

Journal

d'une
jeune maman

Par Élisabeth Laville

Ève va fêter ses 18 mois. Sa maman, Élisabeth Laville, spécialiste du développement durable, a tenu un journal depuis le début de sa grossesse. Entre lit évolutif, lait de jument, couche lavable ou écologique... elle nous livre avec humour ses tribulations de femme enceinte puis de jeune maman soucieuse d'élever sa fille en accord avec la planète. Sans oublier ses précieuses adresses.

DÉCEMBRE 2004

Vivre les générations futures!

Je suis enceinte et aux anges, même si chez mes amis qui travaillent sur l'environnement et la protection de la planète, le pessimisme est de mise. « Tu es inconsciente de faire un enfant... pour qu'il vive dans ce monde déjà pollué, et qu'il en rajoute avec ses déplacements et toute sa consommation ! » m'a dit par exemple, en riant, Oliviero Toscani, photographe italien des publicités Benetton et père de trois grands enfants. Pour ma part, j'ai toujours été plutôt optimiste sur l'avenir de la planète... et ce bébé est ma façon de le prouver.

Être ou ne pas être
enceinte...
Mais alors... Qui va
sauver la planète ?



JANVIER 2005

Une grossesse... détox!

Des associations environnementales ont retrouvé (1), en analysant des cordons ombilicaux, des substances toxiques utilisées dans la fabrication de produits de consommation courante et qui se retrouvent tôt ou tard dans notre environnement... pour finir par s'accumuler dans nos organismes, à notre insu. Un ami me raconte que les Indiens de Colombie,

avant de faire un enfant, s'y préparent notamment en modifiant leur alimentation, afin de ne transmettre que des bonnes choses au bébé. Je n'en suis pas là, mais pas loin non plus...

Côté maîtrise des émotions négatives, je n'ai jamais été aussi assidue au yoga (hebdomadaire) et au shiatsu (mensuel) que durant ma grossesse. Ma conscience environnementale s'épanouit avec mon ventre : des détergents « verts » pour la maison ou le linge, jusqu'aux aliments bio, en passant par les cosmétiques naturels ou la layette en coton biologique et équitable, je décide de traquer dans le moindre achat quotidien le produit toxique pour la planète et surtout pour ma toute petite génération future qui pousse tranquillement, sans se douter de ce qui se trame.

MARS 2005

*L'hôpital public, ses sponsors
et mon petit cœur de cible*

Premier rendez-vous dans un grand hôpital parisien : l'employée me remet avec sérieux et insistance une mallette rose en carton, sobrement ornée d'un beau visage poupin. Convaincue que cette précieuse mallette doit contenir tous les documents clés qui vont m'accompagner durant ma grossesse, je l'ouvre en hâte dans la salle d'attente... pour découvrir avec stupéfaction plein de bons de réduction et d'échantillons commerciaux : un magazine pour jeunes parents avec offre d'abonnement, des coupons pour des couches, des petits pots, du lait maternisé, des produits de toilette, du dentifrice aux vertus avérées sur les dents des femmes enceintes, etc. Horrifiée par cette plongée dans un univers

commercial que je ne soupçonnais pas, imaginant déjà mon ventre arrondi recouvert de logos, je décide de redoubler de vigilance et de ne plus donner mes coordonnées qu'avec circonspection, tout au long de ma grossesse. Et je file sans demander mon reste, après un dernier coup d'œil sur la pendule de la salle d'attente, aux couleurs d'une marque d'aliments pour bébé...

MAI 2005

*Des couches de peinture
et des couches (de bébé)*

Les travaux de peinture dans notre nouvel appartement ont pris du retard et nous devons emménager. J'ai d'abord décidé de prendre une peinture naturelle et non toxique, que j'ai achetée (plus cher, naturellement). Après les deux premières couches, le peintre, qui doit penser à une lubie de femme enceinte, me montre gentiment les tâches d'humidité toujours visibles. Je cède à contrecœur : la troisième couche sera une peinture satinée classique, qui fait disparaître l'humidité... mais dont les vapeurs me collent un énorme rhume, qui ne disparaîtra qu'après plusieurs semaines !

En parlant de couches, j'apprends que durant les deux premières années et demi de sa vie, à raison de six couches par jour, un bébé occidental génère une tonne et demi de déchets non biodégradables. Pas étonnant que les couches lavables (en coton ou bambou bio) fassent un tabac auprès des bobos écolos !

Du coup, me voici devant un dilemme cornélien : polluer la Terre de manière totalement irresponsable avec les 5 500 couches jetables de ma tendre progéniture à venir, ou me remettre à laver des



langes modernisés, avec une pensée émue pour les mains gelées dans les lavoirs de nos grands-mères. Je tranche en optant pour des couches jetables écologiques, allemandes et forcément introuvables au supermarché du coin, un peu plus coûteuses mais non blanchies au chlore, non toxiques et emballées dans un plastique végétal biodégradable et compostable.

