



GUIDE DE LA PARENTALITÉ ECORESPONSABLE

Atelier parentalité de la MJC Relief
Septembre 2023

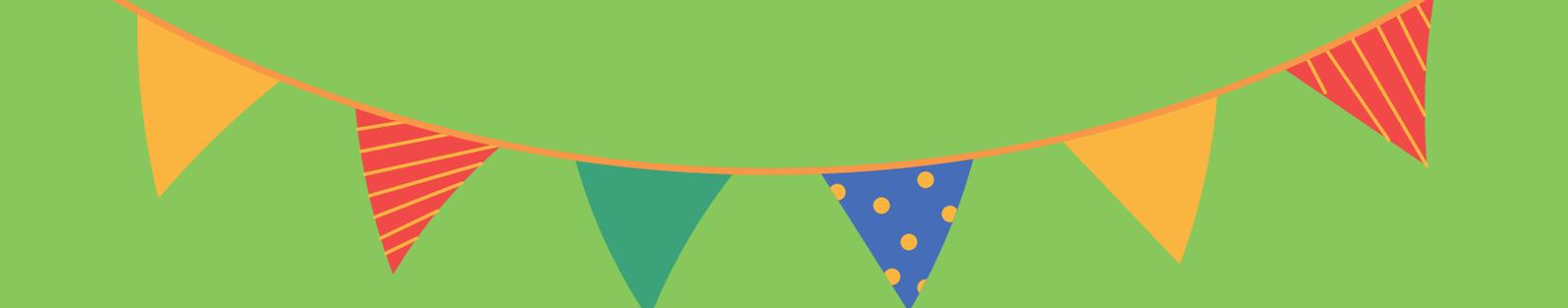


LE MOT DE L'ÉQUIPE

Les derniers rapports scientifiques parus et rédigés par le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) peuvent souvent nous décourager à devenir parents. Le lien entre natalité et réchauffement climatique n'est plus à prouver. Pourtant avoir un enfant est une expérience incroyable par bien d'autres aspects. Alors si, au lieu de se priver et de contrôler les naissances nous modifions nos habitudes de consommations et ce, dès le plus jeune âge ? En tant que parents, votre rôle consiste également à agir afin de préserver la planète de vos enfants et futurs petits enfants. Au quotidien vous pouvez mettre en place quelques gestes très simples qui peuvent avoir un impact très important sur la préservation de l'environnement.

Ce guide a pour objectifs de vous donner quelques conseils et astuces afin de réduire votre empreinte carbone, faisant ainsi de la parentalité une pratique écoresponsable. Ce guide ne constitue en rien une vérité absolue et les écogestes décrits, le sont à titre indicatifs. Ne culpabilisez pas si vous ne parvenez pas à (tous) les mettre en place.





