

Parents écolos ; bébé durable...  
Ou l'idéal écolo d'une future maman...

Le sujet de mon article aujourd'hui, c'est mon bébé. Ce n'est pas ma faute, je focus vraiment sur cet enfant qui naîtra au début du mois d'octobre.

Je suis une femme qualifiée d'écolo. J'ai aussi un idéal écolo par rapport à la venue au monde de mon bébé. Mais entre l'idéal que j'entrevois et la réalité dans laquelle je me retrouverai dans quelques mois, j'imagine qu'il y aura quelques différences... je vous propose donc, dans le présent article, de vous exposer mon idéal écolo et, lorsqu'il (c'est un garçon!) sera bel et bien là, de comparer (confronter?) cet idéal à la réalité de mon quotidien.

### **Achats à faire... nécessaires ou pas!?**

Avant la naissance, qui dit bébé dit beaucoup de choses à acheter. Comme dans n'importe quelle industrie de consommation (l'été dernier c'était notre mariage), l'industrie des bébés nous confronte à de nombreux « besoins ». Mon conjoint et moi avons principalement acheté des meubles et des accessoires usagés. Pourquoi? Bien sûr, pour des raisons écologiques et économiques, mais aussi parce que, pour moi, c'est une question de gros bon sens! Les enfants grandissent tellement vite que je trouve normal d'acheter usager, surtout que je constate que l'usager est souvent très propre et de qualité. D'ailleurs, j'ai découvert 2 groupes sur Facebook où je trouve tout ce dont j'ai besoin pour bébé et même du linge de maternité : *Articles de bébés et enfants de la Mauricie* et *Les mamans demandent trucs, conseils et ventes*. Je recommande ces groupes à tous les parents de bébés ou de jeunes enfants de la Mauricie.

### **Peinture**

De la peinture écolo pour la chambre du petit? C'est bien connu, les peintures traditionnelles contiennent des ingrédients toxiques pouvant nuire à la santé et à l'environnement. Mais voilà, la peinture écolo coûte plus cher que la peinture traditionnelle. On a beau avoir des convictions, parfois le portefeuille ne suit simplement pas. Il faut aussi dire que les peintures traditionnelles sont de plus en plus « vertes ». Les fameux composés organiques volatils (COV) qu'elles contenaient jadis en grande quantité et qui s'échappaient dans l'atmosphère, disparaissent progressivement. Par ailleurs, le geste le plus écologique, selon moi, demeure d'acheter de la peinture récupérée et remise en état. En effet, si on souhaite diminuer son empreinte écologique, il est préférable de se procurer de la peinture revalorisée comme Boomerang, qui

Parents écolos ; bébé durable...  
Ou l'idéal écolo d'une future maman...

est retravaillée et d'une qualité constante. En plus, mon portefeuille a les moyens de l'acheter ! ☺ Mais pour la chambre de notre petit, c'est une peinture traditionnelle que nous avons choisie. La couleur que maman avait en tête ne se trouvait pas dans la peinture récupérée.

### **Allaitement**

Je n'ai jamais entendu une femme dire qu'elle souhaitait allaiter en invoquant un argument écologique. En « première position », c'est plutôt la volonté de « donner ce qu'il y a de mieux » à notre enfant qui est considérée. En effet, depuis plusieurs années, de nombreuses campagnes d'information font la promotion de l'allaitement et mettent en évidence les bienfaits sur la santé du bébé. À une époque pas si lointaine, il paraît que c'était l'inverse... On prônait les préparations au détriment de l'allaitement !

« Vers les années 50-60-70, le modernisme et sa phobie des microbes, sa manie de tout calculer et analyser ont signé l'arrêt de la culture de l'allaitement. Les bébés étaient casés dans des pouponnières pour que les parents ne leurs transmettent pas de germes, les médecins évaluaient la qualité du lait selon la grosseur des seins; on minutait et imposaient un horaire aux femmes qui tentaient l'allaitement. Tout était calculé, stérilisé, quantifié... <sup>1</sup>».

De nos jours, on a redécouvert l'allaitement, son aspect naturel et ses bienfaits. Mais quelle pression sur les femmes ! J'ai tellement entendu de femmes dire combien elles avaient eu de la pression face à l'allaitement, ce qui me semble avoir un impact négatif autant chez la femme que chez le bébé. Je suis d'accord pour la promotion de l'allaitement, mais il y a à mon sens une différence entre promotion et pression...

En « deuxième position », il y a évidemment un argument économique au fait d'allaiter puisqu'on n'a pas de préparations commerciales ni (ou beaucoup moins) de biberons à acheter.