AOÛT 2005

Un petit nid écologique
et doudou pour le petit oiseau
qui va sortir...

Pendant que la puce achève sa croissance, nous peaufinons sa chambre. Commodes hors de prix avec un petit nounours, lampes affichant tel héros de bande dessinée à la mode (ce même héros qui se retrouve sur le body, le bavoir, le biberon et l'assiette, le gant et la serviette de toilette, le portemanteau, le tour de lit, la toise et j'en passe !), poubelles à couches, peluche musicale parfumée à la vanille : le marché du bébé se porte bien et les boutiques spécialisées débordent de femmes enceintes qui préparent, chéquier à la main, l'accueil de leur progéniture. Je lis dans la presse qu'un nouveau-né reçoit en moyenne 37 cadeaux à la naissance pour un montant moyen de 33 euros par objet... et je comprends soudain cette amie qui, à la veille de son accouchement, veut faire un *Guide du non-cadeau* à l'attention de ses proches !

Nous décidons de nous en tenir au minimum fonctionnel. Pour la poussette, le cosy et autres équipements de naissance, l'alternative la plus écologique est encore la récupération économique de tout ce qui a servi à la petite cousine, née deux ans plus tôt. Pour le lit, nous nous laissons convaincre par une marque suédoise alternative proposant un lit en bois qui grandit avec l'enfant, de zéro à 12 ans, et peut ensuite être transformé en deux fauteuils pour une chambre d'adolescent : la durée de vie prolongée rentabilise l'investissement initial, évidemment un peu plus cher ! Et parce qu'il s'agit quand même d'une chambre d'enfant, je fais quelques concessions en achetant une

jolie tortue de mer en peluche (cautionnée par une ONG environnementale qui garantit qu'elle est produite sans PVC, ni teinture toxique ou recours au travail des enfants), un ballon équitable fabriqué dans un matériau non toxique alternatif au cuir, et un doudou confectionné selon les règles du commerce équitable.

SEPTEMBRE 2005

Le bon-heur!

Ève est née le 14 septembre, à 14 h, dans une clinique alternative où j'ai finalement décidé d'accoucher... trois semaines avant sa naissance ! J'ai lu qu'en Hollande, une femme sur trois accouche chez elle et, sans avoir cette audace, nous voulions quand même une naissance sans violence (2), sans trop de lumière, sans trop de bruit, un accueil en douceur.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a créé un label « Hôpital ami des bébés » pour les maternités qui encouragent l'allaitement maternel et favorisent le respect des besoins et des rythmes du nouveau-né afin d'améliorer son accueil : il y a plus de 19 000 hôpitaux « amis des Bébés » dans le monde, mais trois seulement en France !

« Notre » maternité n'a pas le label, mais elle me semble mieux disposée à respecter ce petit bébé... Au bout du compte, elle n'échappe quand même pas à la politique de « dons » des grandes marques d'hygiène d'alimentation pour bébé : il faudra, le second jour, qu'on me ramène ma petite puce toute rouge du bain pour que je m'aperçoive que la puéricultrice a utilisé tel gel douche bien connu, « alors qu'on peut très bien laver un nouveau-né avec de l'eau » me dira celle de garde le lendemain.

MAI 2006

Mon bébé est ce qu'il mange

Malgré les coupons de réduction qui s'accumulent dans notre boîte à lettres, Ève n'a rien mangé d'autre que du lait, maternel d'abord puis biologique et en poudre ensuite, jusqu'à six mois. Lors d'un salon sur les modes de vie écologiques, nous avons quand même cédé aux sirènes alternatives qui nous chantaient les louanges du lait de jument, « meilleure alternative possible au lait maternel » : mais il faut croire qu'Ève ne se sentait pas une âme de poulain, car le jour suivant elle était recouverte de jolies plaques rouges et nous avons dû jeter les coûteux sachets du précieux élixir.

SEPTEMBRE 2006

*Première bougie,
premier bilan*

Ève a fêté son premier anniversaire : elle mange des fruits et légumes bio, du riz et des pâtes, du poisson (pas toujours bio, puisqu'on n'en trouve pas) cuisiné par nos soins... mais aussi des produits laitiers pour bébé, qui sont soit dit en passant quasi impossibles à trouver en version nature, non sucrée.