Sommaire

1 HYGIÈNE ET SALLE DE BAIN

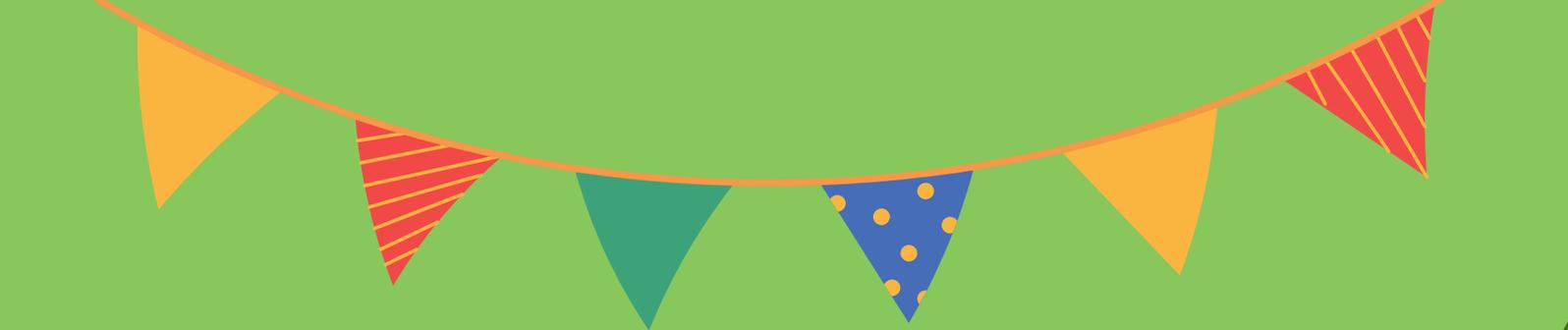
2 ALIMENTATION

3 JEUX, JOUETS ET LOISIRS

4 VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

5 MOBILIERS DE BÉBÉ





**HYGIÈNE
ET
SALLE DE BAIN**

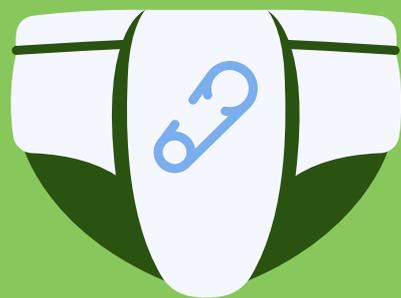
HYGIÈNE ET SALLE DE BAIN



Privilégiez au maximum les savons sous formes solides, il existe des formules pour les bébés et les peaux sensibles, cela limitera considérablement vos déchets plastiques. Vous pouvez également remplacer les lingettes jetables par des lingettes ou des cotons lavables en machine.



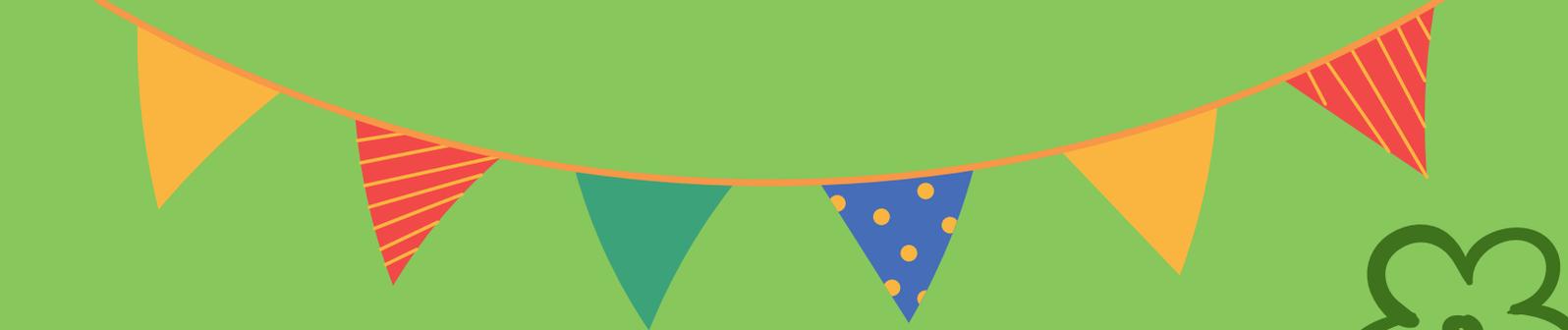
Pour les plus courageux·euses d'entre vous n'hésitez pas à remplacer les couches jetables par des couches en tissus lavables ou des langes.



Toutes ces alternatives sont valables pour vous aussi : savons et shampoings solides, cup ou serviettes hygiéniques lavables, sont vos alliés pour une hygiène plus écoresponsable.

LIENS UTILES

- [Couches lavables](#)
- [Cotons et lingettes réutilisables](#)
- [Shampoings et savons solides pour bébé](#)



