introduire des protéines végétales**



**Choisir une vaisselle sans plastique**



**Réduire le gaspillage alimentaire**

## Comment agir concrètement ?

### 1. Si vous décidez d'acheter des repas déjà préparés

#### Petit pot bio ou conventionnel ?

La réglementation est très stricte pour les aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge. Il n'y a donc que très peu de différences entre les petits pots bio et conventionnels.

En revanche, les repas reconstitués non destinés aux enfants en bas-âge peuvent contenir des additifs et conservateurs à éviter.

#### Favorisez toujours le local

Même dans les supermarchés, vous pouvez trouver des aliments et des plats produits en France et parfois dans votre région.

### 2. Si vous préférez cuisiner vous-mêmes

#### Privilégiez les produits bio, locaux et de saison !

Optez si possible pour des produits issus de l'agriculture biologique ou portant un label de qualité.

Si vous pouvez vous rendre sur le marché, vous y trouverez des fruits et légumes bio et locaux. D'un point de vue sanitaire, il vaut mieux acheter des légumes bio dans le commerce que des légumes non bio du marché.

#### Mais pourquoi faut-il manger de saison ?

1. Pour profiter de tous les bienfaits nutritionnels des aliments, car chaque saison répond à un besoin du corps humain.



Crèche Babilou Aix-en-Provence Robert Schuman (13)

2. Pour encourager les circuits courts et protéger l'environnement.

Par exemple, évitez les tomates en hiver qui sont soit cultivées sous serre, soit importées. Dans les deux cas, l'impact écologique est conséquent.

Pour connaître les aliments de saison, l'appli **mesfruitsetlegumesdesaison.fr** est là pour vous aider.

#### Profitez-en pour cuisiner avec votre enfant !

En plus de partager un moment agréable avec lui, cela l'accompagnera en douceur vers une alimentation « faite maison ».

### 3. Dans les 2 cas : des actions simples et accessibles sont possibles !

#### Choisissez du matériel sans plastique :

- Pour les biberons et la vaisselle du tout petit : privilégiez des contenants durables comme le verre ou l'inox.
- Le plastique n'est pas durable et peut être source de transfert de micro plastique dans l'alimentation.
- En remplacement du film alimentaire, il existe des films réutilisables à base de cire d'abeille.

#### Diversifiez les sources de protéines :

Pensez à introduire des protéines végétales dans l'alimentation de votre enfant !

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves...) sont des sources de protéines moins impactantes que le bœuf (30 fois moins d'émissions de CO2 dans l'atmosphère). Cependant, les protéines animales restent essentielles pour le tout petit\*.

#### Limitez les emballages :

Privilégiez le vrac dans vos achats du quotidien. C'est à la fois écologique et économique !

#### Privilégiez les labels de confiance :



\* Référez-vous à votre médecin/pédiatre si vous avez un doute sur les menus que vous proposez à votre enfant.

#### Les essentiels

#### Des produits frais, locaux, de saison... et sans additifs !

- Evitez les produits transformés qui sont nutritionnellement peu équilibrés et ont un fort impact environnemental.
- Certains produits industriels pour enfants (gâteaux, compotes, yaourts, jus...) contiennent du sucre ajouté et de nombreux additifs : colorants, arômes, acidifiants, conservateurs, etc. Mieux vaut les éviter autant que possible car ils ne présentent aucun bénéfice nutritionnel.
- Vous trouverez toutes les informations utiles sur les besoins des enfants en fonction des âges sur le site **Mangerbouger.fr**.
- Côté boissons : Le jeune enfant n'a besoin de rien d'autre que de l'eau et du lait !



4

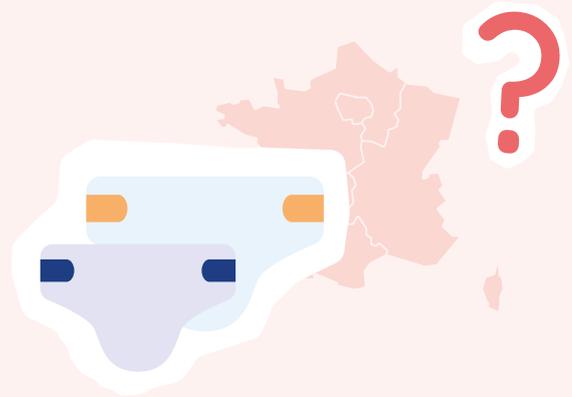
Le soin et l'hygiène



### Le saviez-vous ?

En France, plus de **3 milliards de couches** jetables pour bébé sont commercialisées par an.

Elles génèrent à elles seules près de **750 000 tonnes de déchets** à traiter par l'incinération ou l'enfouissement.



Les couches sont indispensables au jeune enfant. C'est aussi un poste de dépense très important. On se demande alors quelle serait la meilleure proposition pour l'enfant, tout en limitant son impact sur l'environnement.

