



&

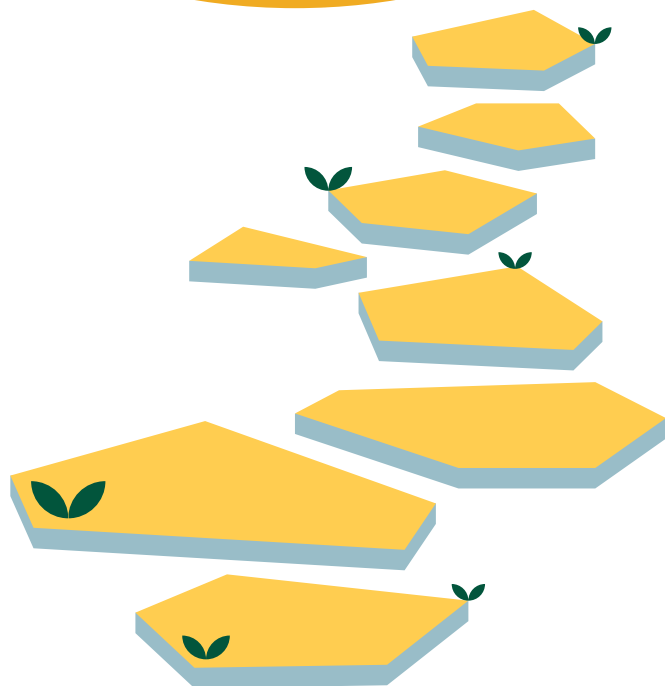


Claire Marie Foy

& Autrement Demain

# MANUEL NUMÉRIQUE

MES PREMIERS  
PAS VERS UNE  
PARENTALITÉ  
ZÉRO DÉCHET



Découvre avec nous,  
pas à pas, une parentalité qui te  
ressemble, écologique et minimaliste.

# PRÉSENTATION



## CLAIRE

Je suis la dernière et la seule fille d'une famille de quatre enfants. Notre famille vivait dans le fond d'une vallée dans un petit village en moyenne montagne. J'ai toujours dit que j'avais grandi dans la forêt, c'est un milieu que j'aime et dans lequel je me sens moi !

Très vite je me suis formée comme animatrice environnement, puis guide de randonnée, je n'ai jamais cherché « quoi faire » de ma vie, car tout était très clair pour moi...

Et voilà que notre fils vient transformer ma vie, mon regard sur le monde, mes croyances et mon chemin de vie vient prendre un tournant !

Je commence par me former comme monitrice de portage et très vite, je me sent comme attirée par le monde des naissances et des femmes à travers les différentes cultures du monde.

Je souhaite continuer ce nouveau chemin qui m'appelle pour accomplir au mieux ma nouvelle mission de vie auprès des femmes et des familles, faire avancer ce nouveau paradigme des naissances auquel je crois et changer le monde de demain !

Avec tout mon amour,  
Claire

@clairemariefoy  
06.13.15.49.51  
clairemariefoy.doula@ecomail.fr

# PRÉSENTATION




## NURIA

Je suis une jeune femme engagée pour une justice sociale et climatique. Je suis la maman d'une petite Gaïa, elle est venue chambouler ma vie, mes croyances et m'a initiée à un nouvel horizon.

Mon prénom est Nuria, il signifie porteuse de lumière. J'ai à cœur de vivre mon dharma en apportant de l'espoir, en inspirant, et en montrant qu'autrement est possible.

Après ma licence de psychologie, j'ai travaillé auprès d'enfants dans une ferme pédagogique où j'ai créé un outil pédagogique sur le zéro déchet. J'ai ensuite été transformée par les 10 Lunes de l'École Quantik, j'ai pu enfin trouver mon chemin de vie. Je souhaite incarner l'éco-doula inclusive, et me spécialiser dans les couches lavables, les savons au lait humain et le placenta. En parallèle de ce manuel, je travaille sur un programme en ligne pour se lancer dans les couches lavables ainsi qu'un point drive en présentiel de location et de nettoyage de ces dernières.

 @autrementdemain\_

 06.85.95.11.66

 nuria.autrementdemain@gmail.com

# SOMMAIRE



## **INTRODUCTION** P 5-9

Qu'est- ce que le zéro déchet ?