**ALIMENTATION
ET CUISINE**



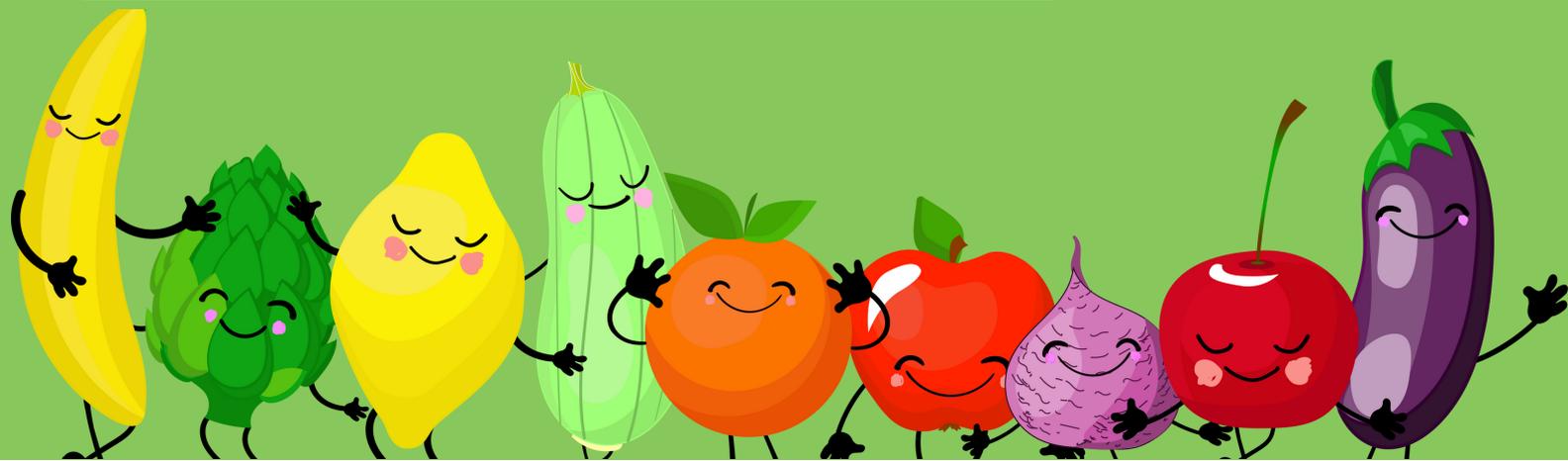
ALIMENTATION ET CUISINE

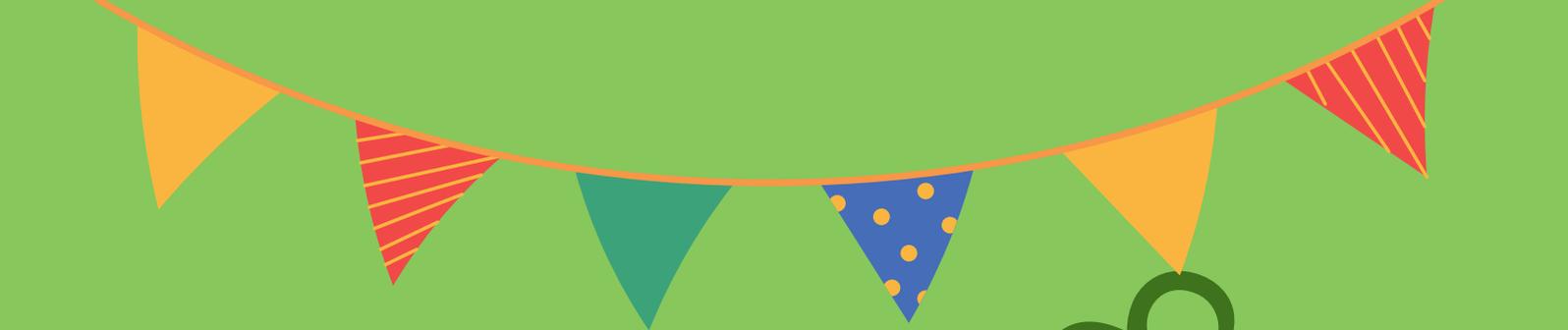
En terme d'alimentation, la cuisine maison est votre meilleur atout pour protéger l'environnement et la santé de votre enfant. Bien que les petits pots vendus en commerce soient soumis à des contrôles strictes, ils n'en restent pas moins souvent extrêmement sucrés ou salés. Leurs conceptions et leurs emballages génèrent beaucoup de gaz à effets de serre et de pollution plastique. N'hésitez pas à fabriquer vos propres purées lorsque vous en avez le temps à partir de **fruits et/ou légumes de saison**.

L'astuce de la MJC : cuisinez les petits pots une à deux fois par semaines en plus grosse quantité, afin de n'avoir qu'à les réchauffer les jours suivants.

LIENS UTILES

- [Fruits, légumes et poissons selon les saisons](#)
- [recettes petits pots maisons](#)
- [Listes des AMAP autour de chez vous](#)





**JEUX, JOUETS
ET LOISIRS**





JEUX, JOUETS ET LOISIRS

Avant d'acheter un jouet, un meuble, un vêtement ou n'importe quel autre objet pour votre enfant vous pouvez utiliser la règle des 3R :