### Couches lavables ou couches jetables ?

**Il faut savoir que les 2 options ont des impacts sur l'environnement.**

**Couche jetable**

**26 000L**  
Fabrication



**Couche lavable**

**11 000L**  
Confection et entretien



**-50 % de consommation d'eau**



**De l'eau pour les 2 solutions**



**De la cellulose pour les couches jetables**



**Du coton pour les couches lavables**



**Du pétrole pour les couches jetables**

Quelle que soit l'option que vous choisissiez, vous pouvez avoir un impact positif sur l'environnement !

### Si vous décidez d'acheter des couches traditionnelles

Une action simple à mettre en œuvre pour limiter l'impact des couches sur l'environnement est de se procurer des couches fabriquées en France, car cela limite l'impact du transport.

**Optez pour des couches avec un label de confiance :**



d'après Oeko-Tex® Standard 100



### Si vous êtes prêts à sauter le pas des couches lavables

Le fonctionnement (enfilage, ajustement, ergonomie...) des couches lavables est désormais aussi confortable que celui des couches traditionnelles.

**Les avantages des couches lavables :**

- **Plus économiques :** 600 € vs 1000 € pour les couches jetables
- **Plus écologiques :** 1 tonne de déchets en moins et -50% de consommation d'eau
- **Plus confortables :** coton naturel



« **L'importation** d'un produit en France génère **58 % plus d'émissions de CO2** qu'un produit fabriqué en France. »

**Le guide complet des couches lavables : « Comment les adopter »**

Disponible dans la librairie de l'ADEME



## Le saviez-vous ?

Un flacon de gel lavant corporel est composé à 80 % d'eau !



### 1. Plus c'est simple, mieux c'est !

Pour laver le corps de votre enfant, limitez l'utilisation de produits cosmétiques (sauf si la peau de votre enfant le nécessite, sur avis médical).

Préférez l'usage d'un savon simple, si possible le même que pour les mains.

### 2. Choisissez les produits les plus naturels possible

- Avec le moins d'ingrédients possible
- Sans parfums car ce sont de potentiels allergisants

### 3. Privilégiez les produits fabriqués en France ou portant un label de confiance.

**4. Evitez les huiles essentielles** qui sont déconseillées aux enfants de moins de 3 ans.

### 5. Evitez les lingettes jetables

Les lingettes jetables sont déconseillées car elles sont polluantes, allergisantes et non recyclables. Optez plutôt pour des carrés de coton ou un gant en coton !

**6. Pour nourrir la peau de votre enfant** et soigner les petites irritations, optez pour une **huile ou un beurre végétal**.

## Labels de confiance :



## Astuces économiques et éco-responsables

- Grand contenant = moins coûteux au litre et moins de plastique.
- Savon solide = moins de plastique et tout aussi efficace.
- Produit à reconstituer = moins de plastique et moins d'eau à transporter.

## Pratique !

**Certaines applications permettent de scanner les produits cosmétiques pour décrypter leur composition et évaluer leur impact sur la santé.**

### Le change :

La peau des bébés est fragile et la zone du siège sujette à des irritations fréquentes.

Pour prendre soin de cette zone lors du change de votre bébé :

- Utilisez simplement un gant de toilette ou des lingettes lavables avec un peu d'eau.
- Si vous préférez utiliser du liniment oléo-calcaire : plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est !

### Les produits solaires :

Les produits solaires sont essentiels pour se protéger des effets néfastes du soleil, mais contiennent des produits chimiques eux-mêmes néfastes pour la santé et l'environnement. L'efficacité ne doit donc pas être le seul critère de choix.

- La meilleure protection, c'est d'éviter l'exposition directe de la peau au soleil ! Les solutions les plus saines et efficaces restent les parasols, les chapeaux et les vêtements amples.
- En cas d'exposition, choisissez une crème solaire « minérale », les filtres minéraux étant préférables aux filtres chimiques, et optez pour un label bio qui évitera les nanoparticules.
- Evitez les sprays qui augmentent le risque d'inhalation de particules lors de la pulvérisation du produit dans l'air.



### Les pesticides domestiques :

Anti-moustiques, anti-poux, anti-tiques, anti-acariens... ces produits sont loin d'être sans risque pour la santé.

Les pesticides domestiques sont fortement déconseillés pendant la grossesse et en cas de présence d'un enfant en bas âge dans le logement.