Tu fais de ton mieux

## **L'EXTÉRIEUR** P 10-12

Le sac à langer

Le déplacement

## **SALLE DE BAIN** P 13-21

Laver bébé

Le change

## **L'ESPACE DE VIE** P 13-21

La chambre de bébé

Les vêtements/jouets

## **LA CUISINE** P 24-32

L'allaitement

La diversification

Les recettes



## **RÉSUMÉ** P 33-34

à imprimer

# INTRODUCTION

## Bonjour, bienvenue à toi et belle lecture

Dans ce manuel, nous te proposons de cheminer avec nous pièce par pièce, vers une parentalité plus minimaliste sans prise de tête et à moindre coût !



## Mais qu'est-ce que le «zéro déchet» ?

La devise est « *Le meilleur déchet, c'est celui que l'on ne produit pas.* ».

Il s'agit de réduire par des actions simples ce que nous jetons dans nos poubelles, afin d'éviter leur volume et leur impact sur la planète.

## Arriver à 0 déchet, est-ce possible ?

Ne produire aucun déchet est impossible, l'humain aura toujours un impact sur la planète. Zéro est un objectif, le but étant de faire au mieux individuellement, pas à pas, pour tendre vers ce chiffre.



# INTRODUCTION

Pour arriver à cet objectif, Béa Johnson, préconise **LA RÈGLE DES 5 R**



## 1. REFUSER

Refuser ce dont nous n'avons pas besoin.



## 2. RÉDUIRE

Réduire notre (sur) consommation de biens, afin de nous détacher du besoin toujours croissant d'acquisitions matérielles.

Avant d'acheter un produit tu peux utiliser la méthode **BISOU\***



### \* La méthode BISOU :

**B** : Est-ce que j'ai **besoin** de ce produit ?

**I** : Est-ce qu'il me le faut **immédiatement** ?

**S** : Est-ce que je n'en ai pas un **semblable** ?

**O** : Quelles sont les **origines** de ce produit ?

**U** : Est-ce que ce produit m'est vraiment **utile** ?

# INTRODUCTION

## 3. RÉPARER RÉUTILISER :



Réutiliser ou réparer ce que nous avons déjà avant d'acheter du neuf.

Tu peux également acheter d'occasion ou louer des objets.



## 4. RECYCLER

Trier ce que nous ne pouvons ni refuser, ni réduire, ni réutiliser et ni composter.