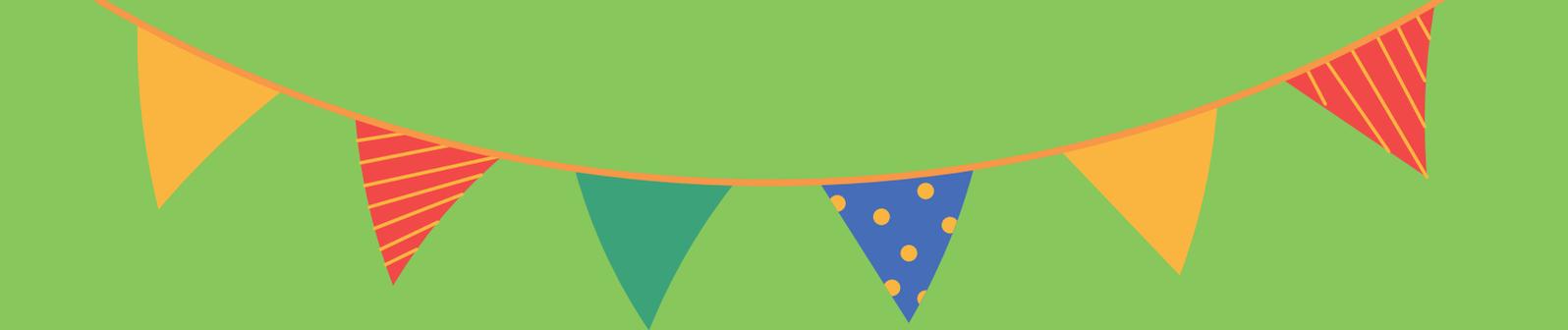
- **Réduire:** cet achat est-il réellement nécessaire ?
- **Réutiliser:** existe-t-il une autre alternative à l'achat d'un produit neuf ?
- **Recycler:** avant de jeter un objet cassé et de le remplacer, demandez vous si ce dernier ne peut pas être réparé, recyclé ou récupéré par une association ou une recyclerie / ressourcerie.

Les solutions écoresponsables en matières de jouets peuvent également être plus économiques ! Les jeux, jouets, livres et vélos achetés en ressourcerie, brocante ou association coutent moins chers qu'en commerce.

LIENS UTILES

- [Livres d'occasions](#)
- [Jouets neufs écoresponsables](#)
- [Recyclerie en Essonne](#)





**VÊTEMENTS ET
ACCESSOIRES**





VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

L'industrie textile et la fast fashion ont des conséquences terriblement néfastes sur l'environnement et les humains: Production de gaz à effets de serre considérable (usines et transports souvent au bout du monde) ; pollution et gaspillage de l'eau, travail infantile et conditions de travail inhumaines dans les usines, etc...

Mais le constat fait par les familles est le suivant: les enfants grandissent vite et il faut pouvoir les habiller.

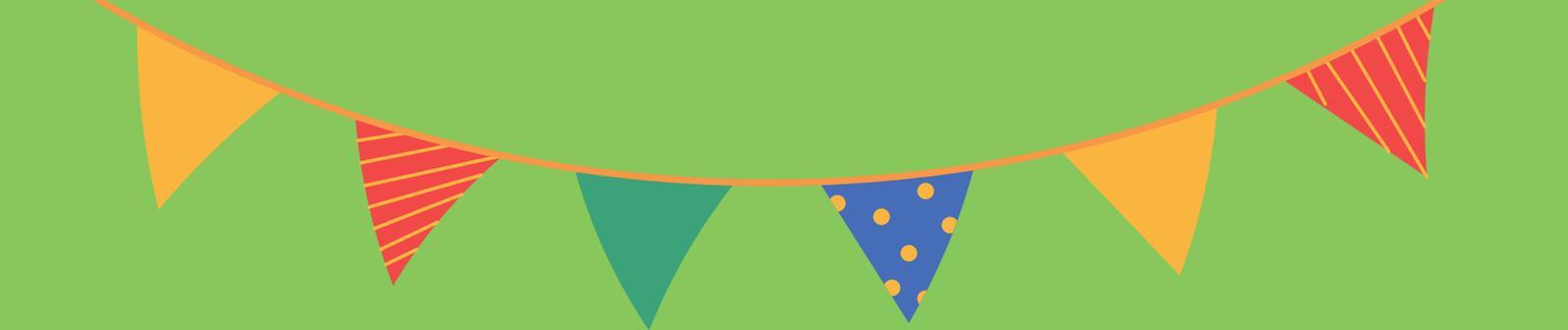
Afin de ne pas contribuer au désastre écologique lié à la fast fashion, il existe des alternatives écoresponsables simples:

- Privilégiez l'achat de vêtements en fripe ou en associations
- Conservez les vêtements de vos enfants pour les donner à des amies, les revendre ou les garder pour vos futurs enfants