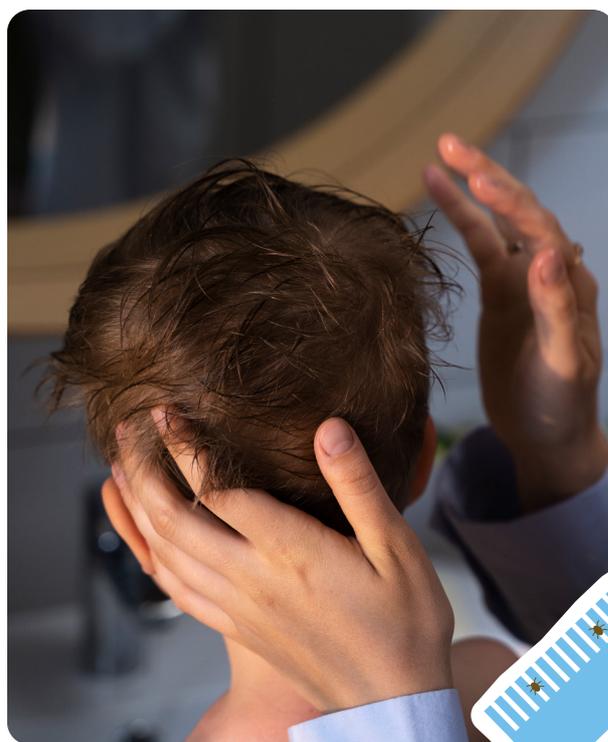
- **Pour protéger votre enfant des piqûres :**

- ▶ Privilégiez les moustiquaires et les vêtements amples et couvrants
- ▶ Evitez les produits à « brancher » et les répulsifs par imprégnation des textiles.
- ▶ Appliquez les répulsifs dans un endroit aéré.
- ▶ Pensez aux répulsifs naturels ! Certaines plantes comme le basilic (cf.photo ci-contre) ont un fort pouvoir répulsif sur les mouches et moustiques.
- ▶ Attention à ne pas laisser de contenant avec de l'eau stagnante, cela favorise la prolifération des moustiques.

- **Pour les poux :** essayez la méthode naturelle qui consiste à étouffer les poux avec un corps gras comme l'huile de coco, et utilisez un peigne fin spécifique pour vous débarrasser des lentes.
- Enfin, les pesticides sont à éliminer en déchetterie comme déchets dangereux.



Crèche Babilou Argenteuil (78)





# 5

L'aménagement  
de la chambre



# Quel impact sur l'environnement ?

## Le saviez-vous ?

Certains meubles et peintures peuvent contenir des solvants qui polluent nos intérieurs.



Crèche Babilou Evry Desbruères (91)

## Comment concevoir un aménagement sain et respectueux de l'environnement ?

L'arrivée d'un enfant est souvent un événement qui fait émerger plein d'idées d'aménagement pour lui proposer ce qu'il y a de mieux.

Quels matériaux utiliser lors des travaux, et quel type de mobilier choisir ?

Autant d'éléments sur lesquels nous pouvons minimiser notre impact sur la planète et proposer un environnement sain pour l'enfant.

## Les essentiels

### Limitez les COVs !

Les COVs ou Composés Organiques Volatils sont des substances chimiques qui s'échappent des matériaux et se retrouvent sous forme gazeuse dans l'atmosphère. Ils sont présents en grand nombre dans l'air pollué des villes. Mais il faut savoir qu'on les retrouve également concentrés dans l'air intérieur des habitations (Site de l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur).

Le fait de respirer quotidiennement ces COVs même à faibles doses est susceptible d'avoir un impact important sur la santé en termes d'allergies, d'asthme, de problèmes respiratoires, d'infections et d'autres pathologies.



# Comment agir concrètement ?

## Les travaux

**Programmez vos travaux en amont de l'arrivée de votre enfant**, cela permettra aux émanations de colle, de peinture... etc. de s'évacuer !

### Matériaux :

- Pour réduire les COV (Composés organiques volatiles), privilégiez les peintures écologiques portant un label.
- Certains papiers peints comportent du plastique mais vous pouvez trouver du **papier peint éco-responsable**. Certains sont à base de matière recyclée.
- Utilisez de la **colle sans solvant** pour encore une fois, limiter les COV.
- Les peintures et colles doivent avoir une étiquette indiquant leur niveau d'émission. Plus on se rapproche de A+, mieux c'est !
- **Enfin, aérez bien les chambres après les travaux !**

## Les sols

### Matériaux :

Privilégiez les matières naturelles et non traitées.

### Pour le parquet :

Préférez une provenance française du bois pour limiter les émissions de CO<sub>2</sub>.

Des labels de confiance existent comme l'EU et le PEFC (reboisement des forêts).

### Les sols souples :

Il existe des moquettes naturelles ou des revêtements en fibres végétales, comme dans les crèches Babilou. Pour des chambres de superficie inférieure à 16 m<sup>2</sup>, des poses sans colle sont possibles.

## Le mobilier

### Choisissez des meubles peu émissifs en COVs

- Les mobiliers sont notés pour leur contenance en substances nocives. Plus on se rapproche d'A+, mieux c'est !
- Privilégiez les meubles en bois massif (bois « brut ») aux meubles en bois aggloméré, stratifié ou contreplaqué et aux meubles en plastique contenant du PVC.
- Si vous en avez la possibilité, avant d'installer un meuble dans une pièce, stockez-le quelques semaines en dehors de la présence de l'enfant pour laisser s'évaporer les COVs. Sinon, aérez pendant une longue période en dehors de la présence de l'enfant.
- Préférez le mobilier de seconde main, c'est plus écologique et économique !