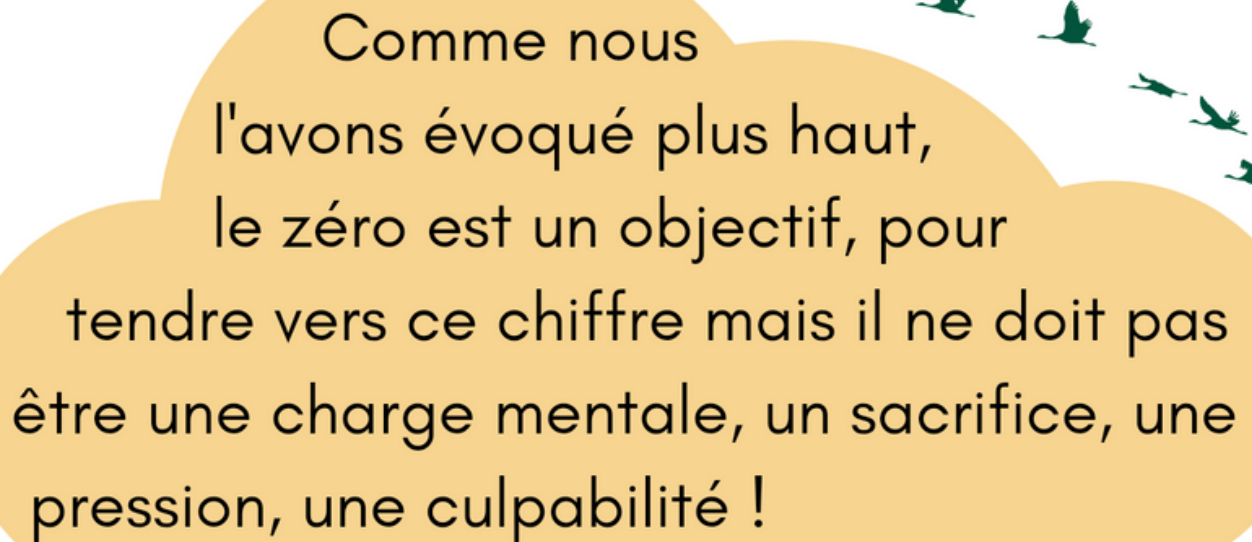


## 5. RENDRE À LA TERRE

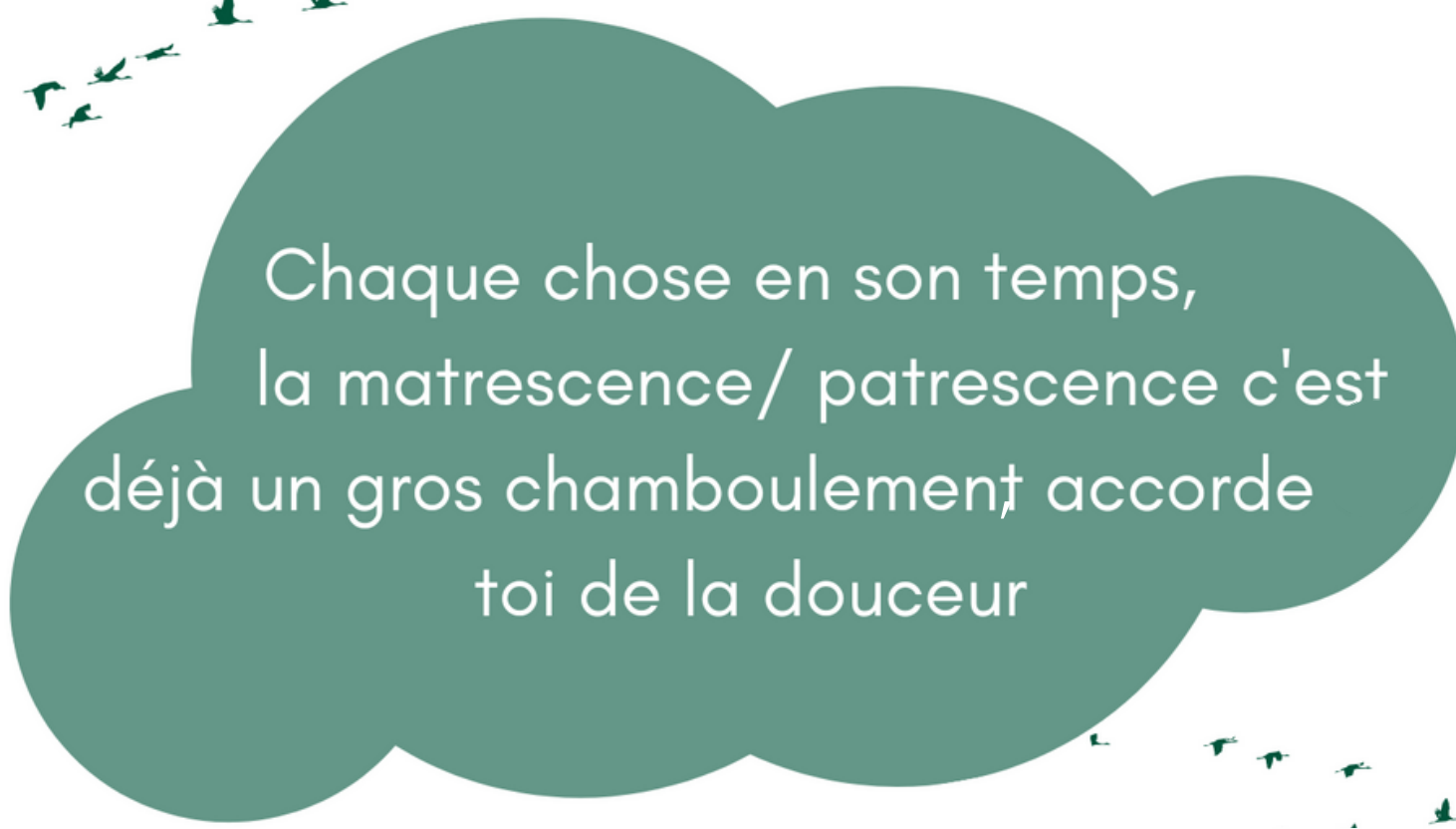
Composter ses déchets organiques.