Finalement, je classerais l'argument écologique en « troisième position » en faveur de l'allaitement maternel. Le lait maternel est l'aliment le plus écologique qui soit disponible aux

---

<sup>1</sup> <http://seinbiose-allaitement.over-blog.com/article-la-petite-histoire-de-l-allaitement-au-quebec-79866210.html>

Parents écolos ; bébé durable...  
Ou l'idéal écolo d'une future maman...

humains. Sa production et sa distribution se font sans pollution aucune. C'est une ressource naturelle d'une valeur inestimable et c'est un don de la nature que la plupart des femmes possèdent. C'est, sans contredit, l'aliment le plus écologique qui soit, puisqu'il ne laisse aucun déchet : ni boîtes vides ni résidus polluants dus au transport. Bref, le lait maternel est économique, écologique et pratique. Quelle que soit leur condition sociale, les femmes peuvent en donner à leur enfant.

Cela dit, malgré tous les avantages que je perçois à l'allaitement maternel, je me fais souvent dire « ne te mets pas trop de pression ». L'allaitement est un apprentissage autant pour la mère que pour le bébé et parfois ça ne se déroule pas comme on l'aurait souhaité. En attendant, je me prépare quand même du mieux que je peux en lisant le livre suivant que je recommande à toutes celles qui envisagent l'allaitement : « *Bien vivre l'allaitement* » d'Annie Desrochers et Madeleine Allard publié en 2010.

### **Maintenant, les fameuses couches lavables**

Mon amoureux et moi sommes allés cet hiver à un atelier sur les couches lavables qui se déroulait gratuitement chez *Isis, zone maternité*, boutique située sur le boulevard des Forges à Trois-Rivières, qui offre également des ateliers sur différents sujets. On a découvert là qu'il existe plusieurs modèles différents de couches lavables (types de couches, types d'attache, type de fibres, différentes tailles, etc.) à différents prix. Cet atelier nous a permis de démystifier plusieurs « oui-dire » par rapport à leur utilisation et à leur entretien. En bref, si l'on désire utiliser des couches lavables à la naissance de notre enfant, un « kit » de 24 couches est l'idéal car il utilisera au début, paraît-il, 8 couches par jour. 24 couches, ça nous procure donc une utilisation à temps plein, à raison de 8 couche par jour. Alors oui, qui dit couches lavables dit : lavage!! Également, côté prix, cela coûte en moyenne 25\$ -26\$ par couche. Ça représente un gros montant sur le coup, mais quand on pense qu'un enfant utilisera en moyenne 6000 couches de la naissance à la propreté, ça fait réfléchir. Et quand on pense que l'utilisation de couches lavables permet une économie d'argent de 1000\$ à 2000\$ pour un premier bébé, ça fait encore plus réfléchir! Parce qu'il est possible de les utiliser aussi pour un éventuel bébé 2 (hein chéri...)! Alors imaginez les économies d'argent après 2 enfants! Souvent, c'est un argument environnemental qui nous pousse à considérer les couches lavables (les couches

Parents écolos ; bébé durable...  
Ou l'idéal écolo d'une future maman...

jetables représentent en moyenne 40 % des déchets ménagers pour un foyer ayant un enfant entre 0 et 2 ans.), mais il ne faut pas négliger l'argument économique!

Comme mentionné, il existe tellement de modèles et de particularités que je vous conseille fortement de suivre un atelier sur le sujet et de vous faire conseiller adéquatement à l'achat. Finalement, quelques municipalités en Mauricie offrent une subvention pour l'achat de couches lavables : [www.subventioncoucheslavables.com/](http://www.subventioncoucheslavables.com/). Sur ce site, il y a la liste des municipalités québécoises qui subventionnent l'achat de couches lavables par région administrative. En Mauricie, les municipalités de Louiseville, Shawinigan et Saint-Élie-de-Caxton offrent ces subventions. Cependant, comme me l'a mentionné Kathleen, propriétaire de l'entreprise Isis zone maternité, même si le nom de votre municipalité de résidence ne se trouve pas dans la liste, appelez-les quand même. Dans son cas, elle a obtenu une subvention même si la municipalité où elle habite n'était pas dans la liste. Et j'ajouterais que dans le pire des cas ça met un peu de pression sur votre administration municipale. De mon côté, j'ai fait la demande à Trois-Rivières, mais sans succès.

Dernière chose à ce sujet, j'ai plusieurs amies écolo qui, une fois leur bébé arrivé, ont fini par écarter l'option des couches lavables. Pour plusieurs, c'était comme trop... j'ai donc hâte de voir comment je vais vivre ça!

### **Purées, produits corporels et cie!**

Lors de la naissance de notre bébé, j'envisage également de faire des purées maison faites à partir de produits santé et, si possible, bio. Je veux aussi utiliser des produits corporels écologiques. Certains me disent que j'ai de grandes ambitions. Peut-être... Je planifie simplement en fonction de mes convictions. Mon défi va consister à ne pas me mettre trop de pression.

La prochaine fois que vous me lirez, je vous parlerai de la réalité de mon quotidien face à mon idéal écolo. C'est un rendez-vous à l'automne 2015!

Parents écolos ; bébé durable...  
Ou l'idéal écolo d'une future maman...