Crèche Babilou Montrouge Verdier (92)



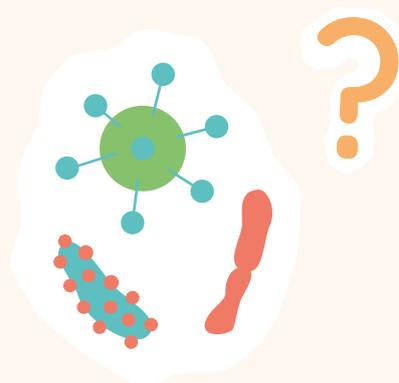
6

L'entretien  
de la maison



## Le saviez-vous ?

**L'air intérieur est 7 fois plus pollué** que l'air extérieur. Cela est dû à l'utilisation de produits d'hygiène issus de la pétrochimie. **91 %** des produits testés émettent du formaldéhyde (substance nocive voire cancérigène).



## L'impact des produits d'hygiène se situe à 2 niveaux :

### 1. Au niveau de la santé :

De bons produits permettront d'offrir à votre enfant mais aussi à vous-même un environnement plus sain et une meilleure qualité de l'air intérieur. Cela peut diminuer le risque d'allergie respiratoire.

### 2. Au niveau de l'environnement :

Les produits que l'on rejette dans les canalisations, même s'ils sont traités, contiennent certaines substances chimiques qui atteignent les rivières et les océans.



**Alors, si nous faisons le ménage dans nos produits ?**

# Comment agir concrètement ?

## Si vous décidez d'acheter des produits dans le commerce

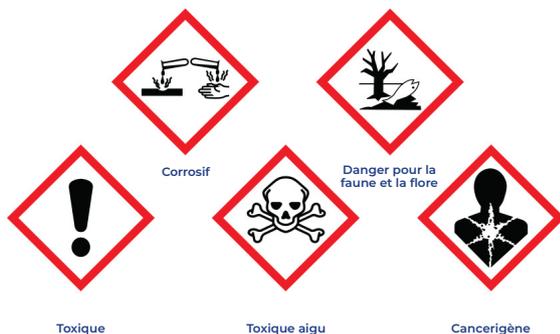
- Moins il y a de produits, mieux c'est !  
Concentrez-vous sur l'essentiel :
  - ▶ 1 produit pour le sol et les surfaces
  - ▶ 1 produit sanitaire
  - ▶ 1 produit désinfectant
- Un geste simple et peu coûteux consiste à privilégier les produits portant un label de confiance.

### Les labels de confiance :

- Privilégiez des labels de confiance !



- Privilégiez les produits sans pictogramme de danger :



### Les alternatives écologiques :

Privilégiez le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir ou le savon de Marseille qui sont à la fois efficaces, plus sains et moins chers que la multitude des produits ménagers vendus dans le commerce.

## Vous avez le temps ? Confectionnez vos produits !

Il existe beaucoup de recettes qui permettent de fabriquer soi-même les produits d'hygiène avec peu d'ingrédients.

C'est une alternative simple, peu coûteuse et écologique.

**Attention toutefois à bien suivre les recettes.**



## Des astuces pour réduire votre impact

- Pensez à aérer 5 minutes après vos temps de nettoyage. Cela permet d'améliorer la qualité de l'air du logement.
- Un spray prêt à l'emploi comporte 95 % d'eau. Les produits à reconstituer sont plus vertueux.
- La magie de la vapeur : elle possède un fort pouvoir de nettoyage et de dégraisage sans aucune action polluante.

### Idée reçue :

Il n'est pas nécessaire de tout désinfecter, tout le temps. D'autant plus que certains désinfectants utilisent des substances toxiques (ammonium quaternaire, phénoxyéthanol etc).

## Le nettoyage des jouets :

- Le vinaigre blanc (à diluer avec de l'eau) est un ingrédient naturel qui peut être utilisé pour nettoyer de nombreux types de jouets.
- Le bicarbonate de soude est un autre produit naturel qui permet d'éliminer les odeurs et les tâches sur les jouets. Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur une éponge humide et frottez doucement les jouets.
- Dans tous les cas : rincez les jouets à l'eau claire et séchez-les complètement.



## Le nettoyage du linge :

Pour limiter l'impact environnemental des lessives, voici quelques pistes :

- Diminuez la quantité de lessive : on en met souvent bien plus que nécessaire !
- Alternatives plus durables que la lessive : les billes de céramique, les boules de lavage et les billes de magnésium
- Lavez vos vêtements à basse température (30° suffisent)
- Fabriquez votre lessive maison ! Plein de recettes à base de savon noir ou de Marseille existent sur internet. Ajoutez un peu de vinaigre blanc dans le bac pour le rinçage afin d'éviter l'encrassement de votre machine.
- Evitez au maximum le sèche-linge, dont la consommation électrique est très importante.