# INTRODUCTION

## TU FAIS DE TON MIEUX



Comme nous  
l'avons évoqué plus haut,  
le zéro est un objectif, pour  
tendre vers ce chiffre mais il ne doit pas  
être une charge mentale, un sacrifice, une  
pression, une culpabilité !



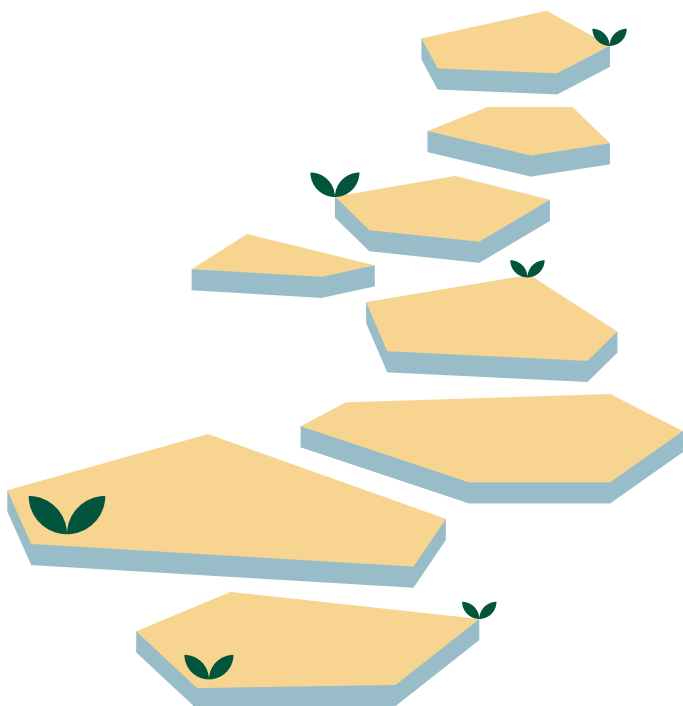
Chaque chose en son temps,  
la matrescence/ patrescence c'est  
déjà un gros chamboulement, accorde  
toi de la douceur



# INTRODUCTION

Maintenant que tu sais ce qu'est le **Zéro déchet**, nous t'invitons pour cette balade à travers différentes pièces de la maison.

Pour commencer, nous allons développer l'extérieur.



# L'EXTÉRIEUR

## LE SAC À LANGER

Ton sac à langer, c'est comme ton deuxième sac à main, c'est le sac fourre tout. Souvent tu as besoin de retrouver vite les choses, il est alors important qu'il soit organisé et de ne pas se retrouver avec pleins de choses inutiles.

## LE SAC

Pas nécessairement un sac spécial, n'importe quel sac peut faire l'affaire, le tout c'est qu'il puisse se fermer avec une fermeture ! Tu peux y mettre différentes pochettes pour compartimenter.



# L'EXTÉRIEUR

## UN EXEMPLE DE SAC



Gourde



Gants de toilette/lingettes



Change (body ou T-shirt + pantalon + pull  
+ chaussettes/chaussons)



Couches (si couches lavables un sac  
hermétique pour stocker les usagées)



Serviette en tapis de change



Bavoir (au cas où)



# L'EXTÉRIEUR

## LES TRAJETS



En voiture/en vélo, tu pourras trouver une multitude de sièges auto/vélo d'occasion, ou même peut être tes ami.e.s en auront à te donner en vérifiant qu'il n'y a pas eu d'accident avec avant !

À pied, tu peux opter pour la poussette (d'occasion) ou des moyens de portage.

Ils existent de nombreux modèles : écharpes, sling, préformé, mei tai...

Tu peux faire un cours de portage pour te sentir plus à l'aise, ça peut être un chouette cadeau de naissance, immatériel à se faire offrir.

Si tu veux en savoir plus

Claire est monitrice de portage.



# LA SALLE DE BAIN

Notre randonnée terminée, nous entrons dans la maison, commençons par la salle de bain.

## LAVER BÉBÉ

Si tu n'as pas de baignoire, tu peux te doucher avec ton bébé en peau à peau. Il existe également des baignoires pliables pour gagner de la place.



Privilégiez un savon solide surgras plutôt que des gels douche souvent plus chimiques. Si ton bébé est allaité, il est possible de réaliser ses propres savons avec le lait humain.