À part ceux, nombreux, hérités de sa cousine Anouk, elle a quelques vêtements neufs, souvent en coton bio et équitable – toute une série de marques sont apparues, qui proposent des jolis modèles, modernes et plus du tout baba cool. Une amie américaine lui a même offert une laine polaire écologique spéciale bébé, faite en bouteilles plastique recyclé. Quant au doudou « officiel », c'est une petite tortue avec un chiffon tout doux provenant d'une enseignne française engagée. J'ai lu



l'autre jour que l'arrivée d'un enfant est la première raison qui pousse les consommateurs à se convertir à l'alimentation biologique, et de fait la naissance d'Ève a changé nos achats quotidiens. Tout ça, sans idéologie quand même, et en s'autorisant des écarts par rapport à la ligne de conduite « idéale ». Parce que quand vous êtes en week-end loin de tout et qu'il n'y a qu'une marque de lait en poudre à la pharmacie du village, peu importe l'écologie ! Et parce que, quand un enfant d'un an refuse obstinément les légumes verts qu'il avale goulûment le reste du temps, il n'y a parfois qu'un petit pot de semoule à la vanille pour ramener la sérénité à table... Autant dire qu'il nous faudra être zen pour affronter tout ce qui reste à venir : les cantines scolaires et leur alimentation indus-

truelle, l'influence de la télévision et des copains pour avoir tel jouet ou tel cahier avec une pop-star en couverture, la fascination pour telle marque dont les chausures sont fabriquées à l'autre bout du monde, etc. A suivre, donc... 🍃

(1) Voir l'étude « Toxiques en héritage », publiée par Greenpeace en 2005.

(2) Voir le livre *Pour une naissance sans violence* de Frédéric Leboyer, un must pour toutes les femmes enceintes sur le point d'accoucher.

Élisabeth Laville, fondatrice du cabinet Utopies et cofondatrice de Graines de changement, une agence d'information positive sur le développement durable, est co-auteur avec Marie Balmain de *Achetons Responsable ! Mieux consommer dans le respect des hommes et de la nature* (Seuil, octobre 2006). Le texte intégral de ce journal est sur www.grainesdechangement.com.

MES ADRESSES...

Les couches

La marque la plus connue de couches lavables en coton bio est Popolini (www.popolini.com) ; les couches écologiques, Moltex (www.moltex.de), vendues sur des sites en ligne (www.edden-shop.com) ou dans des boutiques du réseau Biocoop (www.biocoop.fr).

Le mobilier

La marque suédoise Stokke propose entre autres un lit et une chaise évolutifs allant du bébé à l'ado, ainsi qu'une poussette haute mettant le bébé à l'abri des gaz d'échappement urbains (www.stokke.se).

Les peluches

Une gamme d'animaux menacés, labellisée WWF, sans PVC, sans teinture toxique et sans recours au

travail des enfants est fabriquée par Anna Club Plush (www.wwfplush.com).

Les doudous bio-équitable

Le doudou préféré est vendu chez Nature & Découvertes (www.natureetdecouvertes.com). Et, d'autres chez Bébés en Vadrouille (www.bebeenv.com) ou encore dans les magasins en ligne (www.bebeanaturel.com).

Les cliniques alternatives

La Clinique du Bien-Naitre (la mienne !) où exerce le Dr Goldberg, l'obstétricien avec lequel nous avons fait la préparation haptomique (www.clinique-du-bien-naitre.com), mais d'autres cliniques sont connues à

Paris, comme Les Lilas (www.maternite-des-lilas.com) ou Les Bleuets (9, rue des Bleuets, 75011 Paris, tél. 01 53 36 41 09).

L'alimentation

Lait bio pour nourrissons, compotes, farines au quinoa sans sucre et autres boudoirs bio chez Babybio, vendus dans les magasins spécialisés et quelques grandes surfaces urbaines (www.babybio.fr), ainsi que dans des boutiques en ligne comme www.edden-shop.com. Signalons que Carrefour a aussi lancé des produits bio pour bébé Carrefour bio. Des produits laitiers bio pour bébé viennent d'être lancés en supermarchés, en version nature et aux fruits, par la marque Les 2 Vaches des Fermiers du Bio

(www.les2vaches.com), soutenue par Danone.

La layette

En coton bio-équitable, voir notamment les marques comme Idéo (www.ideocollection.com) et La Queue du Chat (www.laqueueduchat.com). La laine polaire est fabriquée par la marque californienne Patagonia (www.patagonia.com).

L'esthétien

Pour laver le linge, la vaisselle... les produits de la marque belge Ecover, (www.ecover.com), ou encore ceux des marques allemandes comme Sonett et Rainett. Plus alternatif encore, pour le linge : la noix de lavage, fruit d'un arbre à savon très utilisé en Inde (www.noix-lavage.com ou www.lanoixdelavage.com).