# 7

## La gestion des déchets



## Le saviez-vous ?

La quantité de déchets non triés par habitant est de **249 kg**, sachant que **80 %** d'entre eux **pourraient être valorisés** !



## Comment agir concrètement ?

**Nous avons, par de petites actions, la possibilité de réduire, recycler et valoriser nos déchets.**

### 1. La réduction des déchets

- Privilégiez la seconde main
- Achetez avec le moins d'emballage possible. Privilégiez le vrac et les écorecharges dans vos achats du quotidien.
- Produits d'entretien : pensez aux produits solides (dans un spray, il y a 95% d'eau !)
- Privilégiez le réutilisable (gourde, sac en tissu...) et limitez l'usage unique (éponges, essuie-tout etc..)
- Consommez en fonction de vos besoins. La surconsommation entraîne forcément plus de déchets.
- Réparez au lieu de jeter !  
Si vous avez besoin d'aide, pensez au « Repair Café » où vous trouverez des gens du métier pour réparer vos vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, vaisselle, objets utiles, jouets, et autres.



## 2. La valorisation des déchets (recyclage)

**Si vous avez un objet à jeter, posez-vous la question sur les possibilités de recyclage.**

- Renseignez-vous auprès de votre crèche pour savoir si des systèmes de collecte sont mis en place (récupération de piles ou de tétines par exemple).
- Renseignez-vous auprès de votre ville sur les circuits de collecte mis en place (site des collectivités locales)
- Biodéchets : depuis le 1er janvier 2024, le tri des déchets alimentaires (compost) est obligatoire !
- Carton, verre, textile : de nombreux points de collecte sont prévus à cet effet.

### Astuce :

**L'application « Guide du tri » vous permet de géolocaliser les circuits de tri près de chez vous !**

## 3. La réutilisation des déchets

**Si vous souhaitez vous séparer d'un objet qui est en bon état, pourquoi ne pas le donner ?**

- Don aux particuliers
- Don aux associations
- Don à d'autres parents, amis...
- Don à la crèche ou à l'école de votre enfant

Si vous avez besoin d'un objet, consultez en priorité les sites et applications de seconde main et les associations locales avant de l'acheter.

### La mauvaise bonne idée de la vaisselle compostable

La vaisselle compostable, dans son cycle de vie, utilise beaucoup de ressources naturelles (eau notamment)

De plus, cela reste un déchet et pour le valoriser, il faut un circuit de collecte spécifique.



Compostage à la Crèche Babilou Osny (95)

## 4. Le tri des déchets :

### • Les ordures ménagères :

Un circuit de collecte universel existe depuis le 1er janvier 2023

99 % des emballages se trient dans les bacs jaunes !



Avec le tri sélectif, le remplissage de ce bac doit se réduire !



### • Les déchets alimentaires :

Le compost est obligatoire pour les particuliers depuis le **1er janvier 2024**. Renseignez-vous auprès de votre commune pour connaître les dispositifs mis en place.



### • Les autres modes de collecte en fonction de votre territoire :

#### ► Apport volontaire en déchèterie :

- Déchets nocifs (huile, produits toxiques...)
- Déchets de travaux
- Gros déchets



#### ► Apport volontaire sur la voie publique :

- Journaux
- Papier
- Cartonnettes
- Verre
- Textile





8

Les écogestes  
du quotidien



# Les économies d'eau et d'énergie



## Les économies d'eau : Chaque goutte compte !

- En tant qu'adulte, privilégiez les douches de 5 minutes !  
Pour les enfants : la recommandation officielle est de donner un bain tous les 2 ou 3 jours.  
Pour les nourrissons, dotez-vous d'une mini baignoire et faites des économies d'eau.
- Lors du brossage des dents, ne laissez pas le robinet couler. C'est au minimum 12 litres économisés, soit 35 000 L/an pour une famille de 4 personnes.
- Equipez vos robinets d'un mousseur, cela permet de réduire la consommation d'eau de 50 %.
- Dans vos jardins, installez un récupérateur d'eau de pluie pour vos arrosages.
- Pour réduire la consommation de la chasse d'eau, placez une bouteille pleine (lestée) dans le réservoir. La quantité d'eau restera suffisante.

Il existe 2 types de chasse d'eau, une petite et une grande. La petite est à privilégier. Elle est suffisante et consommera moins d'eau.