Tu peux aussi simplement mettre le lait afin d'espacer le savonnage qui peut irriter la peau de bébé. L'essentiel c'est que ce soit un moment de détente et de découverte.

# RECETTE SAVON

## SAVON MAISON AU LAIT HUMAIN

10 MINUTES +  
1 MOIS DE SÉCHAGE

### INGRÉDIENTS

250 gr de savon de  
Marseille pure sans  
glycérine ou parfum

120 ml de lait

3 cuillères à soupe d'huile  
de noix de coco



### PRÉPARATION

Incorporer les copeaux de savon avec  
l'huile, dans une casserole à feu doux.

Bien mélanger afin qu'il n'y ait plus de  
grumeaux. Une fois le savon fondu,

hors du feu, ajouter le lait tout en

remuant. Remplir les moules puis les  
tasser pour qu'il n'y ait pas de bulles.

Laisser sécher à l'air libre 1 mois au sec.

# LA SALLE DE BAIN

## UN EXEMPLE DE TROUSSE DE TOILETTE

-  Lime + coupe ongle
-  Mouche bébé
-  Huile essentielle de ravintsara
-  Huile végétale de massage
-  Anneaux de dentition en bois
-  Savon solide
-  Huile d'amande douce



# LES ALTERNATIVES



LE LINIMENT



LE LINIMENT FAIT MAISON OU EAU



LE GEL DOUCHE



SAVON



CRÈME DE CHANGE



HUILE D'AMANDE DOUCE



# RECETTE LINIMENT

## LINIMENT MAISON

10 MINUTES

## INGRÉDIENTS

Eau de chaux

Huile végétale de votre choix (olive, amande douce... etc)

## A SAVOIR

Tu peux aussi utiliser uniquement de l'eau du robinet classique.

⚠ Les couches lavables (selon leur matière) peuvent s'imperméabiliser et s'encrasser avec le gras des huiles !



## PRÉPARATION

Mélanger à quantité égale l'eau de chaux et l'huile végétale de votre choix. Mixer à l'aide d'un robot jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

ASTUCE : Il est possible de varier les huiles et d'y ajouter un petit peu de cire d'abeille par exemple.

# LA SALLE DE BAIN

## LE CHANGE

### Couches lavables ou couches jetables ?

L'équilibre qui te convient le mieux :

10% jetables/90% lavables ou 30% lavables/70% jetables.

Fait comme il est juste pour toi.

Avoir des couches lavables ne veut pas dire à 100%, encore une fois le but étant de "tendre vers" sans pression et à ton rythme.



Il existe beaucoup de modèles de couches lavables, des tailles uniques, des évolutives, des tout en 1, tout en 2, tout en 3.

# LA SALLE DE BAIN

C'est un investissement au début, mais il sera rentabilisé très vite, selon si tu as plusieurs enfants tu pourras les réutiliser ou les revendre. Pour limiter les frais, tu en trouveras également d'occasion.

## #2 DES COUCHES LAVABLES POUR BÉBÉ !

Couches jetables (0,30€/u)

1 350€

Couches lavables (10 à 25€/u)

240 à 600€

Votre gain total

750 à 1 110€



### LES COUCHES BÉBÉS EN CHIFFRES :

- Jusqu'à l'âge de 2 ans et demi, un bébé consomme en moyenne 4 500 couches jetables,
- soit entre 800 kg et 1 tonne de déchets non recyclables,
- 1 couche jetable = 1 verre de pétrole brut.

Chaque année en France, les couches représentent 750 000 tonnes de déchets, soit 3% des ordures ménagères qui finissent en incinération ou en enfouissement.

LES  
PETITS  
CALCULS (SAVANTS)

Plus d'info(graphie)s :  
[www.les-petits-calculs-savants.fr](http://www.les-petits-calculs-savants.fr)

Source : les petits calculs savants



Pour en savoir plus, Nuria, co-auteurice de ce manuel, a créé un programme en ligne à ce sujet.

# LES ALTERNATIVES

COUCHES  
JETABLES



COUCHES  
LAVABLES



TABLES À LANGER



COTON



LINGETTES

# LA SALLE DE BAIN



Tu peux créer ta “table à langer” facilement si tu n'as pas assez d'espace, par exemple, pour installer un meuble spécialement pour ça. Il est possible de changer ton bébé sur un simple matelas au sol,

ou sur un autre meuble déjà existant ou encore en mettant une planche sur des tréteaux.