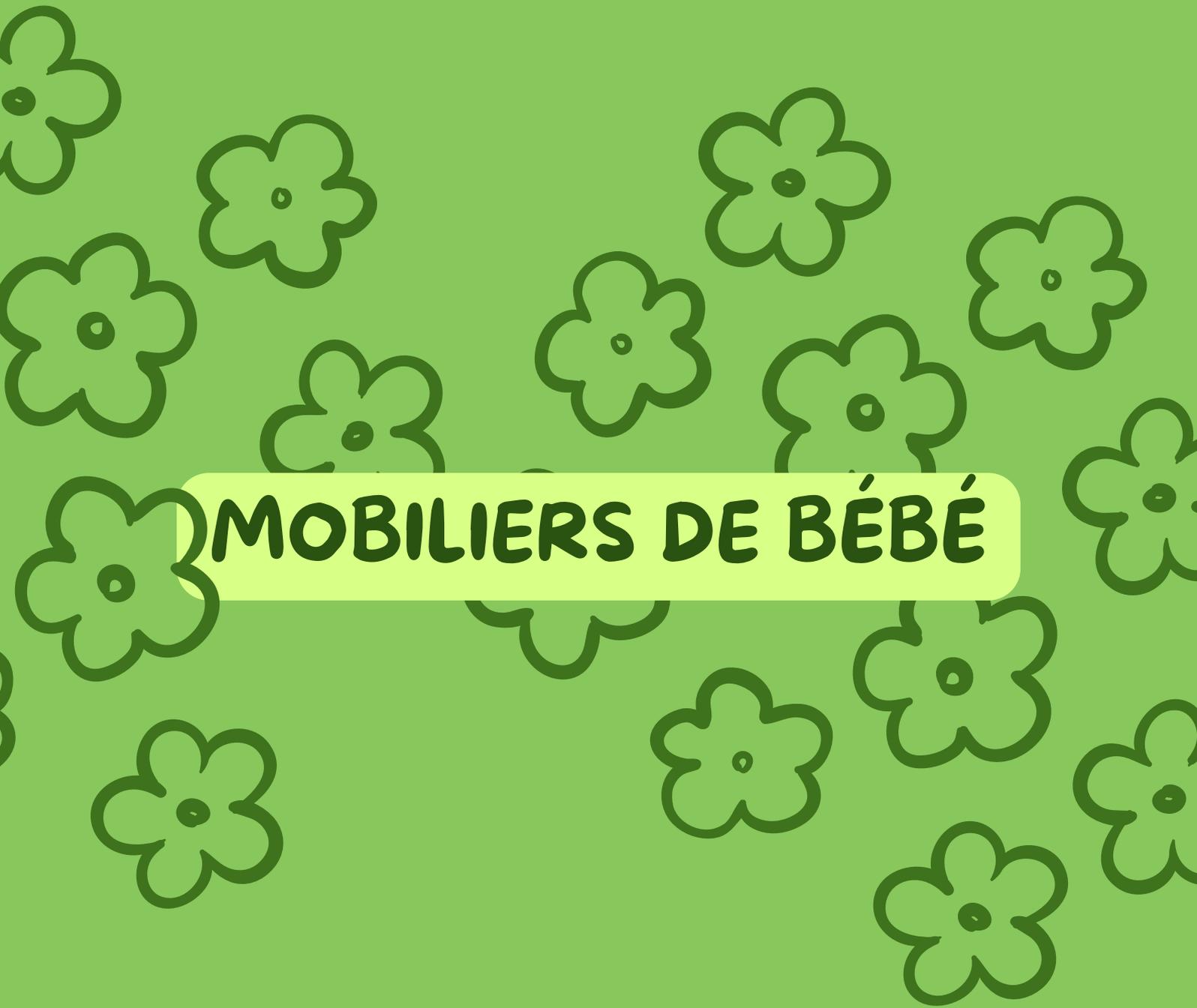
Si vous avez la fibre couturière n'hésitez pas à rapiécer ou recoudre des vêtements au lieu de les jeter. Tricotez ou fabriquez les vêtements de vos tout petits ou achetez les à des artisan·annes locaux·ales.

LIENS UTILES

- [Emmaüs: Vêtements et objets d'occasion](#)
- [Les friperies en Essonne](#)



MOBILIERS DE BÉBÉ



MOBILIERS DE BÉBÉ

Tables à langer, lits, armoires, poussettes tout ces objets sont trouvables en recyclerie, ressourcerie ou encore en brocante mais encore faut-il avoir le temps de chiner. N'hésitez pas à vous rendre sur le boncoin afin de trouver des meubles de secondes mains.

Si vous souhaitez acheter des meubles neufs, privilégiez des artisans locaux ou des fabrications françaises. Beaucoup d'entre eux vendent leurs articles sur le site ETSY. Sélectionnez dans les filtres la France pour la localisation de la boutique.

Un meuble est cassé et vous ne savez pas le réparer ? Ne le jetez pas, profitez plutôt des ateliers répar'truc de la MJC, ils sont gratuits et les bénévoles seront ravis de vous transmettre leurs savoirs et de vous apprendre à réparer vous même ce qui est cassé.

LIENS UTILES

- [Ressourcerie](#)
- [ETSY: meubles neufs français](#)