## Les économies d'énergie : Ce n'est pas Versailles ici !

- Eteignez les lumières en quittant les pièces. Vous pouvez aussi passer par un fournisseur d'électricité verte.
- Le chauffage représente 60 % des consommations d'énergies : évitez de surchauffer votre intérieur !
  - ▶ Passer de 20° à 19°, c'est 7 % d'économie d'énergie.
  - ▶ Adaptez le chauffage selon les pièces : 17° suffisent pour les chambres.
  - ▶ Pour les climats, les recommandations évoquent un réglage de la température max 5° en-dessous de la température extérieure.
- Installez un thermostat réglable/ programmable qui permet de moduler votre consommation en fonction de votre présence.
- Electroménager :
  - ▶ Choisissez des produits classés « A » (nouvelle étiquette depuis mars 2021).
  - ▶ Eteignez vos appareils et évitez de les laisser en veille.
  - ▶ Privilégiez les départs différés et les modes ECO.
- Numérique :
  - ▶ Emails : limitez les pièces jointes.
  - ▶ Videz régulièrement vos spams et votre corbeille.
- Optez pour les piles rechargeables.

## Le saviez-vous ?

Le champ de la santé environnementale est vaste. Il prend en compte les facteurs environnementaux comme par exemple le changement climatique ou la pollution de l'air et les expositions à des substances dans les milieux qui entourent et constituent le cadre de vie.

**En tant que parents, vous avez la possibilité d'influer positivement sur la santé de votre enfant en lui proposant un environnement sain.**



## Aérez, même en hiver !

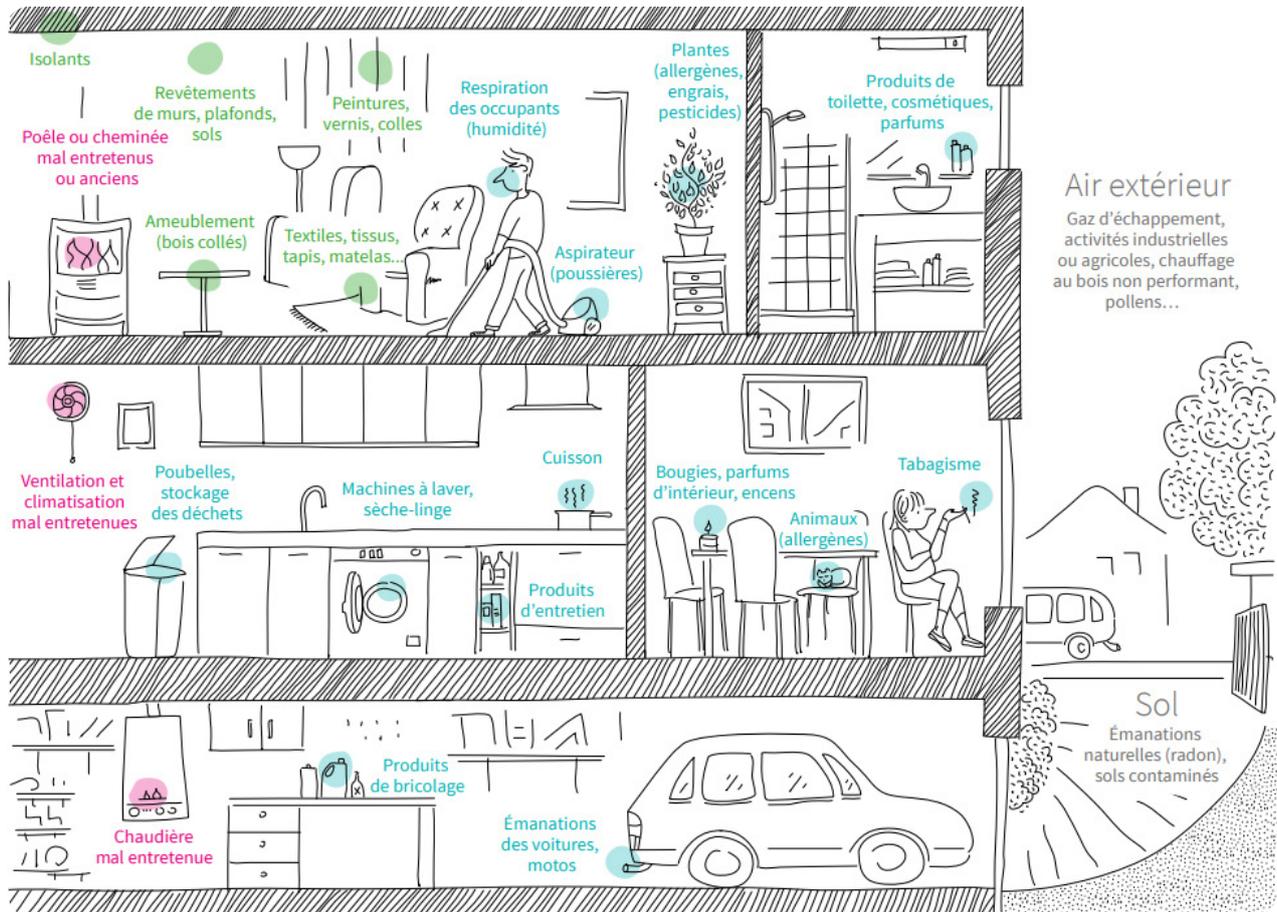
**L'air intérieur est 7 fois plus pollué que l'air extérieur.**

- Aérez 5 à 10 minutes au moins 2 fois par jour, pour préserver la qualité de l'air et chasser à la fois les polluants et les virus !
- Aérez tout particulièrement lors des travaux et du ménage.
- Pensez à dépoussiérer la maison régulièrement et à aspirer les tapis.