Voici deux exemples en photo.



Continuons maintenant vers l'espace de vie.

# L'ESPACE DE VIE

## LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Les premiers mois bébé aura surtout besoin de contact, d'être rassuré. Une chambre dernier cri avec une nouvelle peinture lui importera peu. Les matériaux de puériculture sont souvent gadgets voire inutiles.

- Un lit à barreau ?
- Un lit cododo ?
- Un matelas au sol, lit familial ? Transat ?
- Tapis + arche ?
- Un couffin/moïse ?
- Une balancelle ?



Il en va du choix de chacun.e mais je t'invite à te poser les 5 questions B I S O U, et de faire un choix libre et éclairé.

Être un bon parent ne veut pas dire avoir une multitude d'objets.

# L'ESPACE DE VIE

## LES VÊTEMENTS

Un bébé grandit très vite.

Les tailles ne correspondent pas forcément à l'âge, rare sont les bébés qui mettent une taille naissance. Peut-être

que des gens pourront

t'en donner, si tu en commandes d'occasion pendant la grossesse, tu peux faire des commandes groupées avec des vêtements de grossesse/d'allaitement.

Idem pour les peluches/jouets.



Nous avons presque fini le tour de la maison, et la cuisine dans tout ça?

# LA CUISINE

## L'ALLAITEMENT

Allaiter est un acte écologique qui permet d'éviter les emballages de lait en poudre, son impact de production (940 litres d'eau/ 200 grammes\*) les biberons, l'eau, réchauffer etc...

\*Source : la leche league



Tout comme les couches lavables c'est un équilibre personnel, qui appartient à chacun.e, selon les informations, le soutien, la reprise (si reprise) du travail.

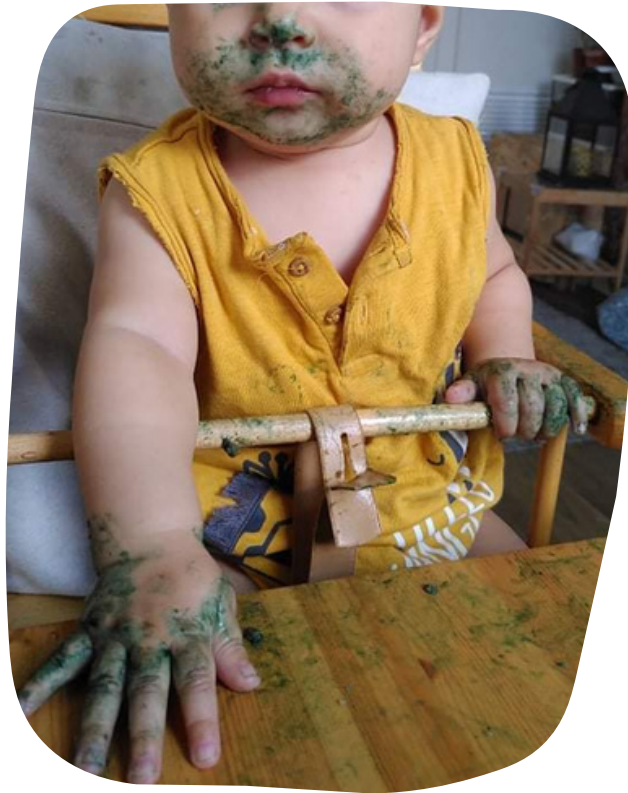
## LA DIVERSIFICATION

L'OMS préconise un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois. À ce moment, des aliments pourront lui être proposés en découverte, le lait restera son alimentation principale au moins jusqu'à ses 1 an voire 2 ans.



# LA CUISINE

Ne te sens pas obligé de donner que des purées ou compotes à ton bébé, il apprendra la mastication même sans dents avec la Diversification Menée par l'Enfant (DME).



Si tu te sens, tu peux cuisiner toi-même. Pas besoin d'être un.e grand.e cuisinier.e, on reprend la base et on commence avec des recettes très simples que nous maîtrisons!

