

Table des matières

Avant propos : l'art du maternage 8

Un nid éco-logique 10

Une nursery verte	12
Lits et berceaux	12
Favorisez le sommeil de votre bébé	13
Les mauvaises ondes : pollution électromagnétique	14
Décoration et aménagement	16
Le mobilier	18

La maison écolo au quotidien	20
Pourquoi est-ce important ?	20
Dépolluez votre intérieur	21
Le B.A.-BA du ménage vert	22
Air pur	23

Carnet d'adresses	26
Où trouver berceaux, lits, couffins, hamacs, matelas ?	26
Où trouver le linge de lit ?	26
Où trouver du mobilier en carton ?	27
Où trouver du lino et des colles naturelles ?	27
Où trouver du papier peint écolo ?	27
Où trouver des peintures naturelles ?	27
Où trouver des produits ménagers bio ?	28
Où trouver une femme de ménage écolo ?	29

Une alimentation saine 30

L'allaitement	32
Comment s'y prendre ?	33
Les accessoires	33
Quelle alimentation choisir pendant l'allaitement ?	34
Et pour celles qui ne peuvent pas ou ne veulent pas allaiter ?	35
Les biberons	35

Le développement du goût	38
La diversification alimentaire	38
Des aliments variés pour faire le plein de vitamines	40

Idées recettes	41
Les petits pots bio.....	44
Le bon équipement.....	45
Carnet d'adresses	46
Où trouver de l'aide pour allaiter ?	46
Où trouver sous-vêtements, vêtements, coussins en épeautre et coussinets d'allaitement ?	46
Où trouver des bavoirs ?	47
Où trouver des aliments bio pour votre bébé ?	47
Où trouver des couverts et des tasses sans bisphénol A ?	48
Où trouver un rehausseur de chaise ?	48
Où trouver des biberons sans bisphénol A et des tire-lait ?	49
Où trouver des stérilisateurs et des casiers à biberons ?	49

La santé au quotidien **50**

Les cosmétiques en ligne de mire	52
Les couches	54
La toilette	56
Les bobos des bébés.....	56
Le top des basiques.....	56
Le « bio bébé »	59
Les lingettes.....	59
Le bain, mode d'emploi	59
Les massages	62
Les médecines douces et naturelles	64
L'ostéopathie	64
L'homéopathie.....	65
Le dilemme de la vaccination	65
Carnet d'adresses	66
Où trouver des couches lavables ?	66
Où trouver des produits de soin et d'hygiène ?	66
Où trouver des cours de massage pour votre bébé ?	69
Où trouver un ostéopathe ?	69
Où trouver baignoires et accessoires de bain ?	69

Une garde-robe bio 70

Le trousseau de base.....	72
Attention danger.....	72
Les indispensables.....	72
Votre bébé a-t-il vraiment besoin de chaussures ?.....	73
Connaissez-vous la composition de vos vêtements ?.....	74
Les risques pour votre bébé.....	74
Les risques pour l'environnement.....	74
Des fibres plus vertes.....	75
Le cas du coton.....	75
Les fibres végétales.....	78
Les fibres animales.....	80
Les nouvelles fibres.....	80
L'entretien.....	81
Substances nocives.....	81
Du vert dans votre lessive.....	83
Carnet d'adresses.....	84
Où trouver des vêtements en tissu biologique ou écologique ?.....	84
Où trouver de la laine ou du coton bio ?.....	86
Où trouver des chaussures écolos ?.....	86
Où trouver de la lessive écologique ?.....	87

Les jouets 88

Des jeux dangereux.....	90
Un terrain de jeu miné.....	90
Jouets électroniques et nouvelles technologies.....	92
Les gages de qualité.....	92
À chaque âge ses jouets.....	93
Jouets sonores : attention aux oreilles !.....	95
Des jouets plus écolos.....	96
Jouez la créativité.....	98
Jouets éthiques.....	98

Carnet d'adresses	100
Où trouver des jouets fabriqués en France ?	100
Où trouver des jouets solaires ?	100
Où trouver des doudous bio ?	100
Où trouver des jouets écolos ?	101
Où trouver une ludothèque ?	102
Où trouver des livres écolos ?	102
Où donner ses jouets ?	102

Voyager avec un bébé **104**

Écolo au quotidien	106
Le portage	106
Roulez jeunesse !	107
Poussette, porte-bébé et siège auto	110

Écolo en vacances	112
En voiture	112
Voyager à l'étranger et/ou prendre l'avion	112
Le soleil	114

Carnet d'adresses	116
Où trouver des écharpes de portage ?	116
Où trouver des informations sur le portage ?	116
Où trouver des vélos porteurs ?	116
Où trouver une remorque pour vélo ?	117
Où trouver poussettes, maxicosys et sièges auto ?	117
Où trouver du matériel de puériculture en location ?	119
Où trouver des crèmes solaires bio pour les bébés ?	119
Où trouver des T-shirts anti-UV ?	119

Index **120**

À propos des auteurs **125**