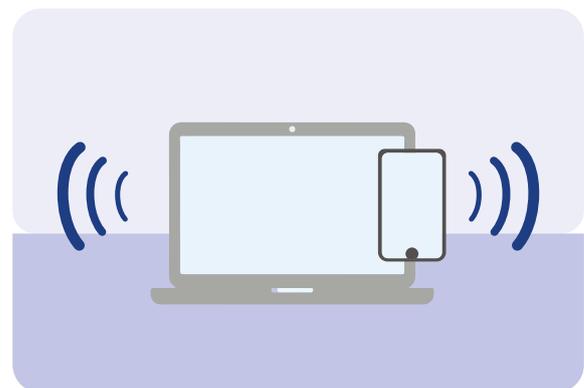
## Choisissez des produits sans substances nocives

Parfums d'intérieur, produits ménagers, mobiliers, tissus... peuvent dégrader la qualité de l'air intérieur. Assainir l'air de la maison est essentiel pour la santé de toute la famille. Identifiez ce qui pollue chez vous grâce à cette infographie réalisée par l'ADEME :



## Limitez l'exposition aux ondes :

- Wifi : tenez votre box éloignée des espaces de vie et de jeu de votre enfant, et pensez à l'éteindre pendant la nuit.
- Visiophone, babyphone : uniquement quand cela est nécessaire, et à placer à 1,5 mètres minimum de votre enfant.
- Téléphone portable : en mode avion la nuit et dans les moments où il ne vous sert pas.



# Ce qu'il faut retenir

**Chaque petit geste compte !**

**Voici les principaux écogestes sur lesquels vous pouvez agir, en fonction de vos possibilités :**



Favorisez la seconde main lors de vos achats



Privilégiez les aliments bio, locaux et de saison



Proposez des jouets simples et durables à votre enfant



Privilégiez les labels de confiance et les composants naturels



Choisissez des marques respectueuses de l'environnement et éthiques



Vérifiez qu'il y ait le moins d'ingrédients possible dans les produits d'hygiène et d'entretien



Jetez dans la bonne poubelle



Limitez les emballages au profit des écorecharges et du vrac



Adaptez vos gestes quotidiens pour faire des économies d'eau et d'énergie



Aérez tous les jours, même en hiver !



# Conclusion

## Notre guide pratique touche à sa fin !

Nous espérons que ces informations vous seront utiles au quotidien.

Bien sûr, ce sont des pistes et il serait utopique d'essayer de tout faire en même temps, le quotidien des jeunes parents étant déjà bien chargé !

C'est pourquoi nous vous conseillons d'introduire ces pratiques de façon progressive dans votre quotidien, selon le temps dont vous disposez et votre motivation.

Scannez ce QR code pour partager avec nous...



### ... votre avis

Nous sommes curieux de connaître votre avis sur ce guide ! Vos remarques nous permettront de le faire évoluer afin qu'il réponde pleinement à vos attentes.

### ... vos idées

Partagez-nous vos idées pour enrichir ce guide ! Des astuces ultra pratiques, des ressources et références, des pépites que vous avez identifiées, des recettes « home made » ...

Vous pouvez par exemple choisir 2 ou 3 pratiques qui vous paraissent accessibles et commencer par là.

Et quand vous vous sentez débordés, concentrez-vous sur l'essentiel !

La qualité des liens que vous entretenez avec votre enfant est plus importante que d'avoir un intérieur parfait et une conduite irréprochable en matière d'éco-responsabilité.

## En route vers une planète et une santé plus durables !



Abonnez-vous à notre newsletter familles et recevez chaque mois des conseils parentalité et développement du tout-petit, des idées d'activités à réaliser avec votre enfant et plein d'autres surprises !"

S'abonner



9

Les fiches pratiques



# Peinture à la Betterave

## Les avantages ?

- Elle est mangeable !
- Place à la créativité !



## Les ingrédients

- Une betterave crue
- Un peu d'eau
- Un économe
- Une râpe
- Un saladier
- Une cuillère à soupe
- Une passoire à mailles fines (« chinois »).

## La préparation

1. Se laver les mains.
2. Rincer et éplucher la betterave.
3. La râper.
4. Mettre la betterave râpée dans la passoire.
5. Verser environ 3 à 6 cuillères à soupe d'eau sur la betterave (selon la taille de celle-ci).
6. Bien presser la betterave râpée en appuyant le dos de la cuillère contre la passoire.
7. Récupérer le jus de betterave dans le saladier.
8. On obtient un joli rose !