Pense à surgeler comme lors du post partum, lorsque tu as moins d'énergie. (Cf idées recettes)

# LA CUISINE

## COURSES

Afin d'éviter les emballages, privilégie les achats en vrac et dans de gros contenants. Voici quelques exemples d'aménagement :



# CUISINE

## LE MATÉRIELS



Bavoirs ou bouts de tissus avec pince à linge



Couverts et assiettes (au début ce sera surtout avec les mains)



Verre (écocup, en inox ou en bois)



Torchons ou lingettes pour laver partout autour une fois fini



# LA CUISINE

Pour la chaise de bébé ce qui importe c'est que bébé puisse s'asseoir de lui-même avant de l'installer dedans. Il faut qu'il y ait un espace pour qu'il repose ses pieds, soit sur planche ou soit sur le sol, pour qu'ils ne pendouillent pas.



Une fois qu'il tient debout, une tour d'observation peut être intéressante pour intégrer ton enfant dans la préparation des repas par exemple. Il sera à hauteur du plan de travail tout en étant en sécurité.

# RECETTE N°1

## COOKIES AU CITRON

20 MINUTES

### INGRÉDIENTS

150 gr de petit flocons  
d'avoine

150 gr farine de chataîgne

100 gr beurre (salé)

(50 gr sucre (Non raffiné) )

1 oeuf

1 citron



### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients,

faire une grosse boule. Étaler votre

boule sur une feuille de papier cuisson

et enfourner 14 min à 180 °C.

ASTUCES : Varier les plaisirs en variant

d'agrumes. Réutiliser le papier de

cuisson autant de fois que possible!

Conserver les cookies au sec.



# RECETTE N°2

**MOELLEUX À LA  
COMPOTE**

**30 MINUTES**

## INGRÉDIENTS

180 gr de compote (purée  
de pomme = moins sucrée)

70 gr de farine

½ sachet de levure (ou  
pointe de couteau de  
bicarbonate)

1 oeuf



## PRÉPARATION

Mélanger le tout, déposer dans des

boules à muffins et enfourner 20 min

à 150°C.

ASTUCES : Varier les purées de fruits

(purée pomme/ myrtille, pomme/

banane ... etc), conserver les au frigo

pendant 1 semaine maximum.



# RECETTE N°3

## PANCAKES À LA COURGETTE

15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

1 courgette

1 oeuf

30 gr de flocons d'avoine

15 gr de farine

1 cuillère à soupe d'huile



### PRÉPARATION

Couper la courgette en gros morceaux

et la mixer. Ajouter le reste des

ingrédients et mixer de nouveau.

Huiler une poêle et y déposer une

cuillère à soupe de pâte à pancake.

Retourner à la mi-cuisson.

ASTUCES : J'utilise une spatule métallique pour retourner mon

pancake, c'est plus souple! Vous pouvez réinventer cette recette salée

ec d'autres légumes ou en sucrée!

# RECETTE N°4

## MUFFINS AUX LÉGUMES

30 MINUTES

### INGRÉDIENTS

250 g de farine

1 sachet de levure (ou une  
pointe de couteau de  
bicarbonate)

2 oeufs

4 cuillères à soupe d'huile

25 cl de lait

Légumes de votre choix (un  
ou plusieurs)



### PRÉPARATION

Cuire les légumes à la vapeur.

Mélanger tous les ingrédients et

ajouter les légumes cuits. Mettre dans

des moules à muffins et enfourner

20 min à 180°.

ASTUCES : Je remplis mon cuiseur à

vapeur de légumes pour avoir des

repas en avance. Si j'en ai trop, je congèle des muffins pour un moment

où je n'aurai pas trop le temps ou l'énergie!



# RÉSUMÉ

À IMPRIMER

## EXTÉRIEUR

- ☀ Gourde
- ☀ Gants de toilette/lingettes
- ☀ Change (body ou T-shirt + pantalon + pull + chaussettes/chaussons)
- ☀ Couches (si couches lavables un sac hermétique pour stocker les usagées)
- ☀ Serviette en tapis de change
- ☀ Bavoir (au cas où)
- ☀ Sac
- ☀ Moyen de portage ou poussette