**Une fois que l'on a récupéré un peu de jus pour peindre, pas question de jeter la betterave râpée !**

**Atelier cuisine en perspective !**

## Pâte à modeler

### Les avantages ?

- Elle est mangeable !
- Elle se prépare en quelques minutes et avec très peu d'ingrédients.
- C'est une activité dont les enfants raffolent !
- La texture est superbe, bien malléable



### Les ingrédients

- 300 g de farine
- 380 ml d'eau chaude
- 250 g de sel
- 1 cuillère à soupe bombée de bicarbonate
- 2 cuillères à café d'huile
- Colorants alimentaires gels ou liquides (optionnel, pour colorer la pâte à modeler)

### La préparation

1. Dans un petit saladier, mélanger la farine, l'eau et l'huile jusqu'à obtenir un mélange homogène
2. Ajouter le sel et le bicarbonate. Mélanger à nouveau.
3. Verser la préparation dans une casserole et faire cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la préparation se décolle des bords de la casserole et devienne épaisse et pâteuse.

4. Arrêter le feu et transférer la pâte sur une planche à découper ou une assiette. Laisser refroidir 1 ou 2 minutes puis pétrir vigoureusement la pâte avec les mains. Séparer la pâte en plusieurs boules selon le nombre de couleurs souhaitées.

5. Placer chaque boule dans un bol différent, verser un peu de colorant alimentaire sur chaque boule et malaxer longuement pour que la couleur se diffuse dans la pâte (la couleur continuera à se diffuser et deviendra homogène après avoir été manipulée quelques minutes par les enfants).

6. Conserver la pâte dans du film transparent au réfrigérateur pour ne pas qu'elle durcisse. Si votre pâte est trop épaisse/dure, une heure dans du film transparent permettra de la ramollir.

# Sable magique

## Les avantages ?

- Des ingrédients 100% naturels
- Il se prépare en quelques minutes, c'est facile !
- Eveiller ses sens en manipulant différentes textures



## Les ingrédients

- 7 tasses de farine
- 1 tasse d'huile
- Craies colorées
- Sacs hermétiques
- 1 verre
- 1 râpe

## La préparation

1. A l'aide d'un verre ou d'une tasse : dosez 7 mesures de farine et 1 mesure d'huile que vous mettrez dans un saladier.

2. Ensuite on mélange, On patouille avec les doigts comme pour réaliser une pâte sablée.

3. Une fois que vous avez obtenu une bonne texture, il faut ajouter de la couleur à votre sable magique. Pour cela, il faut simplement râper des craies colorées. Râpez les différentes couleurs de craies que vous souhaitez donner à votre sable magique.

Vous pouvez aussi mélanger les couleurs de craies pour créer vos propres couleurs.

4. Divisez votre sable magique en autant de portions que de couleurs que vous souhaitez réaliser, en les mettant simplement dans des petits sacs de congélation. Ajoutez la poudre de craie, fermez et secouez !

5. Conservez le sable magique dans des sacs hermétiques. De cette manière, il peut durer quelques semaines, il sera encore frais.

## Glaçons sensoriels



### Les avantages ?

- Une activité si simple et naturelle !
- Elle permet à votre enfant de développer ses sens de façon spontanée et libre

### Les ingrédients

- Des bacs à glaçons de différentes tailles et formes
- De l'eau
- Des fleurs et autres éléments naturels
- 1 bac pour disposer les glaçons une fois prêts

### La préparation

1. Vous l'aurez sans doute compris, il suffit de préparer des glaçons en disposant dans chacun d'eux une petite fleur ou une feuille.
2. Proposez les glaçons à votre enfant dans un bac rempli d'eau afin qu'il puisse toucher, mettre à la bouche ou encore observer les glaçons flotter et fondre. Votre enfant s'amusera à retrouver les petites fleurs cachées dedans.
3. Ajoutez d'autres éléments naturels pour qu'il puisse sentir et toucher différentes textures.
4. Associez les mots correspondant aux éléments qu'il touche pour lui permettre de développer aussi son langage.
5. Le plus important étant de pouvoir passer un moment privilégié avec votre enfant !

## Les fruits et légumes de saison

Rejoignez la communauté de parents Babilou sur Instagram !  
[www.instagram.com/babilou.creches/](http://www.instagram.com/babilou.creches/)

Babilou

Fruits et légumes  
du printemps

Découvrez leurs bienfaits !



Consulter le carrousel

Babilou

Fruits et légumes  
de l'été

Découvrez leurs bienfaits



Consulter le carrousel

Babilou

Fruits et légumes  
d'Automne

Découvrez leurs bienfaits !



Consulter le carrousel

Babilou

Fruits et légumes  
d'Hiver

Découvrez leurs bienfaits !



Consulter le carrousel

The logo for Babilou, featuring the brand name in a blue, sans-serif font. A red and orange curved line underlines the 'ou' part of the name.

Babilou

The website address www.babilou.fr is displayed in a dark blue, sans-serif font, centered within a light green rectangular background.

[www.babilou.fr](http://www.babilou.fr)