## ESPACE DE VIE












- ☀ Méthode BISOU
- ☀ Objet d'occasion/dons
- ☀ Règle des 5R









# RÉSUMÉ

À IMPRIMER

## SALLE DE BAIN

-  Lime + coupe ongle
-  Mouche bébé
-  Huile essentielle de ravintsara
-  Huile végétale de massage
-  Anneaux de dentition en bois
-  Savon solide
-  Huile d'amande douce
-  Couches
-  Espace de change
-  Lingettes
-  Eau ou liniment

## CUISINE

-  Bavoirs ou bout de tissus avec pinces à linge
-  Couverts et assiettes
-  Verre
-  Torchons ou lingettes
-  Chaise haute
-  Tour d'observation

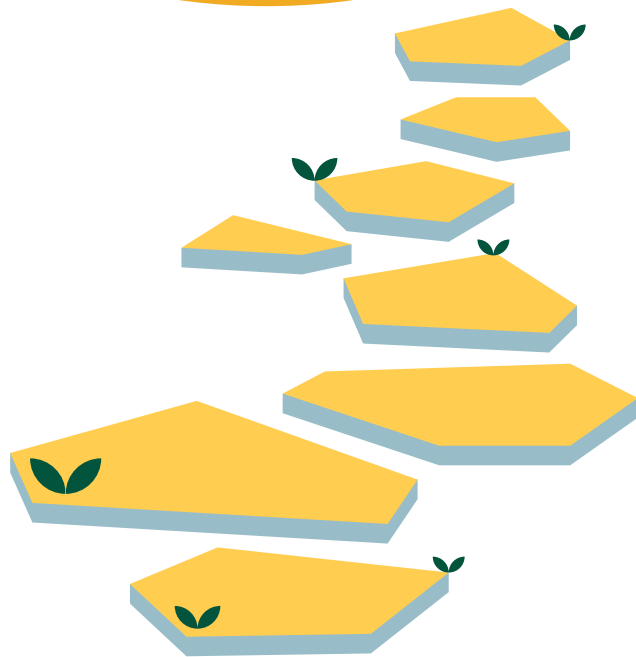
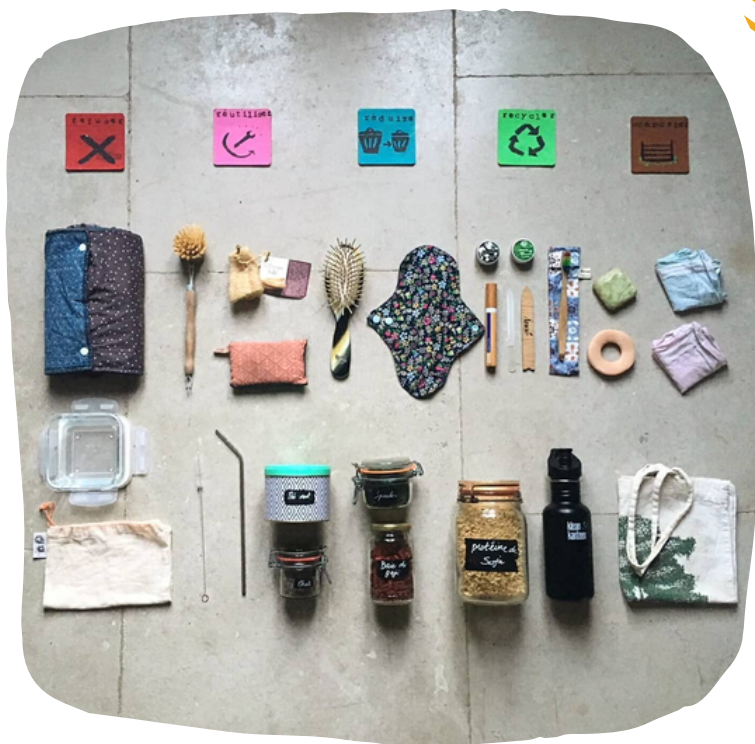


&



Claire Marie Foy  
& Autrement Demain

C'est ici que se termine cette belle promenade dans notre espace. Nous espérons que ce petit tour t'aura plu et fait avancer. Si tu es satisfait.e, ça nous ferait très plaisir que tu parles de ce manuel autour de toi. Si tu souhaites en savoir plus sur nous, notre métier, nos projets, nous t'invitons à nous suivre sur nos réseaux.



BONNE CONTINUATION DANS TA  
PARENTALITÉ BELLE ET UNIQUE !  
CLAIRE & NURIA